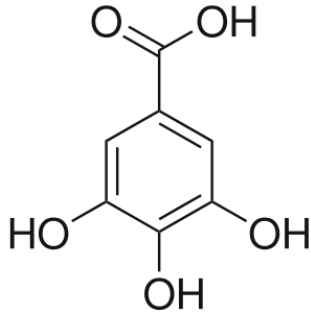


HEALTHY by abidin tatlı® POLİFENOLLÜ ÜRÜNLER



Zeytinyağı markamızın yaşam damlası "Sağlıklı Natürel Sızma Zeytinyağı" adını verdiğimiz kategoriye girmektedir. Yüksek seviyede Polifenoller içerdiği için son dönemde yeni onaylanmış bir düzenleme olan "**AB Sağlık Beyanı**"na uygundur.

2012 yılında, Avrupa Birliği, Zeytinyağı Polifenollerini ile ilgili sağlık talebini onaylayarak bu kategorideki Zeytinyağlarına "**Hayat Damlası**" ismini verdi.

Zeytinyağı **Polifenollerinin** tüketimi; kandaki lipitlerin, oksidatif strese karşı korunmasına katkıda bulunmaktadır.

Polifenoller, her molekülde birden fazla fenol grubunun bulunduğu bileşiklerdir.

Polifenoller genelde bitkilerde bulunur ve bitkilerin renklenmelerinden, örneğin sonbahardaki yaprak renklerinden sorumludur.

Antioksidan özelliklerinden dolayı insan sağlığına muhtemel faydaları vardır. Antioksidan polifenollerin, oksidatif stresi (reaktif oksijen ile meydana gelen stres) azaltmalarından dolayı kardiyovasküler hastalık ve kanser risklerini de azalttığına dair bulgular vardır. Bu bileşiklerin, Alzheimer hastalığının başlangıcını da geciktirdiği gözlenmiştir.

Asitsiz zeytinyağı önemli bir polifenol kaynağıdır.

Polifenoller antioksidan olarak insan vücudundaki çeşitli nedenlerle oluşmuş serbest radikalleri temizleme kabiliyetine sahiptirler. Ayrıca, ağır ve radyoaktif metalleri **şelatlama** konusunda, polifenoller oldukça etkilidirler.

Polifenoller çeşitli reaktif oksijen türlerini hücrelerden uzaklaştırarak, metabolizmayı zinde tutarlar.

İnsanlara diğer faydaları

Koroner arter hastalığı gibi enflamasyonlu hastalıklarda azalmaya neden olmaktadır. Bitkiler tarafından üretilen bir antibiyotik olan resveratrol gibi bazı polifenol antioksidanları, tümör oluşumu ve gelişimini önlemektedir. Polifenollerin yaşlanmayı yavaşlatıcı özelliği yanı sıra derideki kırışıklıkları da giderdiği tespit edilmiştir. Polifenoller birçok deri üstü ve deri altı hastalıkları (kıl dönmesi gibi) tedavisinde kullanılmaktadır.

Hydroxytyrosol **Antimikrobiyel** ve **antikanserojen** aktiviteye sahiptir. **Damar genişletici**, **tansiyonu** ve **kan şekerini** düşürücü etkisi bulunur. **Serbest** ve **süperoksit radikalleri** (Üzerinde bir elektron fazlalığı bulunan oksijen molekülüne, süperoksit radikal denir) yok eder. **Eritrositlerin** oksidatif zarar görmesini azaltır. **DNA** hasarını ve **LDL** oksidasyonunu önler. **Tromboksan** seviyesine yardımcı olur. Menopoz sonrası kadınlarda **kolesterolün** yükselmesini engeller ve **kolesterolü** yüksek kişilerde **LDL peroksidasyonunu** azaltır. **Apoptosisi**(programlanmış hücre ölümü) teşvik eder ve tümör hücrelerinin çoğalmasını önler.



İtalyan tıp adamı Prof. Publio Viola'nın dediği gibi, "Eğer olmasaydı, **zeytinyağı**ni icat etmek zorunda kalırdık".

Zeytinyağı, **Omega-6** yağ asidinin, **omega-3** yağ asidine oranını da düzenlemektedir. **Omega-3** ve **omega-6** yağ asitlerinin vücuda belli bir oranda alınması çok önemlidir. Çünkü bu oranlardaki dengesizlik durumunda **hastalıklar** ve **kanser** de dahil olmak üzere, **kalp** ve **bağışıklık sistemi** ile ilgili birçok hastalığın ilerlemesi söz konusu olmaktadır. İşte tüm bu sebeplerden dolayı pek çok insan **zeytinyağı** ile sağlık bulmaktadır.

Düzenli kullanıldığında **zeytinyağının**, **kalbe**, **diyabete**, aşırı **şişmanlığa**, **hücre yaşlanmasına**, **safra kesesi taşlarına**, hatta bazı **kansellere** karşı korunma sağladığını biliyoruz.

Zeytinyağının faziletleri, **Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi** (FDA) tarafından da resmen kabul edilmiştir. **FDA** bugün, **zeytinyağı**ndan elde edilen doyurulmamış yağların, nitelikli sağlık hizmeti için uygun olduğunu ve **günde 2 çorba kaşığı zeytinyağı** yemenin, **koroner kalp rahatsızlığı**(CHD) **riskini azalttığını** bildirmiştir.

Aynı zamanda da günlük tüketilen **kalori** miktarında da **artışa neden olmamaktadır**.

Epidemiyolojik araştırmalar beslenmede yüksek dozda polifenol **tüketiminin kalp ve damar hastalıkları**, **belli kanser türleri** ve **sinir sistemindeki arızalar** dahil çok sayıda hastalığa yakalanma riskinin azalmasına yol açtığını göstermekte. Özellikle laboratuvar ortamında insanlar ve hayvanlar üzerinde gerçekleştirilen araştırmalarda **flavonoidler** olarak tanımlanan bir grup polifenol son derece olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Kalp ve damar hastalıklarında flavonoidler lipit metabolizmasında değişim oluşturabilmekte, düşük yoğunlukta **lipoprotein oksidasyonunu** engellemekte, **arteroskleroz lezyonlarını** ve **plak oluşumlarını** önlemekte, vasküler hücrelerin birbirine yapışmasının önüne geçmekte, **endotel fonksiyonlarını** düzenlemekte ve **kan basıncını** düşürmektedir.

Bununla beraber flavonoidler aynı zamanda **algılamayı güçlendirmekte** ve sinir sisteminde yaşlanmaya bağlı **bilinç azalmasının kireçlenmenin** önüne geçmekte, tümör hücrelerinin **apoptozu** azaltmakta, kanser hücrelerinin üremesini durdurmakta ve **damar genişlemesini** ve **tümör hücrelerinin saldırılarını** engellemektedir Bu incelemede polifenollerin bu üç kronik hastalıkta oynadığı rolün ayrıntıları ve yeri geldiğın de laboratuvar ortamında nasıl faaliyet gösterdikleri ele alınacaktır.

Bu özel zeytinyağı kategorisi oluşturuldu çünkü Zeytin Yağı'nın sağladığı Sağlık Faydaları ve bu konuda giderek artan araştırma ve kanıtların tüketiciye doğrudan aktarılması gerektiğine inanıyoruz. Günümüzdeki uygulamalar, bu şekilde yüksek bir Polifenol sayımı yaparak EVOO'lar ile Zeytinyağları arasında ayırım yapılmasına izin vermemektedir.

Zeytin Çeşitleri, Zeytinyağındaki Polifenollerin seviyesinde en önemli rolü oynamaktadır. Araştırmalar göstermiştir ki, hemen hemen tüm zeytin çeşitleri; Extra Virgin Olive Oil üretebilmektedir. Ancak bu zeytin çeşitleri içinde, çok yüksek seviyelerde Polifenoller (yaklaşık 300 mg / kg) olduğu kanıtlanmış sadece birkaç tane zeytin çeşidi vardır; Koroneiki (Yunanistan), Coratina (İtalya), Delice, Memecik, Ayvalık (Türkiye) ve Cornicabra (İspanya) bunlardan bazılarıdır. Geleneksel olarak düşük Polifenol sayımı olan çeşitler ise; Arbequina (İspanya) ve Sevillano (ABD)dur.

1. SAĞLIKLI EVOO İÇİN POLİFENOLLER ARALIĞI

Mevcut kabul edilen standartlar, ele almaya çalıştığımız istisnai Zeytinyağı kategorilerini tanımlamada yetersizdir. Zeytin Çeşitliliği, Arazi, Hava, Hasat ve Öğütme uygulamalarının Polifenol seviyelerini etkilediği göz önüne alındığında,

Olive Oil Category	Polifenoller
Drop of Life EVOO	≥554 mg/kg
Healthy EVOO	554 - 250 mg/kg
EVOO	100 - 250 mg/kg
Virgin Olive Oil	50 - 100 mg/kg
Olive Oil	1 - 50 mg/kg

Zeytinyağlılarından sağlık bakımından fayda sağlayabilmek ve AB Sağlık Beyan'ına uygun kalitede olması için tüm Ekstra Sızma Zeytinyağı (EVOO) 'ları yüksek seviyede Polifenollere sahip olması gerekmektedir.

Natürel Sızma Zeytin Yağı'nın 50- 800 mg/ kg arasında değişebilen bir Doğal Polifenol seviyesine sahip olduğunu göstermiştir.

Ortalamada, EVOO'lar (en yüksek kaliteli zeytinyağı) 100-250 mg/kg polifenol içeriğine sahiptir.

Zeytinyağındaki Polifenol seviyesi Avrupa Birliği Sağlık Beyanına uygun (300 mg/kg civarında) Sızma Zeytinyağı, **Sağlıklı Extra Virgin Olive Oil** diye adlandırılır.

2. POLİFENOLLER VE ACILIK

Polifenoller Zeytinyağındaki acı ve keskin lezzetleri beraberinde getirir, zeytinin ağaçtan alınarak yenilmemesinin temel nedenlerinden biri de acı olmasıdır. Polifenoller, meyve henüz yeşil iken, zeytin meyvesinde en yüksek seviyededirler ve eğer

Tat Duyusu	Polifenoller
Çok acı	≥410 mg/kg
Acı	340-410 mg/kg
Hafif acı	220 – 340 mg/kg
Acılık yok	≤ 220 mg/kg

bu zeytini ağaçtan tatmayı denerseniz, en yüksek seviyedeki acılığı fark edebilirsiniz. Zeytin tamamen olgunlaştıkça ve ağaçtan düştüğünde daha az acı olur.

Bu nedenle, yüksek seviyede polifenollere sahip zeytinyağlarının tadının daha fazla acı olması bu durumun nedenini daha net açıklamaktadır.

3. POLİFENOLLER VE İNSAN SAĞLIĞI

Genellikle bitkilerde bulunan polifenoller düzenli olarak tüketildiğinde kanser, kalp ve damar hastalıkları ve sinir sistemindeki arızalar dahil birçok kronik hastalığa yakalanma riski azalmaktadır. Doğrudan doğruya antioksidan etki yapmak yerine polifenoller hücrelerin uyarı kanallarında normal ve patolojik ortamlardaki faaliyetlerini yönlendiren bir ilişki oluştururlar.

Epidemiyolojik araştırmalar beslenmede yüksek dozda polifenol **tüketiminin kalp ve damar hastalıkları, belli kanser türleri ve sinir sistemindeki arızalar** dahil çok sayıda hastalığa yakalanma riskinin azalmasına yol açtığını göstermektedir. Kalp ve damar hastalıklarında flavonoidler lipit metabolizmasında değişim oluşturabilmekte, düşük yoğunlukta **lipoprotein oksidasyonunu** engellemekte, **arteroskleroz lezyonlarını ve plak oluşumlarını** önlemekte, vasküler hücrelerin birbirine yapışmasının önüne geçmekte, **endotel fonksiyonlarını** düzenlemekte ve **kan basıncını** düşürmektedir. Bununla beraber flavonoidler aynı zamanda **algılamayı güçlendirmekte** ve sinir sisteminde yaşlanmaya bağlı **bilinç azalmasının ve kireçlenmenin** önüne geçmekte, tümör hücrelerinin **apoptozu** azaltmakta, kanser hücrelerinin üremesini durdurmakta ve **damar genişlemesini ve tümör hücrelerinin saldırılarını** engellemektedir.

Yüksek Polifenollü Zeytinyağının Sağlığa Olası Faydalarından Bazıları

3.1. Kanser

Zeytinyağındaki bitki besin maddesi, ibuprofen'in inflamasyonu azaltmadaki etkisini taklit eder ve bu da meme kanseri riskini ve nüksünü azaltabilir. Skualen ve lignanlar, kanser üzerindeki olası etkileri için incelenen diğer zeytinyağı bileşenleri arasındadır.

Kanserin birçok türü varsa da **meme** (özellikle kadınlarda), **akciğer, bağırsak ve prostat kanserleri** ön planda yer almaktadır. Her gün bol miktarda sebze ve meyve tüketmenin kanserin oluşmasını ve gelişmesini engellediğine inanılmaktadır.

Bununla beraber, bazı araştırmalar **mesane, pankreas ve mide** kanserlerinde sebze ve meyve tüketiminin etkili olmadığını göstermektedir.

Polifenollerin **kanser oluşumunu ve tümör gelişimini engellediğiyle** ilgili kanıtlar bulunmaktadır. İnsan **bağırsağında kanser** hücrelerinin oluşumunu, gelişimini ve metastaza dönüşümünü engelleme yeteneğine sahiptirler.

3.2. Sinir Sistemini Düzenler

Yaşlanmakta olan toplumumuzda **Parkinson** ve **Alzheimer** gibi sinir sisteminde ortaya çıkan arızalar giderek daha fazla sorun oluşturmaya başladı. Bu ve benzer sinir sistemi arızaları **sinirlerin iltihaplanması** ve **algılamada azalma** riskini %50 azalttığına, Alzheimerin ortaya çıkmasını geciktirdiğine ve Parkinson'a yakalanma riskinin azalmasına yol açtığına inanılıyor. Polifenollerin oksidatif gerginliğe karşı nöronları koruduğu ve AB-den kaynaklanan nöron arızalarını engellediği **beyin yaşlanmalarında** AGE oluşmasını azaltarak sinir arızalarını engelleyebilirler. Öte yandan polifenollerden hafızayı, öğrenmeyi ve genel olarak **algılama yeteneğini** geliştirmekte yararlanmak konusunda giderek artan bir ilgi mevcuttur. Saf flavonolların sinirlerdeki ve davranışlardaki **yaşlanması geciktirdiği** görülmüştür.

3.3. Kalp Damar Hastalıkları

Araştırmalar flavonol, flavone ve flavanol tüketimi ile **kalp damar hastalığı** riskinin ve antoksiyanin ve flavnbone tüketimi sonucu CVD'ya bağlı ölümlerin azalması arasında bir bağlantı bulunduğunu belirlemiştir. Farklı insan, hayvan ve hücre tipleri üzerinde yapılan incelemeler polifenollerin **kan dolaşımı sisteminde** antioksidan bir etki oluşturduğunu, **iltihaplanma** riskini azalttığını ortaya koymuştur. Panama'ya bağlı San Blas Adasında yaşayan Kuna Amerindlerde **yüksek tansiyon** ve CVD hastalığına çok az rastlanması onların her gün flavanol içeren kakao tüketmesinden kaynaklandığına inanılmaktadır.

Gelişmiş ülkelerdeki ölümlerin önde gelen nedeni kalp damar hastalıkları (CVD), özellikle **koroner yetmezliği** ve inmedir. CVD kalıtım ve çevresel faktörlerin bu hastalığın oluşumunda ve gelişmesinde etkin olduğu kronik ve birçok nedenlerden kaynaklanan bir hastalıktır.

3.4. Diyabet riskini azaltır

Geleneksel olarak, kalp hastalığı ve diyabet gibi çeşitli hastalıkları önlemek için düşük yağlı bir diyet reçete edilir. Çalışmalar, yüksek yağlı diyetlerin kanser ve diyabet gibi bazı hastalıkların riskini artırabildiğini gösterirken; bilimsel bir çalışmada, zeytinyağı açısından zengin bir Akdeniz tarzı diyetin, düşük yağlı bir diyetle kıyasla yaklaşık %50 oranında tip II diyabet riskini azalttığını gösterdi. Tip II diyabet, diyabetin en yaygın ve önlenebilir şeklidir.

3.5. Kilo kaybı

Tip uzmanları, zeytinyağında bulunan tekli doymamış yağlardan kilo almanın çok zor olduğunu öne sürüyorlar. Bu Akdeniz'e özgü yağ ile ilgili yapılan araştırmalar, kilo kaybı için kullanılması konusunda olumlu sonuçlar vermiştir ve tereyağ ve kalorili yüklü diğer yağlar için mükemmel bir alternatiftir.

3.6. İltihabı önler

Zeytinyağı, antienflamatuar ve antimikrobiyal özellikleri olan polifenoller bakımından zengindir. Sonuç olarak, kullanımı patojenik bakteri üremesini engellemeye ve iltihabı hafifletmeye yardımcı olur.

3.7. Sindirimi geliştirir

Zeytinyağının sindirim sürecine yardımcı olduğu bilinmektedir. Sindirim sistemini temizlemek ve barsak hareketlerini iyileştirmek için tıbbi bir yağ olarak kullanılır.

3.8. Yaşlanmayı geciktirir

Antioksidanlar bakımından zengin olan zeytinyağı, insan vücudunun doğal yaşlanma sürecini yavaşlatır. Kozmetik ürünlerde ve doğal bitkisel tedavide kullanıldığında cilde doğal bir parlaklık vererek harikalar yaratır.



3.9. Safra taşlarını önler

Zeytinyağı kullanımı ayrıca, müshil etkisine sahip olan safra kesesi taşlarının önlenmesinde etkilidir. Genellikle safra kesesi temizliği yapan insanlar tarafından kullanılır.

3.10. Hücre duvarlarını güçlendirir

Zeytinyağı, daha güçlü hücre duvarları oluşturmaya yardımcı olan polifenoller içermektedir. Aynı zamanda arter duvarlarının esnekliğini artırarak sizi çeşitli kalp hastalıklarına karşı korur.

4. ABİDİN TATLI YÜKSEK POLİFENOLLÜ NATÜREL SIZMA ZEYTİNYAĞLARI

Ülkemizin çeşitlerinden Ayvalık, Gemlik ve Delice'den üretilen, kimyasal ve duysal analizleri yapılarak tüketiciyle buluşturulan nadide ürünlerimizdendir.

Özellikle etiketlerine baktığınızda her çeşide özel baskı ve koyu renkli şişelerde ışığı engelleyen, tüketiciye bozulmadan ulaştırılması hedeflenen ürün gamını görüyorsunuz.

Her çeşidin ayrı özelliklerini barındıran **Abidin Tatlı Yüksek Polifenollü** Natürel Sızma Zeytinyağları; soğuk sıkım tekniği ile elde edildiği için, zeytin meyvesinde bulunan antioksidan ve fenollerini kaybetmez. Buna bağlı olarak da acılık ve yakıcılığı yüksek seviyededir. Zeytinyağında dilinizde hissedilen acılık ile boğazınızda hissedilen yakıcılık olumlu özellik olup yağın kalite kriterini gösteren unsurlardandır. Ürünlerde çeşide göre meyvemsi aromalar (Çimen, yeşil elma, enginar, badem, yeşil muz, çiçek) yüksek yoğunlukta olup dengeli bir natürel sızma zeytinyağıdır.

Abidin Tatlı Yüksek Polifenollü Natürel Sızma Zeytinyağları; Ayvalık, Gemlik ve Delice çeşitlerinin eşsiz çiçek aromaları mevcuttur. Tattığınız da badem, çağla tadı alırken kokusunda bergamot çiçeği aroması hakimdir.

Abidin Tatlı Yüksek Polifenollü Natürel Sızma Zeytinyağları; Acılık ve yakıcılık ülkemiz yağlarının ortalamasının üzerinde olması zeytinyağının fenol maddelerini kaybetmeden korunduğunun belirtisi olmakla birlikte zeytinyağının işlenmesinde soğuk sıkım tekniğinin uygulandığını göstermektedir. Böylece bu üründe zeytinyağına işlenen memecik çeşidinin kendine özgü acılık, yakıcılık ve meyvemsi gibi olumlu duysal özellik seviyelerini uygun koşullarda saklanması koşulu ile raf ömrü boyunca koruyacağına emin olabiliriz.

Abidin Tatlı Yüksek Polifenollü Natürel Sızma Zeytinyağlarını salata, meze, soğuk zeytinyağlı yemekler, et yemekleri, balık ve beyaz etlerde kullandığınızda ayrı bir lezzet dünyasına geçeceksiniz. Özellikle bu üst sınıf yağların çiğ tüketilmesi tavsiye edilmektedir.

Abidin Tatlı Yüksek Polifenollü Natürel Sızma Zeytinyağı 2013 yılında çıktığı yolda;

2014 yılında düzenlenen 7. Ulusal Zeytindostu Derneği Kalite Ödülü yarışmasında **ALTIN Madalya** olarak başarısını kanıtlamıştır.

2016 yılında düzenlenen 9. Ulusal Zeytindostu Derneği Kalite Ödülü yarışmasında **ALTIN Madalya** olarak başarısını kanıtlamıştır.

2017 yılında düzenlenen 10. Ulusal Zeytindostu Derneği Kalite Ödülü yarışmasında **ALTIN Madalya** olarak başarısını kanıtlamıştır.

2017 yılında düzenlenen 10. Ulusal Zeytindostu Derneği Kalite Ödülü yarışmasında **JÜRİ ZEL ÖDÜLÜ** olarak başarısını kanıtlamıştır.

Ayrıca; 2018 yılında düzenlenen 11. Ulusal Zeytindostu Derneği Kalite Ödülü yarışmasında **ALTIN Madalya** olarak başarısını kanıtlamıştır.

2018 yılında düzenlenen 11. Ulusal Zeytindostu Derneği Kalite Ödülü yarışmasında **GÜMÜŞ Madalya** olarak başarısını kanıtlamıştır.

2020 yılında düzenlenen 13. Ulusal Zeytindostu Derneği Kalite Ödülü yarışmasında **ALTIN Madalya** olarak başarısını kanıtlamıştır.



Abidin Tatlı Yüksek Polifenollü Natürel Sızma Zeytinyağlarımızın analiz sonuçları.

SINIFI	HEALTHY
Kimyasal Analiz Sonuçları	
Serbest Yağ Asitliği	0,5
Peroksit	10
Delta 7 stigmastenol (top.)	94,32
Eritrodiol+ uvaol (top. S. %)	2,2
ECN 42 farkı	0,006
Polifenol	260
Duyusal Analiz Sonuçları	
Meyvemsilik	3
Acılık	2
Yakıcılık	3
Ürün Ayrıntıları	
Ambalaj Tipi	Renkli Cam Ambalajlı
Hasat Şekli	Erken Hasat
Üretim Şekli	Soğuk Sıkım
Ödül Durumu	Ödüllü Üründür
EVOO (Healthy)	



Sonuç

Sonuç olarak, **Abidin Tatlı Yüksek Polifenollü** natürel sızma zeytinyağı lezzetli birer besin kaynağı olmalarının yanı sıra insan sağlığı üzerine çok fazla olumlu etkileri de olan mucize besinler olarak tanımlanabilir.

İnsanoğlunun asırlardır kullandığı **Abidin Tatlı Yüksek Polifenollü** natürel sızma zeytinyağı bundan sonra da bilimsel açıdan da kanıtlanmış olan faydalarıyla birlikte sofraların vazgeçilmezi olmaya devam edecektir.

Sağlıklı bir ömür dileklerle...

