

Argan Yağı



Argan yağı, argan (*Argania spinosa* L. Skeels) ağacının, zeytine benzer meyvesinin çekirdeklerinden elde edilen sabit yağdır. "Sapotaceae" ailesinden olan argan (*Argania spinosa*) ağacı, dikenlidir ve on metreye kadar boylanır. Ağaç, Fas'ın güneybatısında ve Cezayir'in Tindouf bölgesinde yetişir.

Argan yağı, kozmetikte kullanılır. Yemeklik olarak kullanılacak argan yağı, kavrulmuş çekirdeklerden soğuk sıkma yoluyla elde edilir. Bu yağ, genellikle ekmeğe bandırarak yenir veya badem la-

pasına katılır. Son yıllarda, Batı ülkelerinde sağlık gıdası olarak ünlenmiştir.

Tekli doymamış yağ asitleri (% 45) ve çoklu doymamış yağ asitleri (% 35) yönünden zengin olan argan yağında; ayrıca polifenoller (kafeik asit, oleik asit, linoleik asit, oleuropein, vanilik asit, tirosol, ferulik asit, sirinjik asit, p-hidroksibenzoik asit, 3,4-dihidrobenzoik asit, kateşol, rezorsinol ve 4-hidroksibenzoilalkol), fitosteroller ve tokoferoller bulunur. Kafeik asit, kötü kolesterolü (LDL) inhibe eder. Oleik asit, kan basıncını düşürür. Linoleik asit, araşidonik asit ve onun çoklu biyoaktif eikosanoit türevlerinin metabolik sentez ön maddesi (prekürsoru)'dir.

Argan yağının, plazma lipit seviyeleri üzerine etkisi hakkında yapılmış beş klinik çalışmanın meta analizi sonuçlanmıştır. Toplam 292 denekten, 151'ine argan yağı verilmiş, 141'i kontrol grubunda yer almıştır. Tüm çalışmalarda, deneklere üç-dört hafta bo-



yunca, kahvaltıda ekmeğe ile 17-30 ml tek doz argan yağı verilmiştir.

Böylece, argan grupları ile kontrol grupları arasında, lipit seviyelerinin ağırlıklı ortalamalarının farkı (WMD), istatistiksel olarak değerlendirildi. Dört çalışmada, önemli farklılıklar bulundu. Toplam kolesterolde, kötü kolesterol (LDL-C)'de ve trigliseritlerde düşüş; iyi kolesterol (HDL-C)'de artış görüldü. Argan yağının, mekanizması bilinmese de dislipidemi hastalarının diyetleri için, yararlı bir takviye olacağı kararına varıldı.

Argan yağının, zeytin (*Olea europea* L.) yağı ile benzer besin profiline sahip olduğu; ancak argan yağının içerdiği yüksek oranda tokoferoller ile lipit peroksidasyonunu önlediği belirlendi. İçerdiği tokoferoller nedeniyle argan yağı, cilt kırışıklıklarını önlemede, saç ve tırnakları güçlendirmede yararlıdır. Bu nedenle, çok sayıda kozmetik ürünün terkiibine girer.

K. Hüsnü Can Başer

Prof. Dr; Yakın Doğu Üni., Eczacılık Fak.

Bu yazıda belirtilen ifadeler, sadece bilgilendirme amaçlıdır; tavsiye niteliği taşımaz. Hastalıkta tedavinin, mutlaka doktor kontrolünde yapılması gerektiği unutulmamalıdır.

