

PROJE BİLGİ FORMATI

1. **Birimi:** Kimya Bölümü
2. **Projenin Adı:** Zeytin ve Zeytinyağının Önemi
3. **Katılan Öğrenci Sayısı:** 2 (Asiye Aydın, Okan Berkay Erçetin)
4. **Danışman Öğretim Elemanı:** Doç. Dr. Kâmil ŞİRİN
5. **Gerçekleşme Tarih Aralığı:** 01.03.2021 / 27.05.2021
6. **Projenin Özeti (Amaç, Yöntem, Sonuçlar vb.):**

Amaç

Projede zeytin ve zeytinyağının önemini, neden kullanılması gerektiğini, zeytin çeşitlerini, nerede yetiştiğini, çevreye faydaları, kullanıldığında ne gibi faydaları olduğu ve birçok farklı alanda da kullanılması ile ilgili araştırma yapıp çevredekilere tanıtım yapılması planlanmıştır. Zeytinyağını tanıtip daha pek çok yerde verimli kullanmaya teşvik ederek sağlıklı bir yaşam için farkındalık yaratmak amaçlanmıştır.

Yöntem

Projede zeytinin kökeni, nerelere yayıldığı, ilk dönemlerde zeytinyağının nasıl yapıldığı, zeytin çeşitleri, zeytinden zeytinyağı elde edilirken hangi fazlardan geçtiği, sağlığa etkileri, birçok farklı kullanım alanı vb. konularda araştırma yapıp notlar alınmıştır. Notlar alındıktan sonra zeytinyağı ile ilgili tanıtım ve soru-cevap yapılmıştır.

Çevreden başlayarak önce aile bireylerine sonra ise dijital ortamdan arkadaş gruplarına ulaşıp zeytinyağı hakkında bilgilendirme yapılmıştır.

Son olarak da yüz yüze ve dijital ortamda 10 kişiyle röportaj yapıldı. Tek tek sorularak cevaplar alındı. En çok sorulan sorular ve cevapları şunlardır;

1. Zeytinyağı kullanıyor musunuz?

- a) Evet
- b) Evet
- c) Evet
- d) Evet
- e) Evet
- f) Evet
- g) Evet
- h) Evet
- i) Evet
- j) Evet

Cevap: Evet/Hayır

2. Zeytinyağını ne sıklıkla kullanıyorsunuz?

- a) Sürekli
- b) Sürekli
- c) Sürekli
- d) Sık sık
- e) Sürekli
- f) Genellikle
- g) Sürekli
- h) Genellikle
- i) Sık sık
- j) Genellikle

Cevap: Sürekli, Sık sık, Genellikle, Bazen, Nadiren, Hiç

3. Neden zeytinyağı kullanmalıyız?

- a) Sağlığımız için tüketmeliyiz ayrıca yemeklerde en güzel tat zeytinyağıyla oluyor
 - b) Eskiden beri zeytinyağı tüketiyoruz bu değişmedi. Hem de kalp damar hastalıklarına iyi geliyor
 - c) İzmir’de yaşadığımızdan beslenme alışkanlığımız ve doğal olduğundan kullanılmalı
 - d) Zeytin tarlamız olduğundan hep zeytinyağı kullanıyoruz. Hem de kalbe, damar sertliğine ve tıkanıklığına iyi geliyor
 - e) Evde genellikle zeytinyağı tüketiyoruz sağlığımız için
 - f) Diğer yağlardan özellikle hayvansal yağlardan daha sağlıklı olduğu için
 - g) Kanseri, tansiyon gibi hastalıkların riskini azaltıyor
 - h) Kalp damar hastalıklarına iyi geliyor ve bağırsaklarda en iyi emilen yağ olduğunu biliyorum kısacası sağlıklı bir ömür için
 - i) Diğer yağlardan daha sağlıklı, daha lezzetli, daha hafif olduğu için
 - j) Sağlıklı ve doğal olduğu için
- Cevap: Yağlar arasında en faydalı yağ olduğu için

4. Zeytinyağının en çok üretildiği yer neresidir?

- a) İzmir
- b) İzmir, Manisa
- c) Balıkesir
- d) İzmir, Aydın, Manisa, Muğla
- e) Bilmiyorum
- f) Ayvalık, Edremit
- g) Aydın
- h) Edremit, Muğla
- i) Kıyı ege
- j) İzmir, Aydın

Cevap: Yağlık zeytin üretiminde önemli iller Aydın, Muğla, İzmir, Balıkesir, Manisa, Hatay’dır. (Zeytinyağı, Ocak 2021, Tarım Ürünleri Piyasa Raporu)

5. Zeytinyağı hangi vitaminleri içerir?

- a) Bilmiyorum
- b) Bilmiyorum
- c) E vitamini ile potasyum, kalsiyum açısından zengindir
- d) Bilmiyorum
- e) A, D, E, K vitaminleri içerir.
- f) Tam bilmiyorum ama tahminen B grubu vitaminleri içeriyor olabilir.
- g) Bilmiyorum
- h) Bilmiyorum
- i) E vitamini
- j) Bilmiyorum

Cevap: A, D, E ve K vitaminleri ile kalsiyum, fosfor, potasyum, kükürt, magnezyum, az miktarda demir, bakır, manganez gibi mineraller içerir.

6. Hangi zeytinyağı çeşidini kullanıyorsunuz?

- a) Natürel zeytinyağı
- b) Natürel zeytinyağı
- c) Doğal sızma zeytinyağı
- d) Natürel zeytinyağı
- e) Açık zeytinyağı
- f) Sızma zeytinyağı
- g) Ege zeytinyağı
- h) Sızma zeytinyağı
- i) Rafine zeytinyağı
- j) Sızma zeytinyağı

Cevap: Natürel zeytinyağı (sızma, birinci, ikinci), rafine zeytinyağı, rafine pirina yağı, riviera (karma pirina) yağı, çeşnili zeytinyağı

7. Zeytinyağının faydalarından bildikleriniz var mı?

- a) Kansere iyi gelir
- b) Kan şekerini düzenler
- c) Bilmiyorum
- d) Yağlar arasında en sağlıklı yağlardan biri. Cilde ve saça faydalı
- e) Cildi korur, metabolizmayı hızlandırır, kemikleri güçlendirir.
- f) Yok
- g) Saçta oluşan deri hastalığına ve kabızlığa iyi geliyor, limonla tüketildiğinde vücudu temizlemeye yardımcı olduğunu biliyorum
- h) Damar sertliği yapmaz
- i) Karaciğeri temizler, sindirimi kolaylaştırır
- j) Cilde ve saçlara iyi geliyor

Cevap: Kandaki "kötü kolesterol" miktarını düşürür. Kemik gelişimine katkıda bulunur. Bağırsakların daha iyi çalışmasını sağlar. Doku ve organların yaşlanmasını geciktirir. Kalp ve damar sağlığını korumaya yardımcı olur. Kan şekerinin kontrol edilmesine de katkıda bulunur.

8. Zeytinyağı yemek harici nelerde kullanıyorsunuz?

- a) Saçta kullanıyorum
- b) Cilt ve saçta kullanıyorum
- c) Saç bakımı için kullanıyorum
- d) Saç ve vücut bakımında
- e) Kayganlık için kapılardaki menteşeye damlatıyorum
- f) Sabunu kullanıyorum
- g) Zeytinyağı içerikli şampuan kullanıyorum
- h) Zeytinyağı sabunu kullanıyorum
- i) Ellerime zeytinyağlı krem sürüyorum
- j) Sabun olarak kullanıyorum

9. Zeytinyağının kullanım alanlarından bildikleriniz var mı?

- a) Bakım ürünleri, çeşitli araç-gereçlerde
- b) Kozmetik sanayisinde fazlaca kullanılıyor
- c) Bilmiyorum
- d) Bakım için saçta ve yüzde kullanılabilir. Sabun ve şampuanda kullanılır
- e) Bilmiyorum
- f) Mobilyalarda kullanılıyor. Tahta yüzeyleri parlatmak için
- g) Kozmetik alanında kullanılıyor. Makyaj temizleme sularında mesela
- h) Boya lekelerini çıkarmada kullanılabilir
- i) Bilmiyorum
- j) Bilmiyorum

Cevap: Kozmetik sanayisi (saç, cilt, makyaj vb.), mobilya, pirina yağının biyodizel yakıtına dönüştürülmesi, artık zeytin küspesinin gübre olarak kullanılması

10. Zeytinyağıyla yapılan geleneksel tedavi yöntemlerini kullanıyor musunuz?

- a) Ayak burkulmasında hamurla zeytinyağını yoğurup incinen yere sarardık
- b) En kolay hazmedilen olduğundan kabızlığı önleyerek bağırsakları daha iyi çalıştırdığını biliyorum
- c) Kedilerin açılmayan gözlerine sürerdik bir süre sonra açılırdı gözleri
- d) Eskiden diz ağrılarım için diz kapaklarıma zeytinyağı sürüp bir süre güneşte bekliyordum
- e) Saç derimde egzama olduğunda annem zeytinyağı sürüp beklettirmişti ondan sonra rahatlamıştım ve kaşıntım azalmıştı
- f) Kabızlığı geçirmek için 1 fincan zeytinyağı
- g) Yok, bilmiyorum
- h) Dedem zeytin yaprağını çay olarak içiyordu bazen şekeri dengelemesi için
- i) Bilmiyorum
- j) Ağrılı yerlere masaj yaparken kullanırım

SONUÇLAR

Projeye katılan kişiler zeytin ve zeytinyağı hakkında bilgilendirildi. Zeytinyağının kalp sağlığı üstündeki en önemli etkisi, kandaki '**kötü kolesterol**' miktarını düşürmesi olduğunu, **tansiyon, gastrit ve ülsere** karşı koruyucu etkisi olduğu hakkında bilgilendirildiler.

Çocuk sağlığı üzerindeki etkisi olarak **raşitizmden koruduğunu, siyatik, mafsall ağrılarına iyi geldiğini**, bunun için zeytinyağının tortusu sürülmesi gerektiği hakkında bilgilendirildiler.

Zeytinyağının ayrıca **kan şekerinin kontrol edilmesine** de katkıda bulunduğunu, bunun için de zeytinyağının şeker hastaları için son derece uygun bir yağ olduğu hakkında bilgilendirildi.

Artık zeytin küspesinde yemeklik pirina yağına dönüştürülemeyen yağların biyodizel üretilmesi suretiyle, yıllık petrolün %5'i karşılanabilecek düzeyde olduğunu, bu nedenle ham pirina yağından biyodizel elde edilmesinde daha verimli ve ekonomik olduğu kanısına vardılar.

Projeye katılan kişiler zeytinyağı hakkında ve birçok kullanım alanına dair bilinçlendiklerini bundan sonra daha da verimli kullanımını arttırma kararı aldılar.





