

# როგორ შევარჩიოთ ზეთი?



მომხმარებელი.ge



**CSR DG**  
საქართველოს სტრატეგიული  
კვლევებისა და განვითარების ცენტრი

**მცენარეული ზეთები** ადამიანის ორგანიზმს **უზრუნველყოფენ:**



**მცენარეული ზეთი მიიღება ცხიშხამცველი მცენარის თესლისგან.**

**საკვებად** ძირითადად შემდეგი მცენარეების ზეთები გამოიყენება: **მზესუმზირა, ზეთისხილი, სიმინდი, სოიო, მინის თხილი, ბაგა.**



ყველაზე გავრცელებულია **მზესუმზირის ზეთი**, რომელსაც ზეთის ბაზრის დაახლოებით **60%** უკავია.

მისი **სისტემატური გამოყენება** მნიშვნელოვანია ისეთი დაავადებების პროფილაქტიკისათვის, როგორებიცაა:

- ✓ ათეროსკლეროზი,
- ✓ თავის ტვინში სისხლის მიმოქცევის დარღვევა,
- ✓ გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები.





ყველაზე სასარგებლოა **ზაითუნის ზეთი**.  
მას ადამიანის ორგანიზმი **100%**-ით ითვისებს.  
ზეითუნის ზეთის **რეკულარული მოხმარება**:

- ✓ ამცირებს ქოლესტერინის შემცველობას სისხლში,
- ✓ დადებითად მოქმედებს კუჭ-ნაწლავის სისტემაზე,
- ✓ ხასიათდება ნალველმდენი თვისებებით,
- ✓ იცავს ორგანიზმს ნაადრევი სიბერისაგან,
- ✓ ამცირებს ონკოლოგიური დაავადებების რისკს.



**სიმიდის ზეთი** გამოირჩევა **E ვიტამინის** მაღალი შემცველობით, განსაკუთრებით სასარგებლოა ბავშვებისა და ორსული ქალებისათვის. მისი **რეკულარული მოხმარება**:

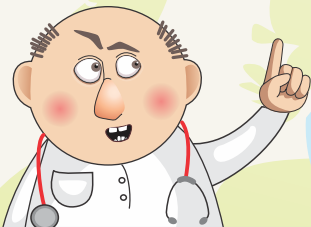
- ✓ აწესრიგებს სასქესო ჯირკვლების მუშაობას,
- ✓ აძლიერებს ორგანიზმის დამცავ ფუნქციებს,
- ✓ დადებითად მოქმედებს ნივთიერებათა ცვლაზე,
- ✓ ებრძვის გადაღლილობას და კუნთების მოღუნებას,
- ✓ წარმოადგენს ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკის საშუალებას,
- ✓ ამცირებს თრომბის წარმოქმნის საშიშროებას,
- ✓ ასტიმულირებს ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტისა და კუჭ-ნაწლავის მუშაობას.



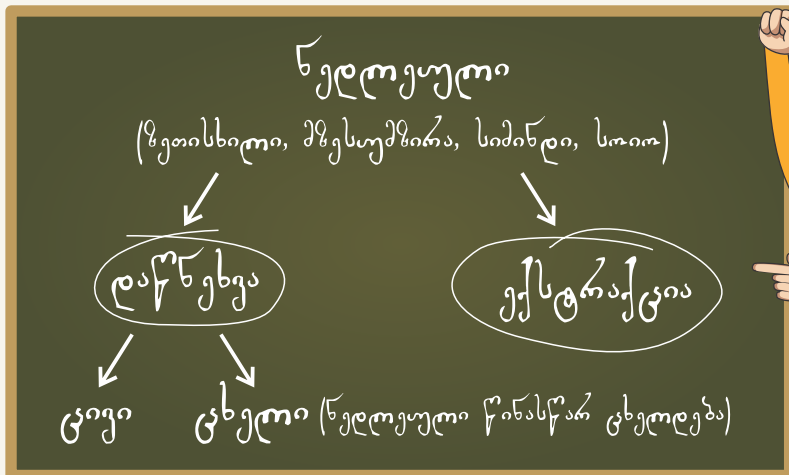
*სკვ.*

**სიმიდის ზეთის**

გამოყენება რეკომენდებულია ასთმის, შაკიკის, კანის აქერცვლის დროს.



ზეთის კვებით ღირებულებას და კულინარიულ დანიშნულებას განსაზღვრავს მისი მიღების მეთოდი:



ექსტრაქციით მიღებული ზეთი უფრო იაფია, ვიდრე დანწეხვით მიღებული პროდუქტი, **აუქცა**, ღარიბია სასარგებლო ნივთიერებებით. **ჯარჯა ამისა**, ასეთ ზეთში, შესაძლოა იყოს გახსნილი ქიმიური ნარჩენები და სხვა მინარევები.



**პარისკოა**, წინასწარ გაცხელებით ნედლეულიდან ზეთის გამოსვლა იზრდება, **მკარაბ**, ამავე დროს კანცეროგენული ნივთიერებების მოხვედრის შანსიც იმატებს.

**ამქომ**, ცივი დანწეხვით მიღებული ზეთი მეტად სასარგებლოა, ვიდრე ცხელი დანწეხვით მიღებული.

**ყურადღება!**

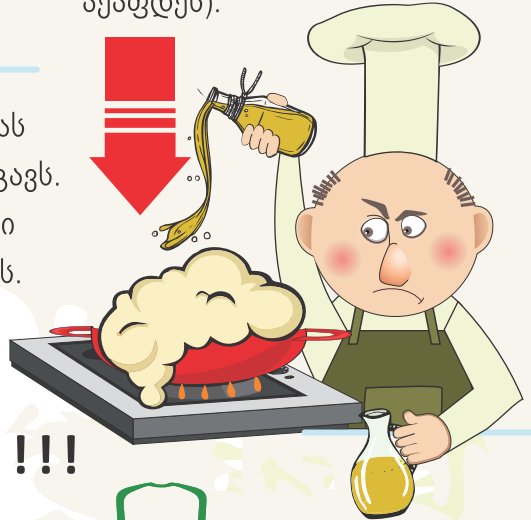
**აუქი**, გამოწურვის შემდეგ ზეთის გასაწმენდად მხოლოდ **ფიზიკური მეთოდები** (გაფილტვრა, სალექარში გაჩერება და ნალექის მოშორება) გამოიყენება, **ზეთის ხარისხი უშავბესდება**.



**აქვე**, ხშირად იყენებენ ზეთის **ქიმიურ განმენდას**, ანუ **რაფინირებას**.

სრულ რაფინაციას ექვემდებარება ექსტრაქციით მიღებული ზეთები. რაფინირების გარეშე, ზეთი დიდხანს არინახება და კულინარიულ დამუშავებასაც ცუდად იტანს (გაცხელებისას შეიძლება აქაფდეს).

**თუბცა**, ზეთი ქიმიური განმენდისას ბევრ მნიშვნელოვან თვისებას კარგავს. შესაძლოა, მასში არასასურველი ქიმიური ნივთიერებებიც მოხვდეს. ასეთი პროდუქტი ნაკლებად სასარგებლოა.



**ყურადღება!** !!!!!!!!!!!!!!!



ყველა ეს ტერმინი **ქიმიური განმენდის (რაფინირების)** სტადიებია და ნიშნავს, რომ ზეთს ქიმიური განმენდის მხოლოდ ნაწილი აქვს გავლილი ანუ სრულად რაფინირებულ ზეთზე ცოტა უკეთესია.

## ზეთის არჩევა:

### 1. **შენახვის ვადა**

რაფინირებული ზეთი - **1** წელი;  
რაფინირებული ზეთუნის ზეთი - **2** წელი;  
არარაფინირებული ზეთი - **3-8** თვე.



*რჩევა:*

მოერიდეთ ზეთის შექენას თუ მისი შენახვის ვადა **2** წელზე მეტია, რადგან ეს ნიშნავს, რომ ზეთში სპეციალური **ქიმიური დანამატები-ანტიოქსიდანტები** დამატებული, რაც ადამიანისთვის მავნეა.

**ფრთხილად!** !!!

**ვადაგასული ზეთის მოხმარება საშიშია ჯანმრთელობისთვის!**

### 2. **ფერი** **ყვითელი**



**რაფინირებული ზეთი** უნდა იყოს კრიალა-გამჭვირვალე, ნალექის გარეშე, **არარაფინირებულ ზეთს** შეიძლება მცირე ნალექი ჰქონდეს, რაც სასარგებლოც არის.

*ფაქტუა:* თუ ზეთს არ აცხელებთ (მაგალითად, სალათს ამზადებთ) გამოიყენეთ არარაფინირებული ან არასრულად რაფინირებული ზეთი, ხოლო **თუ** პროდუქტის შენვა გჭირდებათ - რაფინირებული.

### **ყურადღება!**

ეს წარწერა სარეკლამო ხრიკია. **ქოლესტერინს მცენარეული ზეთი არ შეიცავს**, მას მხოლოდ ცხოველური პროდუქტები შეიცავენ.





## ზეითუნის ზეთის სახეობები:

**Virgin Olive Oil** არარაფინირებული ზეთუნის ზეთია, მიიღება ფიზიკური მეთოდების გამოყენებით, ქიმიური განმედიის გარეშე.

**Refined Olive Oil (იგივე Olive Oil)** რაფინირებული ზეთუნის ზეთია, მისი ერთ-ერთი სახეობის - **Light Olive Oil** - გაცხელებისას კანცეროგენული ნივთიერებები არ წარმოიქმნება, იდეალურია შეწვისთვის.

**Pure Olive Oil** რაფინირებული და არარაფინირებული ზეთების ნარევია.

**Pomace Olive Oil** დაბალი ხარისხის ზეთუნის ზეთია, მიიღება ზეთის-ხილის ნაწნებისაგან, ქიმიური გამსხნელებისა და მაღალი ტემპერატურის გამოყენებით.



**ფარი** ყვითლიდან მწვანემდე იცვლება

### ყურადღება!

**ზეითუნის ზეთი სუფთაა** თუ მაცივარში **2-3** დღის მოთავსების შემდეგ იკეთებს თეთრ ნალექს, რომელიც ოთახის ტემპერატურაზე სწრაფად ქრება.

### რაფინირებული მცენარეული ზეთი შეინახეთ

ბნელ ადგილას **+5°C**-დან **+20°C**-მდე ტემპერატურაზე, **არარაფინირებული** - მინის ჭურჭელში, მაცივარში.

*რეცეფი.* ბოთლის გახსნის შემდეგ

ზეთი **1-1,5** თვის მანძილზე მოიხმართ.

*აიუუ.* არ გამოიყენოთ ზეთი, თუ მას მწარე

ან მძალე გემო აქვს ან გაცხელებისას თევზის სუნს გამოჰყოფს.



*და ზეითუნის:*

**ნუ იყიდით იმაზე მეტ პროდუქტს, ვიდრე შენახვის ვადის გასვლაზე მოიხმართ!**

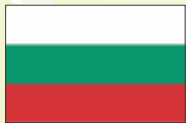


საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრის მომხმარებლის უფლებების დაცვის პროგრამის მიზანია ქვეყანაში სახელისუფლებო სტრუქტურების მიერ მომხმარებლის უფლებების დაცვის უზრუნველყოფა საკანონმდებლო და ინსტიტუციურ დონეზე. ამ მიზნის მიღწევას პროგრამა ბაზრის მონიტორინგით, მომხმარებლის ცნობიერების ამაღლებითა და საკანონმდებლო ცვლილებების დობიერებით ახორციელებს.

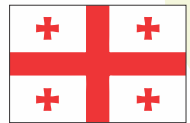
ცენტრმა მომხმარებლის უფლებების დაცვის მიმართულებით მუშაობა 2009 წლიდან დაიწყო და ამ დროის განმავლობაში ასეულობით სასურსათო პროდუქტი დაბრატორიულად შეამოწმა. ინფორმაცია დარღვევების შესახებ მიეწოდება საზოგადოებას, სახელისუფლებო სტრუქტურებსა და ბიზნესის წარმომადგენლებს. პროგრამის ერთ-ერთი მიმართულება მომხმარებლის კონსულტაციაა.

მომხმარებლის უფლებების ნებისმიერ დარღვევაზე, ასევე კონსულტაციისთვის მოქალაქეებს შეუძლიათ მოგვმართონ პროგრამის ვებსაიტზე [www.momxmarebeli.ge](http://www.momxmarebeli.ge) და ფეისბუქის გვერდზე <https://www.facebook.com/momxmarebeli.ge/>, ასევე, დარეკონ ნომერზე **2 39 90 19**

პუბლიკაცია მომზადებულია სურსათის ეროვნულ სააგენტოსთან თანამშრომლობით, ბუღარეთის პროგრამა „დახმარება განვითარებისათვის“ (ბუღარეთის საგარეო საქმეთა სამინისტრო) და ორგანიზაციის „პური მსოფლიოს“ დაფინანსებით. მის შინაარსზე პასუხისმგებელია საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი. პუბლიკაცია არ ასახავს დონორი ორგანიზაციების პოზიციებს.



სურსათის  
ეროვნული  
სააგენტო



საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი  
დედისის I შესახვევი 5<sup>ბ</sup>



თბილისი, საქართველო 0177  
ელფოსტა: [office@csrdg.ge](mailto:office@csrdg.ge)  
ტელ: (+99532) 2399019



 *მომხმარებელი. ge*

