magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 6. 10. 2016 | tla

Netradiční oleje jsou plné vitamínů a minerálních látek

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Netradicni-oleje-jsou-plne-vitaminu-a-mineralnich-latek__s10010x10008.html

Slunečnicový, řepkový, olivový. To jsou zřejmě v Česku nejčastěji používané oleje při vaření, smažení, pečení či do salátů. Tím však jejich nabídka v obchodech nekončí. Už jste někdy zkusili mandlový, dýňový, sezamový, lískooříškový, sójový, avokádový, kokosový, makový, rýžový či ze světlice? Víte, proč byste měli?

Zdroj: Netradiční oleje ze Shutterstock

Tuk pomáhá při vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích, jde o vitamíny A, D, E, K.

Olej = tuk! Tomu bychom se přeci měli vyhýbat, v jídelníčku máme často tuků

velké množství. Ano i ne. Je pravdou, že průměrný Čech konzumujeme více tuků, než by měl. Uvádí se, že o 50 až 100 procent. Obvykle jde o tuky takzvaně skryté, v jídle z restaurací, v mase, uzeninách, různých pomazánkách, mléčných výrobcích, pečivu, plněných oplatkách a sušenkách, čokoládových i müsli tyčinkách, ve slaném snacku, chipsech… Bohužel v poslední době i přidávaném na talíř, to jsou případy, kdy máme v restauraci ale i doma olej, samozřejmě olivový, na stole. A protože jde o olej zdravý, pěkně si jím salát či jiné jídlo polijeme. Zvlášť v restauraci, když je zadarmo... **S oleji, tedy tuky je to složitější.**

„Co se týká problematiky tuků, je potřeba vědět, že jsou nedílnou součástí vyvážené stravy člověka a z celkového energetického příjmu by měly hradit průměrně 30 procent. Pokud procenta přepočítáme na gramy, jde o 60 až 90 gramů tuku, záleží na energetickém příjmu, na pohlaví, věku, fyzické aktivitě a tak dále. Jejich striktní omezování nelze v žádném případě doporučit. Naopak bychom si z jejich široké nabídky měli vybírat ty, které našemu organismu mohou přinést větší prospěch,“ uvádí dietoložka Karolína Hlavatá.

Proč je tuk důležitý?
Tuk pomáhá při vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích, jde o vitamíny A, D, E, K. Tuk naše tělo potřebuje pro tvorbu řady hormonů. Zároveň jsou v tucích obsaženy takzvané esenciální mastné kyseliny. Esenciální znamená, že si je tělo neumí samo vyrobit a musíme je přijímat potravou.

Není tuk jako tuk

„Z celkového doporučeného denního příjmu tuků bychom měli přijímat tuky v poměru 1/3 nasycených – převážně živočišných a 2/3 nenasycených – ve většině rostlinných,“ uvádí Karolína Hlavatá a hned doplňuje, že ani co se týká rostlinných tuků bychom neměli spoléhat jen na to, že jsou rostlinné: **„Například kokosový a palmový či palmojádrový tuk obsahuje velký podíl nasycených mastných kyselin. Na druhou stranu v rybím tuku najdeme vysoký podíl omega 3 mastných kyselin, kterých přijímáme v jídelníčku malé množství.“**

Tradiční oleje jsou stále slunečnicový a řepkový

Když zůstaneme u dvou v Česku nejpoužívanějších olejů, je vhodnější sáhnout v obchodě po řepkovém, než slunečnicovém. **„Slunečnicový olej je bohatý především na kyselinu linolovou, ta patří do skupiny omega 6 mastných kyselin. Mastné kyseliny omega 6 mají na rozdíl od mastných kyselin omega 3 prozánětlivé účinky. Proto je nutné příjem omega 6 mastných kyselin vyvažovat dostatečným příjmem omega 3 mastných kyselin,“** vysvětluje Karolína Hlavatá. **"V řepkovém oleji je z**

více než poloviny, podobně jako v olivovém oleji, zastoupena takzvaná mastná kyselina olejová. „Zároveň obsahuje i vysoký podíl esenciální kyseliny linolenové, která patří do skupiny omega 3,“ uvádí Karolína Hlavatá.

Vyzkoušejte netradiční oleje; jsou dobré, zdravé a plné vitamínů a minerálních látek

Netradiční oleje se obvykle nehodí na tepelné zpracování, ale jen na studenou kuchyni. **„Často v nich jsou ve větším množství zastoupeny esenciální mastné kyseliny, vitamíny, minerální látky a takzvané bioaktivní látky. Každý má také typickou vůni a chuť,“** uvádí Karolína Hlavatá a přidává jeden z podzimních tipů: **„Zkuste si připravit dýňovou polévku. Lze to zcela bez tuku, případně jen na velmi malém množství. Na talíři ji pak ozdobte nasekanými bylinkami a malou lžičkou dýňového oleje.“**

Dýňový olej
Má tmavě zelenou barvu a chuť po oříšcích, je skvělý do dýňové polévky, pomazánek, dipů. Obsahuje vitamíny E, A, z minerálních látek selen, zinek, dále například fytosteroly.

Mandlový olej

Chutná výrazně po mandlích, je lehounce nasládlý. Hodí se do sladkých pokrmů, pomazánek, ale i dipů. Obsahuje vitamíny A, E, minerální látky draslík, vápník, křemík, hořčík, fosfor, síru, nikl, zinek, selen.

Avokádový olej
Má zelenou barvu, jemnou oříškovou příchuť a medovou konzistenci. Je ideální do salátových dresinků. Je bohatý na vitamíny A, B, D, E a K.

Sezamový olej
Má jemnou sezamovou chuť. Je výborný do salátů, studených omáček a marinád. Častou používaný v asijské kuchyni. Je možné koupit i chuťově výraznější variantu – z praženého sezamu.

Makový olej
Má jemnou, lahodnou, lehce nasládlou chuť, zkuste ho na zeleninový či dokonce ovocný salát. Je v něm v nezanedbatelném množství zastoupen vápník a hořčík. Z vitamínů zejména E.

Rýžový olej
Narozdíl například od makového má jen jemně rýžovou až nevýraznou chuť a světle hnědou barvu. Jeho tepelná stabilita je 215 °C, lze tedy použít i na smažení. Doporučován je při přípravě steaků, kdy se jím jen velmi lehce potře maso před pečením na suché pánvi.

Olej z vlašských ořechů

Lze přidávat do sladkých jídel nebo jím ochutit zeleninové saláty. Má příjemné aroma a lahodnou chuť.Obsahuje kyselinu listovou, lecitin, je bohatý na vitamíny B, C, E.

Olej z lískových oříšků

Má tmavší žlutou barvu a výraznou oříškovou chuť. Obsahuje vitamíny B, C, E, z minerálních látek železo, hořčík, vápník, zinek, fosfor. Je skvělý do salátů, k dochucení omáček či do pečiva.

Kokosový olej

Má krásnou kokosovou vůni. Přestože jde o olej, má i při pokojové teplotě pevné skupenství. Vzhledem k vysokému podílu nasycených mastných kyselin není nejvhodnější pro použití v kuchyni. Vyzkoušejte ho ale jako masážní olej, případně si s ním zkuste namazat obličej, budete si připadat jako u moře.

Olej ze světlice barvířské

Má světlou, lehce nažloutlou až žlutou barvu. Lze použít do salátů, dresinků, pomazánek, případně při dušení.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz