



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 7. 3. 2018 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Netradiční oleje jsou ideální pro studenou kuchyni. Navíc obsahují i prospěšné biologicky aktivní látky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Netradicni-oleje-jsou-idealni-pro-studenou-kuchyni.-Navic-obsahuji-i-prospesne-biologicky-aktivni-latky_s10010x10760.html

V domácnostech běžně používáme olej řepkový, slunečnicový nebo olivový. Zatímco olej řepkový a slunečnicový se nejvíce používá jako rafinovaný, u olivového převládají druhy lisované za studena (panenský nebo extra panenský). Oleje, které jsou za normální teploty kapalné, mají převahu

nenasycených mastných kyselin, což je z hlediska výživy jejich předností.



Netradiční oleje

V poslední době se na trhu objevuje řada i jiných netradičních olejů. I ty se liší složením mastných kyselin.

Řada olejů obsahuje další specifické minoritní biologicky aktivní látky (antioxidanty, barviva, rostlinné steroly), které ovlivňují řadu metabolických pochodů v organismu. Jejich význam je předmětem rozsáhlých výzkumů v posledních letech. Pokud jsou tyto látky sledovány v jednotlivých studiích v koncentrovaném stavu, vykazují perspektivní účinky proti některým neinfekčním onemocněním hromadného výskytu jako např. **kardiovaskulární či onkologická onemocnění**. Tyto látky jsou rozpustné v tuku, a proto přecházejí při lisování do olejů. Jejich účinky na lidský organismus v množstvích odpovídajících běžné konzumaci jsou diskutabilní, ale **existují nepřímé důkazy, že pestrá strava s převažujícím zastoupením různých potravin rostlinného původu je spojena s nižším výskytem neinfekčních onemocnění**.

Většina netradičních olejů je získávána lisováním za studena. Oleje se proto hodí spíše do studené kuchyně.

Charakteristiky netradičních olejů

Liší se vzájemným zastoupením jednotlivých mastných kyselin. V olivovém oleji převládá mononenasycená kyselina olejová, ve slunečnicovém polynenasycená mastná kyselina linolová z řady omega 6. U řepkového převládá kyselina olejová, přítomny jsou však i omega 6 a omega 3 mastné kyseliny. Omega 3 mastné kyseliny olivovému a slunečnicovému oleji chybí.

• Dýňový olej

Popularita tohoto oleje v poslední době vzrůstá. V rakouském Štýrsku, kde se dýně za účelem výroby tohoto oleje hojně pěstují, patří k nejoblíbenějším olejům. Olej má temně zelenou barvu, získává se z pražených semen. Pražení dodává oleji specifickou oříškovou chuť. **Ve složení převládá omega 6 mastná kyselina linolové** (49 %), následována kyselinou olejovou (33 %), nasycených mastných kyselin olej obsahuje v průměru 18 %. Ve stravě obecně nedostatkové omega 3 mastné kyseliny prakticky nejsou přítomny. Olej dále obsahuje tokoferoly (hlavně γ -tokoferol), karotenoidy (lutein) a porfyrinová barviva. **Má vysokou antioxidační kapacitu**, vyšší než běžně používané oleje.

• Lněný olej

Len byl dříve využíván k technickým účelům. Vlákna byla surovinou pro textilní průmysl, olej pro výrobu nátěrových hmot. V dnešní době zaznamenává len renezanci v potravinářském průmyslu. **Klasické odrůdy mají vysoký obsah omega 3 mastné kyseliny linolenové (53 %).** To s sebou přináší i určité nevýhody a rizika. Olej je hodně náchylný k oxidacím. Zpracování vyžaduje prověřené postupy, které jsou vedeny s cílem zabránit oxidačním reakcím. Olej musí být chráněn před světlem a ideálně uchováván v inertní atmosféře. Po otevření obalu je olej nutno rychle spotřebovat. Oxidovaný olej charakterizuje nepříjemná žluklá pachuť.

- **Olej z chia semen**

Chia semínka jsou původem z jižní Ameriky a Austrálie. **Olej je nejbohatším zdrojem omega 3 mastných kyselin.** Obsahuje i dvě třetiny kyseliny linolenové. Vzhledem k tomu, že nebyla v Evropě dlouhodobá zkušenost s jeho konzumací, podléhalo jeho použití schválení jako potravina nového typu. Z toho vyplývají i určitá omezení. **Olej může být přidáván jiných olejů v množství do 10 % nebo používán jako doplněk stravy s omezením na 2 g denně.** Je otázkou, zda jsou tato omezení opodstatněná. Olej má vysokou antioxidační kapacitu. Obsahuje tokoferoly, karotenoidy a polyfenoly.

- **Mandlový olej**

Mandlový olej je často používanou surovinou v kosmetickém průmyslu. Má dobré hydratační účinky na pleť, používá se v přípravcích na vlasy a masážních emulzích. Mandlový olej nachází uplatnění i ve výživě. Je charakteristický jemnou příjemnou nasládlou chutí. Obsahuje okolo 70 % kyseliny olejové, 17 % kyseliny linolové. Obsah nasycených mastných kyselin je relativně nízký, přibližně 8-9 %. Neobsahuje prakticky žádné omega 3 mastné kyseliny. **Má vysoký obsah vitamínu E (tokoferolů),** z rostlinných sterolů obsahuje β -sitosterol.

- **Olej z vlašských ořechů**

Vlašské ořechy jsou jednou z mála potravin, pro něž existuje schválené zdravotní tvrzení v rámci legislativy Evropské unie. Většina schválených tvrzení se totiž týká živin v potravinách obsažených a nikoliv potravin jako celku. **„Vlašské ořechy přispívají k lepší pružnosti krevních cév. Příznivého účinku se dosáhne při přívodu 30 g vlašských ořechů denně.“**, říká Nařízení Komise (EU) č. 432/2012. Je to zejména díky oleji v nich obsaženému. Převažující mastnou kyselinou je kyselina linolová (61 %), následuje linolenová (15 %) a olejová (14 %).

- **Rýžový olej**

Rýžový olej se získává z otrub / klíčků rýže extrakcí. Převažující masnou

kyselinou je kyselina olejová (42 %), následuje kyselina linolová (32 %). Má více nasycených mastných kyselin než jiné oleje (22 %), obsah omega 3 mastných je nízký do 2 %. **Obsahuje antioxidanty** tokoferoly, tokotrienoly a γ -oryzanol. Díky převaze mononenasycených spolu s vyšším obsahem nasycených mastných kyselin vykazuje olej vyšší tepelnou stabilitu. **Rafinovaný olej má vysoký bod zakouření a hodí se ke smažení.**

Výhodná alternativa k běžným olejům

[Netradiční oleje mohou být vhodnou alternativou k běžným olejům, zvláště ve studené kuchyni.](#) **Existuje řada studií o jejich prospěšném působení na zdraví, podobné studie však existují i u olejů běžných.** Netradiční oleje se pohybují ve vyšší cenové hladině, někdo může váhat, zda si dražší oleje koupit.

Z hlediska složení mastných kyselin jsou vhodnější ty, které obsahují více omega 3 mastných kyselin (olej lněný, z vlašských ořechů, z chia semen). Dýňový a extra panenský olivový olej jsou atraktivní z hlediska specifických sensorických vlastností nejen chuti, ale i vizuálních efektů při servírování. **Známa je například oranžová dýňová polévka s tmavě zelenými obrazci vytvořenými dýňovým olejem.** Důležité je, abychom nekonzumovali oleje zoxidované, což poznáme podle žluklé chuti.

Copyright © 2024

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