magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 28. 8. 2014 | tla

Olivový olej jako suvenýr z cest. Na co ho použít?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Olivovy-olej-jako-suvenyr-z-cest.-Na-co-ho-pouzit__s10010x8588.html

Dovolenou má většina z nás za sebou a znovu se vracíme ke všednímu uspěchanému životu. Někteří si však z letních cest po Španělsku, Portugalsku, Řecku, Itálii či Turecku přivezli láhev olivového oleje. S ním teď můžeme vzpomínat na krásné chvíle odpočinku. Víte, ale jak ho používat?

Způsob je velmi jednoduchý, měli bychom se inspirovat zemí, kde jsme prožili volné dny, a hledat recepty na jídla, která jsme v cizině ochutnali. Jejich přípravou sobě i strávníkům-rodině připomínat okamžiky společné pohody. Olivový olej jako surovina nám k tomu skvěle poslouží. Navíc je velmi zdravý. Zvláště pro ty, kteří milují českou klasiku.

Po zdraví je skvělý

„Olivový olej má vysoký obsah kyseliny olejové, která patří mezi mononenasycené mastné kyseliny. Ty se vůči celkovému cholesterolu chovají neutrálně, nebo mírně zvyšují hladinu HDL cholesterolu, což je ten, který označujeme jako hodný,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá a hned dodává, že bychom měli pro olivový olej najít ve spíži určitě místo. **„Mononenasycené mastné kyseliny by měly tvořit asi jednu třetinu**

všech přijímaných tuků. Takže super,“ konstatuje s úsměvem doktorka Hlavatá.

Jsou různé druhy

Olivových olejů je hned několik druhů. **„Liší se posle způsobu zpracování. Nejkvalitnější je extra panenský, který vzniká lisováním za studena, pouze vylisováním olivy. Takže má vysoký obsah všech těch i vonných látek,“** uvádí odbornice na výživu. Za nejkvalitnější se považují ty oleje, které jsou lisované z vypeckovaných oliv.

Dalším typem je olej panenský, stejně jako extra panenský musí být vylisovaný za studena. Má však již nižší jakost.

Olej v lahvích s označením „rafinovaný“ se vyrábí lisováním za vysokého tlaku a teploty, a následným čištěním – výrobce k tomu vede potřeba získat i tu poslední kapku z lisovaných oliv. **„V průběhu rafinace se získá jen směs mastných kyselin, nutričně je o něco méně kvalitní, protože se v průběhu zpracování odstraní i část vitamínů, rostlinných sterolů a antioxidantů,“** vysvětluje doktorka Hlavatá.

Jak olej použít?

Nejideálněji ve studené kuchyni. **„Je škoda ho zmrzačit tepelnou úpravou, na tu je lepší využít některý z rafinovaných olivových olejů,“** uvádí Karolína Hlavatá. Přidávejme si ho do salátů, těstovin, luštěnin… Ale pozor má vysokou energetickou hodnotu, ideální porcí je čajová lžička – 5 gramů!

Olivový olej je však výborný i na tepelnou úpravu potravin a smažení. V tomto případě však sáhněte raději po oleji rafinovaném či „jen olivovém“ – to bývá směs panenských a rafinovaných olejů. **„Mononenasycené mastné kyseliny jsou relativně tepelně stabilní, mohli bychom smažit i na extra panenském oleji, ale to co v něm je prospěšné, tak zničíme,“** říká dietoložka.

A proč ne slunečnici?

Také vám maminka či babička říkají, že nejlepší olej je slunečnicový? Problematický opravdu není, ale vzhledem k obsahu nutričních látek, je výhodnější sáhnout po dovozovém olivovém či českém řepkovém. **„Slunečnicové oleje se vyznačují tím, že mají vysoký obsah vícenenesycených mastných kyselin řady n6. Patří sice mezi esenciální, tedy nepostradatelné, ale obecně jich máme ve stravě**

poměrně dostatek. A zase nadbytek n6 není úplně vhodný. Navíc slunečnicový olej se nehodí na tepelnou úpravu,“ vysvětluje doktorka Karolína Hlavatá.

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