



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 4. 6. 2020 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Řepkový olej má nejvhodnější složení mastných kyselin

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Repkovy-olej-ma-nejvhodnejsi-slozeni-mastnych-kyselin__s10010x19711.html

Z hlediska výživy patří řepka mezi potraviny s přidanou hodnotou. Běžná spotřeba 20 g řepkového oleje denně je schopna dodat esenciální mastné kyseliny potřebné pro organismus a doplňuje příjem omega 3 mastných kyselin.



Řepkový olej z pohledu výživy

Řepkový olej má z běžných olejů a tuků **nejvhodnější složení mastných kyselin** z pohledu výživových doporučení. [Nasycených mastných kyselin](#)

máme v naší stravě nadbytek, omega 3 mastných kyselin spíše nedostatek a omega 6 mastné kyseliny konzumujeme v rámci intervalu doporučených hodnot.

- Složení řepkového oleje nevyvážený příjem mastných kyselin dobře kompenzuje.

Srovnání s ostatními oleji

Řepkový olej obsahuje přibližně **8 % nasycených, okolo 10 % omega 3 a 20 % omega 6 mastných kyselin**. Obsah nasycených mastných kyselin je z běžných olejů a tuků nejnižší (zhruba 2 x nižší než v olivovém oleji, a více než 5 x nižší než v živočišných tucích).

- Konzumace řepkového oleje vede k **žádoucímu zvýšení příjmu omega 3 mastných kyselin**, obsah omega 6 přispívá k udržení příjmu těchto esenciálních kyselin ve stravě.

Tím se řepkový olej liší od slunečnicového, omega 3 mastné kyseliny neobsahuje, Omega 3 mastné kyseliny nejsou přítomny ani v oleji olivovém. Omega 3 mastné kyseliny jsou více zastoupeny ve lněném oleji, který však snadno oxiduje a jeho použití v kuchyni je omezené.

Složení vybraných olejů a tuků

Tuk / olej	Mastné kyseliny				
	nasycené	trans	mononenasycené	ω3	ω6
Řepkový olej	8	1	61	9	20
Slunečnicový olej	12	1	25,5	0,5	61
Lněný olej	11	1	18	53	17
Sójový olej	16	1	23	7	53
Olivový olej	15	0	75	1	9
Palmový olej	50	0,5	40	0	9,5
Palmojádrový olej	82	0	14	0	4
Kokosový tuk	90	0	7	0	3
Vepřové sádlo	41	1	49	1	8
Mléčný tuk	67,5	2,5	27	0,5	1,5
Hovězí lůj	50	4,5	40	0,5	5
Kuřecí tuk	41	1	37	1	20
Rybí tuk	28	0	52	15	5
Kakaové máslo	60	0	38	0	2

Využití v kuchyni

Řepkový olej má všestranné použití v kuchyni, **hodí se jak do teplé i studené kuchyně**. Můžeme jej použít k restování dušení, smažení, marinování ale i do některých těst (např. k přípravě bábovky). Lze jej použít do dresinků a octových salátových zálivek.

Díky své neutrální chuti nepůsobí dominantním dojmem a pouze jedinečně

doladí chuť hlavních ingrediencí.

Mýty o řepkovém oleji – vhodný jen ke svícení

Starší generace stále spojuje řepkový olej s přítomností kyseliny erukové. Ta byla v řepkovém oleji v minulosti skutečně dominantní mastnou kyselinou, její obsah v oleji se pohyboval okolo 45 %. Během 2. světové války a v době poválečné byl řepkový olej s vysokým obsahem kyseliny erukové, **původně určený ke svícení**, z důvodu nouze používán také k potravinářským účelům.



Cílevědomou prací mnoha šlechtitelských týmů v Evropě a Kanadě byl už v 70. letech minulého století obsah této mastné kyseliny postupně snížen až na zlomek původního obsahu. Její obsah se pohybuje na úrovni několika desetin procenta. Všechny

pěstované odrůdy řepky u nás i v rámci EU byly vyšlechtěny tradičními postupy, nejsou geneticky modifikované.

Pěstujeme řepky opravdu moc?

Častým terčem kritiky bývá podíl řepky na orné půdě. Ten se pohybuje **v současnosti okolo 16 %**, což není příliš vysoké číslo. V některých spolkových zemích Německa je podíl řepky na orné půdě až 33 %.

Řepka patří mezi tzv. zlepšující plodiny. Např. pšenice pěstovaná po řepce mívá o cca 10 % vyšší výnosy, než pšenice pěstovaná po pšenici. V osevním postupu má řepka fyto-sanitární účinky, to znamená, že ozdravuje půdu od patogenů napadajících např. právě obiloviny. Řepka by se neměla v osevním postupu objevovat **častěji než 1 x za 4 roky**.

Copyright © 2024

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