magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 21. 1. 2013 | dpe

Oleje ano! Kterým dávat přednost?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Oleje-ano!-Kterym-davat-prednost__s10010x7519.html

Spotřeba olejů se u nás pohybuje kolem 16 kg na osobu a rok. Většinou používáme čtyři druhy, které střídáme. Přitom se jich na našem trhu objevuje mnohem víc.

Jaký olej si kupujete nejčastěji vy? Mezi ty nejoblíbenější patří olivový, slunečnicový, řepkový
a sójový. Jenže sehnat lze celou řadu dalších olejů, například tykvový, konopný, avokádový, lněný, bodlákový, dýňový, sezamový, makový…

Je dobré oleje střídat? A je mezi nimi nějaký rozdíl? To rozhodně ano. **Každý obsahuje jiné vitaminy a má jiné složení mastných kyselin.** Omezit bychom měli nasycené mastné kyseliny - SAFA a trans mastné kyseliny - TFA. Naopak tzv. mononenasycené – MUFA a polynenasycené – PUFA jsou zdraví prospěšné.

Různé použití

Některé oleje jsou vhodné pro použití za studena, např. do salátů, nálevů a pomazánek. Výrobci doporučují některé oleje přidat až do hotového jídla, ale

pokrmy na nich nesmažit. Důvodem je možnost, že se při vysokých teplotách přemění užitečné nenasycené transmastné kyseliny na zdraví škodlivé TFA a volné radikály.

Vlastnosti některých olejů

- **Olivový** – jeden z nejoblíbenějších, má vysoký obsah MUFA a vitamínu E. Vhodný k pečení a smažení, ideální teplota do 180 °C.
- **Řepkový** – též nazývaný „český olivový olej“, má velmi nízký obsah SAFA, obsahuje vitamin E a MUFA a je výborným zdrojem doporučovaných omega-3 a omega-6 kyselin. Je vhodný ke smažení, pečení i fritování (doporučená maximální teplota je do 160 °C), vhodný je i pro studenou kuchyni.
- **Lněný** – má správný poměr MUFA, používá se výhradně za studena, nejlépe na tvarohu nebo čerstvé zelenině. Je náchylný na oxidaci, po otevření by se měl uchovávat v chladu a temnu a co nejdříve spotřebovat. Zoxidovaný je hořký a nepoživatelný.
- **Dýňový** – bývá považován za delikatesu, má vysoký obsah zinku, najdete v něm vitaminy A, B, D a E. Doporučuje se pouze na studenou kuchyni, např. pro přípravu salátů z hlávkového a čínského zelí, fazolí, okurek, rajčat, ředkviček a jiné zeleniny.
- **Kokosový** – pozor, tento olej má poměrně vysoký obsah SAFA, je hojně

obsažený v cukrovinkách.

- **Palmový a palmojádrový** – svým složením jsou podobné kokosovému, mají tedy vysoký obsah nežádoucích SAFA. Vyznačuje se výbornou tepelnou stabilitou, využívá se proto především ke smažení, pečení a fritování.

Postup výroby

Důležitý je i způsob výroby oleje.

- **Extra panenský:** získává se z prvního lisování plodiny za studena, bez chemické či tepelné úpravy, pouze se promyje vodou.
- **Panenský:** získává se též lisováním za studena, i při jeho výrobě jsou použity jen mechanické postupy.
- **Rafinovaný:** Jedná se o všechny ostatní oleje. Jsou získávané vyluhováním za využití vysokých teplot a organických rozpouštědel a pročištěné tzv. rafinací.

Ještě se můžeme setkat s **olejem bez označení,** bývá nejčastěji směsí olejů panenských a rafinovaných, a s **olejem z pokrutin**, což je nejméně kvalitní produkt získaný rafinací z drti, jež zbyla po lisování plodiny za studena.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz