magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 28. 8. 2013 | bno

Olivový olej, král mezi oleji

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Olivovy-olej,-kral-mezi-oleji__s10010x7873.html

Jak se olivový olej vyrábí? Který olivový olej je kvalitní a jak jej v obchodě vybrat?

Na kvalitě oleje velmi záleží, je potřeba vybírat olej panenský, protože rafinovaný olej nebo olej z pokrutin v podstatě nemůžeme olivovým olejem nazvat.

Kvalita olivového oleje závisí na způsobu výroby

Na výrobu olivového oleje se sklizené plody oliv nechají zavadnout a pak se lisují. Mírným tlakem při teplotě do 50°C se získává velmi kvalitní **extra panenský olivový olej**. Druhým lisováním se získává olej střední jakosti, mírně nažloutlý. Konečně vysokým tlakem za tepla se získává olej bledě žluté barvy, který se dále rafinuje.

Rafinovaný olivový olej zbytkový se ve směsi s přírodním olejem používá jako levný **stolní olivový olej**. **Olej získaný z pokrutin**, výlisků, pomocí extrakce organickými rozpouštědly, je nazýván zbytkovým, jedná se v podstatě o odpad při výrobě olivového oleje. Pokrutiny se nazývají také „**pomis**“, anglicky „**pomace**“ a italsky „**sansa**“ (proto nemusí být podle etikety pro českého spotřebitele vždy jasné, jaký olej si kupuje).

Olivový olej má mnoho podob

Jednoznačně lze ke konzumaci doporučit tzv. **panenské oleje**, které jsou lisované přímo z celých plodů za studena. Můžeme si vybrat ze dvou druhů. **Extra panenský olej** (**Extra virgin**) je panenský olivový olej získaný z plodů olivovníku, při jehož výrobě byly použity pouze mechanické postupy. Tímto způsobem, který je velmi šetrný, se zachová přírodní kvalita výtažku z oliv a maximální množství antioxidantů, minerálních látek a vitamínů, které se při jiném zpracování vytrácejí.

Jejich kyselost (tj. obsah volných mastných kyselin) nesmí být vyšší než 1%. Panenské oleje s vyšší kyselostí nemají ve jménu přívlastek „extra“ a jsou označovány jako **panenský olej (Virgin)**. Tyto oleje je možné používat v teplé i studené kuchyni.

Rafinovaný olej je lisován za vysokých teplot a tlaků, přibližně 90°C, čímž přichází o nutriční látky. Produkt bývá následně chemicky upraven. Klasické rafinované oleje lze použít na smažení, jejich chuť není tak výrazná.

"**Na smažení jsou obecně nejvhodnější tuky obsahující nasycené mastné kyseliny**, jelikož tento typ mastných kyselin je **tepelně nejvíce stabilní**. Nasycené mastné kyseliny však působí nepříznivě na cévy (ve smyslu

urychlené aterosklerózy, jelikož zvyují hladinu cholesterolu, zejména nepříznivého LDL cholesterolu); najdeme je v živočišných tucích a zmíněném palmovém tuku. Nejvhodnějším kompromisem je **používat na smažení rostlinné oleje bohaté na mononenasycené mastné kyseliny** (hladinu cholesterolu neovlivňují), tedy olej řepkový a rafinovaný olivový olej," uvádí **dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.**

Rafinovaný olej je olej získaný rafinováním panenského olivového oleje; **rafinovaný olej z pokrutin** je olej získaný rafinováním surového olivového oleje z pokrutin. Na trhu narazíme také na nejrůznější směsi. Ty se označují jako **olivový olej**, který se vyrábí smícháním rafinovaného olivového oleje a panenského olivového oleje.

Na co si dát při výběru pozor?

Při výběru je dobré se orientovat podle barvy lahve: pokud je lahev průhledná, olej velmi rychle zoxiduje, a proto se kvalitní olej vyrábí v tmavých lahvích. Dále je dobré sledovat etiketu, tedy to, odkud olej pochází. Je dobré dávat pozor také na stupeň kyselosti, který se u dobrých olejů pohybuje od 0, 8 % níže; **čím nižší stupeň kyselosti, tím je olej lepší**.

Proč je olivový olej tak zdravý?

Olivový olej zabraňuje tvorbě krevních sraženin, podporuje vznik dobrého HDL cholesterolu a potírá rizikové cholesterolové nánosy v cévách. Užíváním olivového oleje lze docílit **snížení rizika srdečních infarktů** a mozkových mrtvic; olivy totiž obsahují vitaminy A, D, E, K, u nichž je prokázáno, že podporují průchodnost žil a cév. Olivy jsou bohaté na obsah antioxidantů (látek, zabraňujících aktivitě nezdravých volných radikálů v těle).

Olivový olej má nižší energetickou hodnotu než máslo a jiné druhy oleje (výborný je pro diabetiky a redukční diety). Olivový olej se skládá ze 77 % nenasycených mastných kyselin (slunečnicový olej obsahuje pouze 31 % nenasycených mastných kyselin), které jsou pro tělo nezbytné. Bod varu u olivového oleje (podle druhu) je od 180°C do 220 °C, (máslo má 110 °C, slunečnicový olej 170 °C), takže se tak snadno nepřipálí.

Vsaďte na kvalitu!

Kvalitní olivový olej je prospěšný pro naše zdraví. Oproti tomu olej z pokrutin, který prochází rafinací, nemá téměř žádnou nutriční hodnotu. Při jeho konzumaci se ochuzujeme o blahodárné účinky olivového oleje. Na olivovém oleji bych tedy šetřit neměli.

Hlavní zdroje informací v článku:

http://www.svet-potravin.cz/clanek.aspx?id=3408

http://www.spanelskyolivovyolej.cz/cs/deleni-olivovych-oleju/druhy/

http://www.stream.cz/peklonataliri/756949-peklo-na-taliri-olivove-oleje

---

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