



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 zvyšují 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 nepřipalí.

# Vsadte 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 © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)