**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O zdraví 17. 10. 2018 | tla

# Výjimečné oleje. Chrání srdce, živí mozek a pomáhají proti stárnutí

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vyjimecne-oleje.-Chrani-srdce,-zivi-mozek-a-pomahaji-proti-starnuti__s10012x10789.html

Nové druhy olejů mají výjimečné účinky. Brusnicový, arganový, konopný, lněný - za zařazení do jídelníčku rozhodně stojí, přestože za ně zaplatíme o něco více. Pokrmy některé ozvláštní chuťově, většina z nich jsou ale především mocnými bojovníky proti stárnutí. Mají blahodárný vliv na naše srdce a celý kardiovaskulární systém, účinně působí proti vysokému krevnímu tlaku a na náš mozek.

## Co je na nich tak zázračného?

Oleje ze semen a ořechů jsou podle dietoložky Karolíny Hlavaté pro lidský organismus přínosnými především díky tomu, že se zpravidla vyznačují

vysokým obsahem esenciálních mastných kyselin. **„Jde o vícenenasycené mastné kyseliny řady omega 3 a omega 6. Ty nezbytně potřebujeme, ale tělo si je nedokáže vytvořit,“** vysvětluje. Kromě toho obsahují i antioxidačně působící látky a v tuku rozpustné vitamíny, například vitamín E.

- **Brusnicový olej**

Skvělým pomocníkem proti předčasnému stárnutí je například brusnicový olej. Má nejen vysoký obsah polynenasycených tuků a rovnovážný poměr omega 6 a omega 3 esenciálních mastných kyselin, ale poskytne nám také vysoký obsah vitamínu E. Přispívá tak k **ochraně buněk před oxidativním stresem**.

- **Konopný olej**

Ke zdravému stravování rozhodně patří konopný olej. Díky tomu, že jsou v něm omega 6 a omega 3 mastné kyseliny v ideálním poměru 3:1, je považován za nejhodnotnější rostlinný olej vůbec. Přestože se jedná o produkt z konopí, olej neobsahuje psychoaktivní látku THC a její analogy.

- **Makadamový olej**

V jídelníčku by se měl občas objevit také olej makadamový. Obsahuje vzácnou nenasycenou kyselinu palmitoolejovou, která se jinak nachází ve větším množství v rybím tuku. Je tedy dobrou alternativou pro jedince, kterým ryby

nechutnají.

> **„Kyselina palmitoolejová se řadí mezi mononenasycené mastné kyseliny. Ty působí příznivě na hladinu cholesterolu, jsou podkladem tzv. středomořské diety,“** vysvětluje Karolína Hlavatá.

Olej má také vysoký obsah vitamínu E. Bonusem pro strávníky je, že tento olej má jemnou vůni a delikátní chuť. O důležitém postavení tuků ve zdravém jídelníčku jsem již psali. Využít ho můžeme i místo pleťového mléka či krému k péči o pokožku, zejména zralou, suchou a citlivou. Ošetřit jím lze bez obav i okolí očí.

- **Rakytníkový olej**

Zdravý jídelníček můžeme směle doplnit rovněž o rakytníkový olej. Kromě omega 3 mastných kyselin a vzácné kyseliny palmitoolejové obsahuje i **velké množství karotenoidů, vitamínu E a cenný sitosterol,** který rovněž přispívá k udržení správné hladiny cholesterolu v krvi. Karoteny slouží v těle k lepšímu využití vitamínu A. Ten zase **přispívá k metabolismu železa**, udržení normálního stavu sliznic, pokožky a zraku. Podporuje imunitní systém.

- **A další…**

Podobné účinky mají také olej lněný, avokádový, olej z kukuřičných klíčků či **arganový olej, který lze stejně jako makadamový uplatnit i při péči o pokožku, zejména pokud zápasíme s vráskami.**

## Do salátů ano, na smažení ne

Vzhledem k tomu, že vícenenasycené mastné kyseliny nesnáší vysokou teplotu, hodí se tyto oleje především na studenou kuchyni.

> „Můžeme je přidávat do salátů, dochutit jimi dušenou nebo pečenou zeleninu, polévku. Lze také cíleně omezovat příjem nasycených mastných kyselin a nahrazovat je rostlinnými oleji – například si koupit odtučněný tvaroh a namísto mléčného tuku přidat lžíci oleje ze semen," doporučuje dietoložka.

## Zdravé a kalorické

I když uvedené oleje prospívají našemu zdraví, je s nimi zapotřebí nakládat s

citem, zejména pokud bojujeme s nadváhou. Měli bychom mít na paměti, že energetická hodnota **100 gramů těchto olejů se pohybuje kolem 3800 kJ** i více.

> „Jednotlivé tuky se liší zastoupením mastných kyselin, **energetická hodnota je ale stejná**. Z hlediska energetického příjmu je tedy tělu vesměs jedno, jestli si dáme lžíci sádla nebo lžíci olivového oleje," varuje Karolína Hlavatá.

Pro dospělé činí podle ní průměrná denní dávka tuků 70 gramů. Přibližně třetinu by měly zaujímat nasycené mastné kyseliny, zhruba třetinu mononenasycené mastné kyseliny a zbytek vícenenasycené mastné kyseliny.

> „Je tedy patrné, že **s živočišnými tuky a tuky tropických palem musíme opatrně**, protože právě zde nacházíme nasycené mastné kyseliny. Přednost patří rostlinným olejům a potravinám, které obsahují mono a vícenenyscené masné kyseliny. Jejich zdroji jsou například ryby, avokádo, semena, ořechy a podobně," dodává dietoložka.

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