**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O zdraví 31. 10. 2019 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

# Biologicky aktivní látky netradičních olejů - výzkumy potvrzují účinky proti nemocem

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Biologicky-aktivni-latky-netradicnich-oleju---vyzkumy-potvrzuji-ucinky-proti-nemocem__s10012x19426.html

Netradiční oleje mohou být vhodnou alternativou k běžným olejům, zvláště ve studené kuchyni. Existuje řada studií o jejich prospěšném působení na zdraví. Netradiční oleje se pohybují ve vyšší cenové hladině, někdo může váhat, zda si dražší oleje koupit. Proč je jejich zařazení do jídelníčku vhodné? Jsou opravdu tak zdravé, jak se říká?

# Netradiční oleje - výzkumy účinné prevence

V poslední době se na trhu objevuje řada jiných netradičních olejů. I ty se liší složením mastných kyselin. Řada olejů obsahuje další specifické minoritní

biologicky aktivní látky (antioxidanty, barviva, rostlinné steroly), které **ovlivňují řadu metabolických pochodů v organismu**. Jejich význam je v posledních letech předmětem rozsáhlých výzkumů.

- Pokud jsou tyto látky sledovány v jednotlivých studiích v koncentrovaném stavu, vykazují perspektivní účinky proti některým neinfekčním onemocněním hromadného výskytu jako **např. kardiovaskulární či onkologická onemocnění**.

Tyto látky jsou rozpustné v tuku, a proto přecházejí při lisování do olejů. Jejich účinky na lidský organismus v množstvích odpovídajících běžné konzumaci jsou diskutabilní, ale existují nepřímé důkazy, že pestrá strava s převažujícím zastoupením různých potravin rostlinného původu je **spojená s nižším výskytem neinfekčních onemocnění**.

# Hledejme Omega 3

Většina netradičních olejů je získávána lisováním za studena. Oleje se proto hodí spíše do studené kuchyně. Mezi zapomenuté zdroje vhodných tuků patří **mák, vlašské ořechy, světlice barvířská, len**. Všechny charakterizuje vysoký obsah esenciálních polynenasycených mastných kyselin (okolo ¾), ale zastoupením omega 3 a 6 mastných kyselin se výrazně liší.

- Omega 3 mastných kyselin máme ve stravě nedostatek, proto bychom měli více vyhledávat **oleje s jejich vysokým obsahem**.

# Lněný olej

Len byl dříve využíván k technickým účelům. Vlákna byla surovinou pro textilní průmysl, olej pro výrobu nátěrových hmot. V dnešní době zaznamenává len renezanci v potravinářském průmyslu.

- Klasické odrůdy mají **vysoký obsah omega 3 mastné kyseliny linolenové** (přes 50 %). Olej patří mezi jejich nejlepší zdroje.

To má i své nevýhody. Olej je silně náchylný k oxidacím. Zpracování vyžaduje šetrné postupy a olej musí být **chráněn před světlem a ideálně uchováván**

**v inertní atmosféře**, aby se zabránilo oxidačním reakcím.

Po otevření obalu je olej nutno rychle spotřebovat. Oxidovaný olej charakterizuje nepříjemná žluklá pachuť. Musíme si dát pozor, na trhu jsou i odrůdy s velmi nízkým obsahem omega 3 mastných kyselin. Vybírejte produkty od prověřených dodavatelů.

## Olej z vlašských ořechů

Vlašské ořechy jsou jednou z mála potravin, pro něž existuje **schválené zdravotní tvrzení v rámci legislativy Evropské unie**. Většina schválených tvrzení se totiž týká živin v potravinách obsažených a nikoliv potravin jako celku.

> „Vlašské ořechy přispívají k lepší pružnosti krevních cév. Příznivého účinku se dosáhne při přívodu **30 g vlašských ořechů denně**.“, říká Nařízení Komise (EU) č. 432/2012.

Je to zejména díky oleji v nich obsaženém. Převažující mastnou kyselinou je kyselina linolová (61 %), následuje linolenová (15 %) a olejová (14 %). I když omega 3 kyselina linolenová není dominantní, její **obsah v oleji je stále**

**vysoký**.

## Makový olej

Mák obsahuje přibližně 50 % oleje. Dominantní kyselinou je kyselina linolová (až 65-75 %).

Olej má příjemnou chuť a **hodí se do různých salátů**. Obsah omega 3 mastných kyselin je nutričně nevýznamný. Z tokoferolů převažuje γ-tokoferol, který více **brání oxidacím oleje**.

# Olej ze světlice barvířské

Převažující mastnou kyselinou je kyselina linolová (až 75-80 %). Olej patří mezi její **nejvýznamnější zdroje**. I tento olej prakticky neobsahuje omega 3 mastné kyseliny.

U tohoto oleje převažuje α-tokoferol, který má vyšší biologickou aktivitu jako vitamin E. Podobně jako u slunečnicového oleje existují odrůdy, kde je převažující mastnou kyselinou mononenasycená kyselina olejová. Tato varianta se vyznačuje **vyšší stabilitou vůči oxidacím**.

# Zdravá alternativa

Z hlediska složení mastných kyselin jsou vhodnější ty, které obsahují více omega 3 mastných kyselin (olej lněný a z vlašských ořechů). Důležité je, abychom **nekonzumovali oleje zoxidované**, což poznáme podle žluklé chuti.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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