

Oleje, aneb co je mastné, to je slastné

V **rostlinných olejích** se vyskytují tři druhy kyselin: **kyselina olejová, kyselina linolová a kyselina alfa linoleová**. Poslední dvě jmenované si naše tělo neumí samo vytvořit, a proto je zcela závislé na tom, zda mu tyto kyseliny v dostatečném množství dodáme!

Proč jsou tak důležité? V těle se výše jmenované mastné kyseliny dále přeměňují a výsledné produkty jsou nezbytné pro zdraví buněčných membrán, které chrání buňky – základ našeho těla. Nepostradatelné jsou také pro tvorbu tkáňových hormonů eikosanoidů, které se uplatňují při řízení mnoha funkcí v celém těle.

Slovo lékaře: „Kyselina linolová snižuje hladinu cholesterolu v krevní plazmě, kyselina alfa linoleová snižuje hladinu tuku v krvi a prostřednictvím eikosanoidů brzdí krevní srážlivost a má též zřetelný protizánětlivý účinek. Uplatňuje se rovněž v prevenci aterosklerózy, cukrovky a některých forem rakoviny. Tělo však musí mít oba typy uvedených reakcí trvale k dispozici, aby je mohlo podle akutní potřeby využít k udržení své zdravotní rovnováhy“ vysvětluje Prof. MUDr. Josef Šimek, DrSc., z Ústavu fyziologie LFUK Hradec Králové. „Olejová kyselina má zase schopnost příznivě ovlivnit skladbu krevních tuků a tak snižovat riziko rozvoje aterosklerózy. Protože vykazuje menší tendenci ukládat se do tukových zásob než nasycené mastné kyseliny, vývoj obezity za běžných okolností spíše nepodporuje.“ Dodává MUDr. Josef Šimek.

Nenasycené mastné kyseliny jsou tedy hlavním důvodem, proč bychom měli rostlinné oleje používat. Kromě nich však obsahují i další prospěšné látky: fytosteroly, které se podílejí na úpravě hladiny cholesterolu v krvi, vitamín E, karotenoidy a polyfenoly, které mají mimo jiné i antioxidační účinek.

Čím jsou oleje prospěšné? Jak již je uvedeno výše, oleje obsahují nenasycené mastné kyseliny. Ty mají na naše zdraví příznivější vliv než tuky živočišné. Mezi ně patří i tzv. esenciální mastné kyseliny, které musíme přijímat stravou, lidské tělo si je nedokáže vyrobit samo. Mononenasycené mastné kyseliny by měly tvořit přes 10% našeho denního energetického příjmu, polynenasycené naopak do 10%. Důležité je ale i složení přijímaných mastných kyselin. Proto se doporučuje konzumovat jako ideální zdroj omega-3 mastných kyselin mořské ryby (hlavně tučnější ryby jako losos, makrela, sled' nebo pstruh a některá semena) nebo právě některé oleje.

Rostlinné oleje, především ty lisované za studena, jsou také prospěšné obsahem dalších látek, které v živočišných tucích nenajdeme – např. antioxidanty, některé vitaminy a minerální látky.

Jak vybrat správný olej do kuchyně: důležitý je bod zakouření (kouřový bod). Obecně platí, že **tepelná stabilita je bod, při kterém se olej začíná přepalovat**, a podle toho bychom se měli orientovat. Teplotu rozkladu olejů je důležité znát, protože když překročí bod zakouření (tedy začne se přepalovat), není už vhodný ke konzumaci. **Oleje s vysokým bodem zakouření (přesahující rozmezí 177-190 °C) jako je například řepkový, kokosový, sezamový nebo přepuštěné máslo (ghí), mohou být používány i ke smažení potravin.** Naopak lněný olej není na smažení vhodný vůbec. Každý tuk/olej má jiné složení, a hodí se tedy k něčemu jinému. Některé jsou vhodnější na smažení, jiné výhradně do studené kuchyně.

Rozdělení olejů

Podle použitých technologických procesů se oleje dělí na za studena lisované (panenské) a rafinované. Jaký je mezi nimi rozdíl?

Rafinované oleje: Získávají se extrakcí při využití vysokých teplot a organických rozpouštědel. Jejich výživová hodnota je nižší než u nerafinovaných olejů. Většinou jsou řídké, mají průzračnou barvu, nezakalí se, nemají původní chuť a vůni. Při vysokých teplotách se znehodnocují a vzniká hodně toxických látek.

Nerafinované oleje (panenské, virgin): Lisují se šetrně obvykle při teplotě kolem 35 °C, maximálně 50 °C. Obsahují v oleji rozpustné vitaminy, přítomné v původní rostlinné surovině (hlavně vitamín E), cenné nenasycené mastné kyseliny, antioxidanty a další. Díky metodě zpracování se v nich zachovávají všechny cenné látky. Olej extra panenský se získává z prvního lisování za studena a neprochází žádným tepelným ani chemickým procesem. Tyto oleje bývají zpravidla naplněny do tmavých skleněných lahví a jsou dražší než rafinované.

Tradiční tuky: Do této skupiny patří většina tuků, které jistě znáte a používáte už pěknou řádku let. A některé, například máslo nebo sádlo, zažívají velkou renesanci.

Sádlo: Spousta lidí má k němu odpor, protože se o něm dlouho psalo nelichotivě. Přitom odjakživa bylo základní složkou jídelníčku našich předků, a o nich rozhodně nelze tvrdit, že by trpěli obezitou. Hodí se do teplé i do studené kuchyně, má vysoký bod zakouření (182 °C), obsahuje vysoké množství nasycených mastných kyselin s dlouhým řetězcem a na pánvi se vám snadno nepřepalí.

Máslo: Je oxidačně nestabilní, takže se do teplé kuchyně hodí nejvýše na krátké pečení/smažení. Bod zakouření má totiž jen 150 °C. Pokud při vaření a smažení používáte máslo, je potřeba dávat si pozor na jednu věc, právě máslo obsahuje kromě tuků také určité množství sacharidů (cukrů) a bílkovin. Proto má tendenci se při vysokých teplotách (například při smažení) přepalovat. Pokud chcete zabránit přepalování másla, vyzkoušejte níže uvedený postup, kterým si z normálního másla jednoduše vyrobíte takzvané přepuštěné máslo, které obsahuje pouze čistý tuk.

Přepuštěné máslo (ghí): Tenhle hit našich prababiček se k nám vrací, a to s velkou slávou. Nejde vlastně o máslo, i když se z másla připravuje, ale o jakýsi druh oleje. Ghí je považováno za elixír života a potravinu, která má pozitivní vliv na zdraví. Posiluje látkovou výměnu a obranyschopnost, chrání kostní dřeň a nervovou tkáň, snižuje cholesterol a čistí cévy, pomáhá detoxikovat tělo a je přirozeným lapačem volných radikálů. Obsahuje kyselinu máslovou, nenasycené mastné kyseliny, vitaminy A, E, niacin a minerály – hlavně sodík, draslík, vápník, fosfor, hořčík a železo. Využít se dá naprosto všude, a to i v teplé kuchyni (bod zakouření je 250 °C). Krásně voní, má ořechovou chuť a skvěle se kombinuje s dalšími bylinkami a kořením.

Můžete si ho vyrobit i sami doma: Kvalitní nesolené máslo rozkrájejte na kostky a rozpusťte v rendlíku nebo kastrolu. Nechte zvolna asi 45 minut probublávat, aby se odpařila voda. Podstatné je provařovat postupně, protože při vyšší teplotě by začaly mléčné bílkoviny hnědnout. Až budete u konce, odstraňte z povrchu škráloup ze sražených bílkovin. Pokud chcete, můžete během vaření přidat do másla bylinky. Až budou usazeniny na dně hnědé, přejedte po nich lžičkou. Když zůstane čára, ghí je hotové. Výslednou tekutinu sceďte přes sítko. Po vychladnutí nechte ztuhnout mimo lednici po dobu asi jednoho týdne. Pak ho můžete uchovávat v lednici třeba několik let.

Olivový olej: u nás v Česku zdomácněl a používá ho stále více kuchařek. Není divu – jeho vůně, barva a chuť po olivách prostě nemá chybu. Obsahuje hodně mononenasycených mastných kyselin a hodně vitamínu E, je tepelně celkem stálý (bod zakouření 170 až 210 °C), takže se hodí i na vaření, nejen do salátů. Extra panenský je ale vhodný jen do studené kuchyně, neboť nemá vysoký kouřový bod a hrozilo by přepálení. Při jeho výběru si ale zapamatujte, že speciálně u olivových olejů se vyplatí rozumět názvosloví.

Rafinovaný olivový olej, často také označený jen jako "Olivový olej" je nižší třídou. Vyrábí se ze zbytků oliv lisovaných za studena. V nich po vylisování zbyde ještě nějaký olej a právě ten se získá zahřátím zbytků a opětovným vylisováním. Vzniká tak olej horší jakosti, který se ještě musí chemicky upravit (rafinovat), aby byl použitelný. Sice je na pultech obchodů levnější, ale opravdu stojí za to kupovat nižší jakost?

Panenský olivový olej vznikl technologií, která je vůči oleji velmi šetrná. Olivy se při ní nezahřívají, nepoužívají se na ně žádné chemické procesy. Lisují se pouze za studena. Výsledkem je nejkvalitnější olivový olej.

Extra panenský olivový olej je něco opravdu extra mezi olivovými oleji. Vyrábí se totiž z oliv výjimečně dobré jakosti.

Řepkový olej: Řepkový olej má dva velké plusy - je poměrně levný a hlavně je hodně zdravý. Obsahuje málo nasyčených a velké množství mononenasycených mastných kyselin. Obsahuje velké množství omega-3 mastných kyselin, zejména kyseliny alfa-linoleové, kterou si tělo nedokáže samo vyrobit. Omega-3 mastné kyseliny jsou důležité pro zdraví našeho srdce a krevního oběhu a díky tomu je zdravější než slunečnicový a dokonce i než olivový olej. Pro porovnání - řepkový olej obsahuje asi 9% omega-3 mastných kyselin, zatímco olivový jen 1%. Řepkový olej zároveň obsahuje prospěšnou kyselinu olejovou. Právě ona dokáže udržet hladinu cholesterolu v těle v rovnováze. Tím chrání organismus před rizikem infarktu. Na rozdíl od olivového nemá moc antioxidantů, ale zase má relativně dlouhou životnost. Doporučená maximální teplota pro jeho zpracování je 170 °C. **Z hlediska výživového je z běžných olejů nejvhodnější.**

Kokosový olej: Zvláštní pozornost si zcela právem zaslouží kokosový olej. Pokud je panenský, má řadu velmi pozitivních účinků. Na první pohled zaujme tím, že na rozdíl od ostatních olejů je při pokojové teplotě tuhý. Má totiž vyšší bod tání. Díky svému tuhému stavu se tak dá používat i ve studené kuchyni - i jako pomazánka na toast. Kokosový olej obsahuje převážně nasycené mastné kyseliny, které jsou méně náchylné k oxidaci. Proto se nekazí a nežluknou na vzduchu, a mohou také působit v těle jako antioxidanty. Obsahuje také kyselinu laurovou, kaprylovou a kapronovou. Díky nim působí perfektně proti bakteriím, virům a plísním a snižuje hladinu cholesterolu. Dále ještě obsahuje velké množství vitamínu E důležitého pro imunitu.

Také se hodí do teplé i studené kuchyně (bod zakouření 177–200 °C). Ideální je na smažení palačinek nebo restování zeleniny. Obsahuje vysoké množství nasyčených mastných kyselin, ale i těch nenasycených, takže se hodí i pro dodání energie. Neobsahuje cholesterol a podporuje metabolismus. Je také antibakteriální a antimykotický a odborníci ho považují za potravinový všelék s pozitivními účinky na zdraví.

Slunečnicový olej: U nás nejrozšířenější a nejpoužívanější je slunečnicový olej. Málokdo však tuší, že ačkoliv je nejprodávanější, není tím nejzdravějším, co můžeme použít. Na pultech obchodů se téměř vždy objeví rafinovaný slunečnicový olej. Ten, podobně jako výše zmíněný rafinovaný olivový, má do zdravější podoby, lisované za studena, daleko. Obsahuje nasycené mastné kyseliny, konkrétně kyselinu stearovou a palmitovou. Nasycené mastné kyseliny se bohužel podílí na vzniku obezity a zvyšují hladinu LDL (špatného) cholesterolu. Slunečnicový olej obsahuje také kyselinu olejovou, nenasyčené jednoduché mastné kyseliny a kyseliny linolovou a linolenovou. Kromě toho obsahuje i prospěšný vitamín E.

Pokud jste ho až dosud v kuchyni používali jako svého fitness favorita, tak na něj raději zapomeňte. Pro teplou kuchyni je naprosto nevhodný, jeho bod zakouření je jen 110 °C. Jediný slunečnicový olej vhodný na smažení je ten vyrobený ze speciálního druhu slunečnice, která má vysoký obsah omega 9 mastných kyselin, a to ty “běžné” rozhodně nejsou.

Dýňový olej: Ani ten se do teplé kuchyně nehodí, bod zakouření je 140 °C. Obsahuje nenasyčené mastné kyseliny, vysoké množství chlorofylu, vitamínu E a zinku. Věděli jste, že k získání 1 l oleje je potřeba asi 2,5 kg semínek, což je zhruba 30 kusů dýní?

Sezamový olej: je vhodný pro asijskou kuchyni, hodně se používá při makrobiotickém vaření. Na tomto oleji lze restovat, ale lepší je ho přidávat až ke konci vaření. Má vysoký obsah látky sesamolín, která funguje jako účinný antioxidant. I proto nemá tendenci oxidovat (žluknout) a dlouho vydrží. Bod zakouření je 170 °C.

Arašídový olej: pokud je lisovaný za studena, řadí se k těm zdravějším olejům. Obsahuje totiž velké množství vitamínu E a fytosterolů, tedy živiny, která pomáhá snižovat hladinu špatného LDL cholesterolu. Dále pak také mononenasyčené tuky, které tělo uvítá pro správné fungování. Na druhou stranu arašídů jsou nejčastějším potravinovým alergenem a bohužel toto platí i pro arašídový olej.

Tento netradiční olej snese vysoké teploty (bod zakouření 227 °C), hodí se tedy především na prudké smažení, ke grilování či na wok pánev; na fritování se nehodí. Má ořechovou chuť a má unikátní vlastnost – neabsorbují chuť jiných potravin, které na něm připravujete.

Sojový olej: dieteticky je méně vhodný oproti ostatním olejům. Není tak stabilní, obsahuje více než dvojnásobné množství kyseliny palmitové. O té se spekuluje v souvislosti se vznikem aterosklerózy. I tak je ale zdrojem cenných omega-6 polynenasycených mastných kyselin. Kouřový bod je 160 °C.

Palmový olej: na jednu stranu palmový olej obsahuje velké množství vitamínu E a přírodních karotenů. Na druhou pak ale velké množství nasycených mastných kyselin, které jsou obecně spojovány se vznikem aterosklerózy a vysokou hladinou cholesterolu v krvi. Množství těchto kyselin je dokonce vyšší než ve vepřovém sádle.

Snáší dobře vysoké teploty, při kterých si zachovává své nutriční hodnoty a nepřepaluje se. Proto se často používá pro fritování nebo smažení. Oxiduje jen pomalu, proto je výrobcem oblíbený i v potravinách, u kterých je potřeba zajistit určitou trvanlivost (např. čokolády, sušenky, chipsy apod.).

Avokádový olej: Trochu se podobá olivovému oleji, ale je jemnější a méně hořký. Obsahuje hodně draslíku, vitamínu B6 a Beta-Sitosterol, což je vydatný zdroj antioxidantů, vitamínů E a C. Pomáhá snižovat cholesterol, ulevuje při prostatických potížích a příznivě ovlivňuje krevní tlak a nervovou soustavu. Hodí se do teplé i studené kuchyně, má vysoký bod zakouření (270 °C).

U olejů tedy obecně platí, že zdravé a plné živin jsou ty panenské nebo-li lisované za studena. Ostatní, rafinované, během zpracování ztrácejí důležité živiny, vitamíny a antioxidanty. Vyplatí se tedy investovat do "těch dražších" olejů.

U většiny olejů také platí, že jsou ideální pro studenou kuchyni. Při smažení se totiž mohou přepalovat a tím ztrácejí jakékoliv zdravé prospěšné vlastnosti. Navíc v nich kvůli přepalování mohou vznikat karcinogenní látky a to je potom - s ohledem na prospěšnost za studena použitých olejů - celkem škoda.

Použité zdroje:

<https://www.nejfit.cz/154-jaky-olej-vybrat-kdyz-si-vazite-sveho-zdravi>

<https://cs.medlicker.com/1179-nejlepsi-kuchynsky-olej>

<https://www.ireceptar.cz/zdravi/rostlinne-oleje-elixir-zdravi/>

<https://dieta.vitalia.cz/clanky/test-tuku-a-oleju-jak-to-vidi-technolog/>