

Ani deň bez tuku

Najuniverzálnejší je repkový a olivový. Opatrne najmä s tými najzdravšími a najdrahšími olejmi, vyžadujú si špeciálny prístup. Inak vám môžu väčšmi ublížiť, ako pomôcť.

Vrámci jarnej očisty poradil kondičný tréner Emme, aby denne zjedla za čajovú lyžičku ľanového oleja. „Je fantastický na imunitu, cholesterol a pomáha pri chudnutí, dávam si ho už šesť týždňov,“ pochválila sa novým spôsobom životosprávy kamarátke. Ešte v ten večer

putovala poloprázdna fľaška oleja do odpadu. „Kamarátkin manžel, biochemik, mi povedal, že už po pár dňoch takejto špecializovanej oleje začnú oxidovať a zo zdraviu prospešných sa menia na zdraviu škodlivé,“ prekvapene priznáva Emma. Ľanový olej síce neprestala užívať, no dnes na to už ide múdrejšie.

TÝŽDEŇ A DOŠŤ

„Užívať olej po lyžičkách je naozaj zdravé, aj ja sám to robím. Naposledy som si kúpil pestrecový a dlhodobo beriem rakytníkový,“ súhlasí profesor Ing. Štefan

Schmidt, CSc., z Fakulty chemickej a potravinárskej technológie STU. Špeciálne oleje ako konopný, ľanový a iné, ktoré obsahujú veľa zdravých a lekárom odporúčaných omega-3 nenasýtených mastných kyselín a ďalších skvelých látok, však podľa neho treba spotrebovať najneskôr do týždňa po načatí fľašky. „Práve vďaka vysokému obsahu

omega-3 sú nestabilné, rýchlo degradujú, aj keď ich skladujete v chladničke. Najlepšie je kúpiť len malé balenie a užívať ho viacerí, nech sa bez znehodnotenia minie za pár dní. Inak sa v ňom začnú tvoriť radikály a produkty neželanej oxidácie,“ radí odborník na chémiu.

OLEJ NÁŠ KAŽDODENNÝ

Máte pocit, že lyžičkovať denne olej je trochu čudné? Samozrejme, môžete si ho dávať radšej na šaláty, na chlebič, do polievky... Aj oficiálne odporúčanie Svetovej zdravotníckej organizácie nabáda, aby asi tridsať percent nášho odporúčaného denného príjmu energie tvorili tuky. „Je to živina,

Do tmy!

Úplne najlepším obalom pre olej je tmavohnedé sklo, ktoré prepustí najmenej zložiek svetla vyvolávajúcich oxidáciu. Dobrá je aj zelená či modrá sklenená fľaša, prípadne plechovka. Oleju neškodí ani PET fľaša, podstatné je však držať načaté balenie v tme a chlade. Opakovaným otváraním nádoby a vystavovaním svetlu olej postupne zoxidiuje, stuchne. Popritom v ňom vznikajú radikály zvyšujúce riziko srdcovo-cievnych ochorení. To platí aj pre rafinované oleje, hoci vydržia podstatne dlhšie než tie lisované za studena. Preto sa nesnažte ušetriť kúpou viaclitrových balení, obsah sa znehodnotí skôr, ako ho stihnete spotrebovať.

Rascový alebo cédrový olej si môžete kvapnúť na chlebič či na hrianku. Sú výborné na trávenie.



V Bratislave otvorili
už aj olejotéku.

ktorú organizmus nevyhnutne potrebuje. Mali by však prevládať nenasýtené, rastlinné tuky. Nízko- či beztukové stravovanie je možné, ale nie vhodné,“ vraví MUDr. Katarína Babinská, PhD., špecialistka na výživu z Fyziologického ústavu Lekárskej fakulty UK. Podľa odborníkov je dôležité vyberať oleje podľa toho, či ich chcete použiť na studenú alebo teplú úpravu jedla. „A treba ich strieďať, každý olej má svoje prednosti aj negatíva,“ dodáva MUDr. Alžbeta Béderová, CSC., zo Združenia pre zdravie a výživu. Jednoznačný zoznam rozdeľujúci oleje podľa vhodnosti na varenie, pečenie či do studenej kuchyne, nikde nenájdete. Vo všeobecnosti platí, že čím viac zdraviu prospešných zložiek olej obsahuje, tým väčšia škoda je používať ho na tepelnú úpravu jedla. Inak v ňom

zničíte to dobré, pre čo by ste ho mali konzumovať – fytoosteroly, tokoferoly, karotenoidy, látky priaznivo ovplyvňujúce pomer „dobrého“ a „zlého“ cholesterolu. Naopak, čím viac nasýtených mastných kyselín, tým väčšiu tepelnú záťaž olej vydrží a môžete na ňom variť.

VYPRÁŽAŤ LEN OBČAS

Tepelne najodolnejší je kokosový olej a favorizujú ho viacerí výživoví poradcovia. Lekári aj potravinári však majú proti nemu výhrady. „Obsahuje až deväťdesiat percent nasýtených mastných kyselín, najmä laurovú a myristovú, ktoré najviac zvyšujú riziko kardiovaskulárnych ochorení. Preto ho odporúčam používať veľmi strieďmo, najmä ak ste starší alebo máte v rodine dispozíciu na srdcovo-cievne ochorenia. To isté platí pre palmojadrový olej, ktorý má podobné zloženie,“ vysvetľuje profesor Schmidt. On sám by pri dileme kokosový olej verzus bravčová masť volil vyprážanie na masť. „Aj tá má vysokú tepelnú odolnosť. Je to síce živočíšny tuk obsahujúci nasýtené mastné kyseliny, ale aj nenasýtenú kyselinu olejovú, čo je v poriadku. Raz začas si dať bravčový rezeň pripravený na bravčovej masť, to jednoducho ľadá. A pozitívne endorfíny sú predsa liečivé. No nepreháňať, raz za štvrtrok stačí,“ usmieva sa odborník. Keďže masť obsahuje aj cholesterol, ktorý



Trocha mastnej chémie

Oleje obsahujú rôzny pomer troch typov základných mastných kyselín (MK) – nasýtených, mononenasýtených a polynenasýtených. Platí, že čím väčší je podiel nasýtených MK, tým vyššie teploty olej znesie. Proti vysokým teplotám sú odolné aj mononenasýtené MK, naopak, zahrievaním polynenasýtených MK vznikajú transizoméry, teda škodlivé trans-mastné kyseliny.

Ak mienite využívať olej za studena, za jednoznačne zdravšie sa považujú tie, ktoré obsahujú menej nasýtených a viac nenasýtených MK. Oplatí sa všimnúť si množstvo polynenasýtených MK – omega-3 a omega-6. Ich optimálny pomer je 1 : 4.

Celkový denný príjem tukov by sa mal riadiť „tretinovým pravidlom“. Tretinu by mali tvoriť nasýtené mastné kyseliny – obsahujú ich živočíšne tuky, kokosový a palmojadrový olej, tretinu mononenasýtené a ďalšiu tretinu polynenasýtené MK z olejov, orechov, semienok, rýb. Čím viac je tuk nasýtený, tým ťažšie ho organizmus spracuje, no ľahšie sa ukladá v tele. Nenasýtené tuky sú rýchlejšim zdrojom energie.

pri prekonaní tepelnej záťaže a v kontakte so vzduchom oxiduje a poškodzuje cievy, na vyprážanie alebo do fritéz odporúča chemik buď rafinovaný olivový, repkový alebo špeciálny slnečnicový olej, ktoré majú vysokú oxidačnú stabilitu.

REPKA ČI SLNEČNICA?

Kým u nás je suverénne najobľúbenejší slnečnicový olej, v Nemecku jasne vedie



Väčšina olejov má výborné účinky na pokožku. Vyberte si podľa potreby a jednoducho vmiešajte do vášho denného krému.



Konopným olejom jemne zalejte šalát alebo užite dve lyžičky. Pomer omega-6 a omega-3 mastných kyselín má takmer ideálny – 3 : 1.

repkový. Žeby nám niečo ušlo? „Z bežných olejov má repkový najnižší obsah nasýtených mastných kyselín, ktoré zvyšujú „zlý“ cholesterol, a, naopak, patrí k najlepším zdrojom kyseliny alfa-linolénovej z radu omega-3, ktorá zvyšuje „dobrý“ cholesterol. Okrem toho

obsahuje viac tokoferolov než slnečnicový, takže je stabilnejší – znesie vyššie teploty a po otvorení fľaše dlhšie vydrží. Tradičný slnečnicový by som odporúčal skôr do studenej kuchyne,“ vysvetľuje profesor Schmidt. Rovnaký názor má MUDr. Béderová, podľa ktorej

OLEJ NIČÍ NAJMA SVETLO, NIE RAFINÁCIA

Ak preferujete biopotraviny, možno pátrate po nerafinovanom oleji. No smradľavý, zakalený olej so vznášajúcimi sa hustými chuchvalcami by vás asi na kúpu nenalákal. Práve tak by však väčšina bežných potravinárskych olejov vyzerala, keby neprešli rafináciou. „Na rozdiel od Orientu, kde chcú zákazníci typickú farbu a vôňu po surovine, u nás sme zvyknutí na číry svetlý olej. Preto sa počas výroby z neho čiastočne odstraňujú pigmenty, ktoré ho sfarbujú, fosfolipidy, bielkoviny a vosky, ktoré robia zákal, aj zlúčeniny spôsobujúce výraznú arómu. Pri týchto procesoch sa čiastočne vydestilujú i cenné a pre človeka prospešné látky – tokoferoly, karotenoidy, fytosteroly. No časť ostáva a niektorí výrobcovia ich pri plnení fliaš pridávajú do oleja ako aditíva,“ vysvetľuje potrebnosť rafinácie chemik. Len oleje, na ktorých je vyslovene uvedené, že sú lisované za studena, ňou buď neprešli, alebo len čiastočne. Preto sú síce bohatšie na cenné látky, no po otvorení fľašky pod vplyvom vlhkosti oveľa rýchlejšie degradujú a nevydržia veľkú tepelnú záťaž.

MASLO A GHÍ

Ak chcete jedlo tepelne upraviť na ghí, prepustenom masle, odborník na potraviny nemá zásadné výhrady. „Mliečne tuky nemusíte pri trávení štiepiť, idú rovno do pečene. To je výhodné pre deti a ľudí v rekonvalescencii. No obsahuje aj cholesterol, ktorý pri zahriatí oxiduje do nezdravých foriem,“ upozorňuje profesor Schmidt a dodáva: „Nedávno som objavil štúdiu, ktorá tvrdí, že mliečny tuk má rovnako negatívne účinky ako stužené rastlinné tuky. Kým to nepotvrdia ďalšie výskumy, beriem to s veľkou rezervou.“ ■

Martina PALOVČÍKOVÁ

Makadamiový nakvapkajte do teplej vody a vypite. Zaženiete pálenie záhy i tráviace problémy. Navyše zlepšuje pamäť a upravuje cholesterol.

repkový olej obsahuje desaťkrát viac omega-3 kyselín ako olivový a najviac fytosterolov, látok účinkujúcich preventívne proti kardiovaskulárnym ochoreniam a onkologickým ochoreniam tráviaceho traktu. Preto je vhodný aj do studenej kuchyne.

Rakytníkový olej je balzam na žalúdok, má antibiotické účinky. Čajová lyžička do jogurtu výborne posilí celkovú imunitu.



Veda v oleji

Slovenskí vedci overujú unikátne účinky výťažkov z kôry stromov, ktoré po pridaní do oleja brzdia pri vyprážaní jeho oxidáciu a vznik škodlivých radikálov. Výskum stále prebieha na Fakulte chemickej a potravinárskej technológie STU.