

Češi na vaření kupují zásadně chybný olej. O tom nejkvalitnějším a nejlevnějším si myslí, že je špatný

aazdravi.cz/cesi-na-vareni-kupuji-zasadne-chybny-olej-o-tom-nejkvalitnejsim-a-nejlevnejsim-si-mysli-ze-je-spatny

Všechny příspěvky autora Anna Štěpánková

2. 1. 2023



Lidé se obvykle neshodnou na tom, který z kuchyňských olejů je ten nejlepší. Často dochází k tomu, že se na trhu objeví nějaká novinka a všude se pak píše o tom, jak je skvělá na všechno možné. Jenže potom se ukáže, že to zase taková hitparáda není. Příkladem může být třeba kokosový olej. Naopak, o jiných olejích se traduje, že nejsou kvalitní, jenže opak je pravdou.

Vynikající složení

Mnozí experti už dlouhodobě poukazují na to, že pro lidské tělo je tím nejlepším olejem řepkový. V České republice je však z nějakého důvodu opomíjen a lidé se nad ním často ofrňují. Důvodem může být, že řepka lemuje širé lány české krajiny a mnohým se to příliš nelíbí. Samotný olej za to ale nemůže a na jeho vlastnostech to vůbec nic nemění.

Řepkový olej se perfektně hodí na smažení, což je velmi choulostivá parketa, kde řada dalších olejů trestuhodně selhává a vůbec by na něj neměly být používány, protože při takovémto typu zahřátí se z nich uvolňují rakovinotvorné látky. Ne tak v případě řepkového oleje. Tím to ale nekončí, překvapivě vhodný je také do studené kuchyně, tedy do salátů. Využíván je i v potravinářství například na výrobu margarínů nebo majonézy.

Řepkový olej je produkován extrakcí nebo lisováním. Mezi jeho největší přednosti patří skutečnost, že obsahuje nízké množství nasycených mastných kyselin, které jsou nezdravé. Naopak, překypuje esenciálními omega-3 a omega-6 mastnými kyselinami, které jsou naopak tělu prospěšné.



Foto: Shutterstock

Je nejvhodnější ke konzumaci

Je zajímavé, že například v zahraničí si kvalit řepkového oleje velmi považují. Není divu, stačí se odvolat na řadu studií, které jeho přínos prokázaly. Například Německá společnost pro výživu dala

dohromady pyramidu pro tuky a oleje. Řepkový olej tvoří její naprostý základ, což znamená, že by měl být konzumován ze všech nejvíce. Je uváděn i v doporučených pro výživu občanů USA.

Svémi vlastnostmi dokáže řepkový olej překonat nejen přímou konkurenci v podobě slunečnicového, palmového nebo kukuřičného oleje. Je prý dokonce lepší než ten olivový. Z toho vyplývá, že ne vždy se vyplatí kupovat drahé oleje. Často stačí ten nejlevnější a přitom nejkvalitnější.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít