

Nejpoužívanější kuchyňský olej pouští do jídla rakvinotvorné látky. Češi ho však milují. Tak to je hrůza

aazdravi.cz/nejpouzivanejsi-kuchynsky-olej-pousti-do-jidla-rakvinotvorne-latky-cesi-ho-vsak-miluji-tak-to-je-hruza

Všechny příspěvky autora Anna Štěpánková

20. 3. 2023



Těžko si představit nějakou kuchyni bez rostlinného oleje. Ty už se staly nedílnou součástí jakéhokoliv vaření a při přípravě jídel se bez nich jednoduše neobejdeme. Jde o základní potravinu, u které se v poslední době řeší také její cena. Ovšem možná ještě více by se mělo řešit, na co ten který olej používáme a zda je na to opravdu vhodný.

Tohle se moc nepovedlo

Rostlinné oleje se těšily dlouhou dobu dobré pověsti z hlediska bezpečnosti a vhodnosti potravin. V době, kdy to schytávaly živočišné tuky, zejména pak máslo nebo sádlo, se vyzdvihovaly právě tyto oleje, které měly v kuchyni sloužit jako jejich náhrada. Zejména právě k vaření či smažení.

Bohužel se po čase ukázalo, že zrovna k těmto procesům nejsou zdaleka všechny oleje tak vhodné, jak se původně myslelo. Objevují se výzkumy, které dokládají, že když se tyto oleje zahřejí, dochází v nich ke změnám a vzniku nejrůznějších chemických sloučenin, které jsou velmi škodlivé. To se přitom neděje tehdy, když smažíte třeba právě na másle nebo sádle.

Některé látky, které vznikají tehdy, když se na rostlinných olejích vaří či smaží, mohou být dokonce rakovinotvorné. Je potom jen logické, že jídlo, které takto připravíte, není nutně vhodné ke konzumaci, obzvlášť potom nějak časté. Přesto se však dnes smaží dominantně na oleji.



Foto: Shutterstock

Na čem je dobré smažit

A jaké oleje jsou z tohoto hlediska vůbec nejhorší. Nedávná studie jmenovala hned čtyři. Tři z nich, tedy palmový, sójový a kukuřičný, se v České republice v tomto ohledu tolik nevyužívají. To nicméně neplatí o čtvrtém, který naopak patří k nejoblíbenějším. A tím je olej slunečnicový.

Když se tento olej zahřeje, dochází ke vzniku velkého množství chemických sloučenin, takzvaných aldehydů, u kterých byla zjištěna souvislost s rakovinotvorným bujením.

Ukázalo se, že nejproblematictější jsou z tohoto hlediska oleje obsahující největší množství nenasycených tuků, jež mají potom tendenci přeměňovat se na aldehydy. Mezi takové se přitom řadí i slunečnicový olej. Je to ale právě on, který lidé velmi často používají na vaření a smažení, protože jim vyhovuje vysoký kouřový bod, což znamená, že se tento olej tak snadno nepřipaluje.

Naopak se stále více ukazuje, že staré dobré máslo nebo sádlo nejsou na smažení vůbec špatné volby. Pokud potom jde o oleje, není od věci sáhnout třeba po řepkovém.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít