

Nahrad'te škodlivé rostlinné oleje těmito zdravými alternativami

 badatel.net/nahradte-skodlive-rastlinne-oleje-tymito-zdravymi-alternativami

redakce

18. mája 2024

(Olivia Cook, [Natural News](#)) Průmyslově vyráběné rostlinné oleje ze semen jsou škodlivé pro vaše zdraví, přičemž tyto produkty jsou na trhu etablovány již dlouho. Naštěstí, existuje několik zdravé náhrady, kterými můžete tyto škodlivé oleje při přípravě jídel nahradit.

Jak přesně průmyslově pěstovaná semena az nich vyráběné rostlinné oleje podkopávají vaše zdraví?

Podle studie publikované v časopise Open Heart (Otevřené srdce) na vině je kyselina linolová v rostlinném oleji, protože snadno oxiduje a mění se na zoxidované metabolity kyseliny linolové (OXLAMS).

Tyto OXLAMS látky vyvolávají aterosklerózu (kornatění cév) a srdeční choroby. Z toho vyplývá, že snížení spotřeby rostlinných olejů také sníží množství vznikajících OXLAMS látek.

Certifikovaná odbornice na výživu Kerry Torrensová sdílela několik alternativ k rostlinným olejům, které kromě zdravotní nezávadnosti nabízejí navíc i další zdravotní přínosy pro vás a vaši rodinu.

Avokádový olej

Tento olej lisovaný z plodů avokádového stromu se často přirovnává k [olivovému oleji](#) . Je bohatý na mononenasycené mastné kyseliny (MUFA), zejména kyselinu olejovou, která zvyšuje stabilitu oleje při vysokých teplotách.

Studie publikovaná v roce 2019 v časopise Molecules uvedla, že téměř 70 procent avokádového oleje sestává z kyseliny olejové, která je zdravá pro srdce a také mononenasycené omega-9 mastné kyseliny.

Vysoký bod hoření rafinovaného i nerafinovaného avokádového oleje jej činí ideálním pro vaření. Jeho jemná chuť také umožňuje, aby ve vašem receptu vynikly i ostatní suroviny.

Olivový olej

Olivový olej se vyrábí ze šťávy oliv a je znám svými mnoha zdravotními přínosy – od ochrany před srdečními chorobami až po snížení rizika vzniku diabetu 2. typu.

Kyselina olejová, převládající mononenasycená mastná kyselina (MUFA) nacházející se v olivovém oleji, má 50krát menší pravděpodobnost oxidace než kyselina linolová, převládající polynenasycená mastná kyselina (PUFA) nacházející se v rostlinných olejích, jako jsou kukuřičný, řepkový.

Panenský olivový olej je dobrý pro vaření při teplotách mezi 180 až 190 stupňů Celsia. Kromě toho, že vašim jídlům dodává jedinečnou chuť, panenský olivový olej obsahuje antioxidanty, jako je vitamín E a další.

Uvádí se, že extra panenský olivový olej má nejnižší míru oxidace ze všech olejů na vaření.

Tento olej se vyrábí z čistých, za studena lisovaných oliv a je ideální volbou při domácím vaření – dávejte si však pozor na přepálení, neboť má poměrně nízký bod hoření nacházející se mezi 200 až 240 stupni Celsia, podle druhu olivového oleje.

Máslo

Máslo je součástí lidské stravy již odpradávná, víceméně od času domestikace savců (krávy, kozy, ovce). Získává se z mucení mléka nebo smetany a nejprve se připravovalo z ovčího mléka. V současnosti se máslo vyrábí převážně z mléka od krav.

Máslo obsahuje množství živin rozpustných v tucích, jako jsou vitamíny K2, A, D a E. Slouží jako dokonalý nosič těchto vitamínů, protože poskytuje tuk potřebný k jejich vstřebávání.

Máslo také obsahuje kyselinu máslovou, která podle studie publikované v *Journal of Dairy Science* dokáže potlačovat růst nádorů v prsu.



Ghí

Ghí se běžně používá v indické kuchyni a vyrábí se pomalým vařením másla, dokud se z něj neodpaří veškerá vlhkost (v másele je kolem 20% vody) a odstraněním mléčné sušiny, dokud nezůstane čirý zlatý olej.

Nízká vlhkost a vysoký obsah nasycených tuků dává ghí vysoký bod hoření a dlouhou trvanlivost. Neobsahuje ani laktózu a bílkovinu kasein, díky čemuž je ghí dobrou volbou pro lidi s intolerancí na laktózu nebo alergií na mléko.

Studie výzkumníků z Univerzity Putra v Malajsii zkoumala ghí a rostlinné oleje, když byly vystaveny teplotě 180 stupňů Celsia. Zjistilo se, že ghí vytváří méně škodlivých akrylamidů v porovnání s rostlinnými oleji.

Akrylamidy jsou chemikálie, které se tvoří, když se škrobové potraviny jako brambory a pečivo pečou nebo smaží při teplotách nad 120 stupňů Celsia.

Vepřové sádlo

Vepřové sádlo se vyrábí škvařením – vařením, pařením nebo suchým teplem – vepřového tuku ze zbytků živočišné tkáně. Neoxiduje při vysokých teplotách a má poměrně vysoký bod hoření až 190 stupňů Celsia.

Na rozdíl od tvrzení, že vepřové sádlo je nezdravé, obsahuje druhé nejvyšší množství mononenasycených mastných kyselin (MUFA), a to 48 procent. Pouze olivový olej má víc, a to 77 procent.

Složení vepřového sádla pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi a udržovat buňky zdravé. Vepřové sádlo je také skvělým zdrojem cholinu – živiny, kterou váš mozek a nervový systém potřebují k regulaci paměti, nálady, svalové kontroly a dalších tělesných funkcí.

Vepřové sádlo obsahuje od 102 do 399 miligramů cholinu na šálek, v závislosti na tom, jak byla prasata chována.

Vepřové sádlo vyrobené z prasat chovaných podle zásad ekologického chovatelství bude pravděpodobně obsahovat podstatně více cholinu než ty, které se chovají konvenčním způsobem.

Lůj

Zatímco vepřové sádlo se vyrábí z vepřového masa, lůj se vyrábí z loje (hovězího tuku), který byl zčeřený a škvařený.

Lůj se může pochlubit vysokým bodem hoření až 204 stupňů Celsia, díky čemuž je vynikající volbou pro smažení, dušení a opékání masa. Jelikož je z hovězího masa, lůj dodá vašim jídlům více chuti.

(Související: Podvod s nasycenými tuky na protlačování toxických rostlinných olejů trvá už celá desetiletí... [zde je důvod](#) , proč byste měli jíst lůj místo řepkového oleje.)

Lůj je bohatý na živiny rozpustné v tucích, jako jsou vitamíny A, D, E a K. Je také zdravější a stabilnější alternativou k průmyslově zpracovaným rostlinným olejům, které způsobují v těle záněty.

Závěr

Více podobných zpráv naleznete na stránce [Food.news](#) .

Prohlédněte si také [video](#) certifikovaného odborníka na výživu a naturopatického lékaře Dr. Brucea Fifea, který vysvětluje, proč jsou rostlinné oleje pro vás špatné:

Autor: Olivia Cook,
[naturalnews.com](#) , Zpracoval:
Badatel.net



Související články

- [Podle vědců mohou železo a rostlinné oleje znamenat smrtící kombinaci](#)
- [Studie zjistila, že rostlinné oleje \(např. sójový, řepkový\) mají „pozoruhodné estrogenní vlastnosti“](#)
- [Pravda o másle konečně odhalena: Staré mámy to celou dobu věděly!](#)
- [Vědci varují před řepkovým olejem: Může vám způsobit demenci](#)

