**Smak zdrowia – Prozdrowotne właściwości olejów spożywczych – hit czy mit?**

**Dobroczynne właściwości olejów były znane i cenione już od bardzo dawna. Medycyna naturalna od wieków wykorzystywała moc cennych tłuszczy, którym przypisywano ogrom zalet i leczniczych właściwości. Obecnie dzięki nauce i badaniom wspaniałe właściwości olejów jadalnych i ich bezcenne wartości, a także ogromny wpływ na zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie organizmu zostały potwierdzone.**

**Śmiało więc można uznać, że oleje są niezbędne w codziennej diecie każdego człowieka. Czy jednak każdy olej spożywczy możemy traktować jako bogaty i wartościowy dodatek do diety? Jakimi olejami warto więc się zainteresować? Jak wybrać te właściwe i jak ich używać, aby w pełni czerpać z ich bogactwa?**

**Nierafinowane, nieoczyszczone, zimno tłoczone, i… przebadane!**

Za najbardziej wartościowe uważa się przede wszystkim oleje zimno tłoczone, nierafinowane, ponieważ w procesie rafinacji olej w dużej mierze traci swoje pożyteczne substancje. Rafinacja polega m.in. na poddawaniu oleju działaniu wysokiej temperatury, która eliminuje z oleju zanieczyszczenia, ale także niszczy wartościowe składniki prozdrowotne. Rafinacja sprawia, że smak i zapach oleju stają się neutralne, a data przydatności do spożycia się wydłuża.

Najcenniejsze są oleje tłoczone na zimno, które pozyskuje się bez udziału wysokiej temperatury, a jedynie za sprawą mechanicznego wyciskania oleju z nasion roślin oleistych. Profesjonalnie przeprowadzony proces tłoczenia oleju na zimno gwarantuje zachowanie w produkcie cennych kwasów tłuszczowych, witaminy E oraz innych substancji aktywnych, charakterystycznych dla nasion danej rośliny. Oleje tłoczone na zimno, to przede wszystkim bogactwo nienasyconych kwasów tłuszczowych (NKT), w tym kwasów: omega-3, -6, -9, a także witaminy E, steroli roślinnych oraz innych substancji aktywnych. Oleje wytłaczane na zimno, jako produkty naturalne muszą być przechowywane w odpowiednich warunkach po to, aby zachować moc swoich wartości. Należy chronić je przed działaniem światła, temperatury i tlenu. Po otwarciu butelki należy przechowywać je w lodówce. Termin przydatności do spożycia jest krótszy niż w przypadku olejów rafinowanych.

*Warto wiedzieć, że jakość olejów tłoczonych na zimno także może być zróżnicowana. –* mówi Aneta Gołuch ekspert polskiej firmy Ol’Vita od lat specjalizującej się w tłoczeniu zimno tłoczonych olejów spożywczych i kosmetycznych. *Jest ona w bardzo dużym stopniu zależna od jakości użytego do tłoczenia surowca, czyli nasion. Na jakość surowca składa się dojrzałość i stopień wykształcenia ziarna oraz jego uszkodzenia mechaniczne, wilgotność, zanieczyszczenia, czystość mikrobiologiczna, a nawet czas i warunki, w jakich były przechowywane. Warunkiem uzyskania oleju wysokiej jakości oraz utrzymanie powtarzalności tej jakości w każdej kolejnej partii wytwarzanego produktu jest stałe użycie wysokojakościowych nasion. Ogromne znaczenie ma również zaawansowany technologicznie, ściśle kontrolowany proces produkcyjny i systematyczne badania składu* – dodaje ekspert Ol’Vita.

Innymi słowy - olej olejowi nie jest równy. Zatem nawet w przypadku olejów tłoczonych na zimno, także należy zachować ostrożność przy wyborze i sięgać po te, które wytłaczane są na miejscu u producenta i których skład oraz zawartość cennych składników potwierdzone zostały badaniami zleconymi przez producenta w niezależnych akredytowanych laboratoriach.

**Len, konopie, orzechy, czarnuszka a może morela? Który olej jest najlepszy?**

Ilość dostępnych rodzajów olejów wytłaczanych na zimno jest imponująca. Mają różne właściwości, a także walory smakowe i zapachowe, więc nie ma co ograniczać się do jednego rodzaju oleju i warto spróbować choć kilka z nich.

Najpopularniejszy wśród olejów zimno tłoczonych jest oczywiście olej lniany. Nie trzeba go raczej nikomu przedstawiać, ale też trudno tu o nim nie wspomnieć. Olej lniany jest otrzymywany podczas procesu tłoczenia na zimno nasion lnu zwyczajnego. Na rynku dostępne są dwa rodzaje tego oleju, a różnią się między sobą zasadniczą różnicą zawartości kwasu tłuszczowego omega-3. Zwykły Olej lniany zawiera od 4-7 %, a Olej lniany do diety dr Budwig 52-64 %! Dzięki tak imponującej zawartości omega-3 pomaga w obniżeniu poziomu „złego” cholesterolu (LDL), chroni organizm przed skutkami działania wolnych rodników, jest źródłem witaminy E, działającej korzystnie m.in. na oczy, skórę, odporność i płodność.

Coraz większym uznaniem cieszy się także olej konopny, wyróżniający się charakterystycznym, lekko korzennym aromatem, który doskonale komponuje się z kaszami, ziemniakami i surówkami. Olej konopny powinny stosować osoby mające problemy z dolegliwościami ze strony układu nerwowego i krążenia oraz borykający się ze stanami zapalnymi organizmu. Olej konopny podobnie jak olej z wiesiołka, ogórecznika i pestek czarnej porzeczki, posiada bardzo cenny kwas tłuszczowy-GLA.

Bardzo ciekawe są oleje tłoczone z nieprażonych orzechów: arachidowych, laskowych, włoskich czy makadamia. Charakteryzują się typowym dla danego rodzaju orzecha smakiem i zapachem, który doskonale współgra z sałatkami i deserami, mogą być więc doskonałym uzupełnieniem ciast, lodów czy dressingów. Olej arachidowy, z orzechów laskowych i makadamia, podobnie jak oliwa z oliwek, to bardzo cenne źródło kwasów tłuszczowych omega-9. Dlatego też polecane są głównie dla osób z chorobami układu krążenia. Olej z orzechów włoskich uważa się za jeden z najcenniejszych – posiada dobrą proporcją kwasów tłuszczowych oraz wysoką zawartość naturalnej witaminy E ( 39,5mg/100 g oleju) . Usprawnia funkcjonowanie pracy układu nerwowego, stanowi istotny element w diecie będącej ważnym filarem zapobiegania występowania nowotworów.

Jednym z najcenniejszych i najtrudniejszych w pozyskaniu olejów jest olej z kiełków pszenicy, otrzymywany z zarodków pszennych. Zawiera najwięcej witaminy E ze wszystkich olejów roślinnych (310 mg na 100g oleju !). Posiada więc wyjątkowo silne właściwości regeneracyjne oraz spowalniające proces starzenia organizmu. Stanowi także wyjątkową, naturalną broń przeciwko niebezpiecznym skutkom działania wolnych rodników. Na szczególną uwagę zasługuje obecność oktakosanolu, związku aktywnego charakterystycznego dla tego surowca. Polecany szczególnie dla osób aktywnych fizycznie i umysłowo oraz osób starszych.

*- Oleje roślinne tłoczone na zimno to nie tylko niekwestionowane źródło wartości odżywczych, ale także różnorodność smaków i aromatów,* mówi Aneta Gołuch z firmy Ol’Vita. *Można się nimi cieszyć stosując je na zimno – do bezpośredniego spożycia, maczania pieczywa, sałatek, dressingów, deserów, ale także domowych past kanapkowych czy marynat. Olej z nasion kozieradki dodany do rosołu zastąpi klasyczną przyprawę w płynie, nadając nowy, wyśmienity wymiar niedzielnego rosołu. Olej z pestek dyni wraz z odrobiną octu winnego będzie doskonałym uzupełnieniem sałatek warzywnych, olej z lnianki nada niepowtarzalnego aromatu marynowanym śledziom z dodatkiem suszonych pomidorów i daktyli, a nierafinowany Ślężański olej rzepakowy będzie idealnym składnikiem domowego majonezu* – wymienia Aneta Gołuch *Pamiętajmy, że produkty te, poza olejem kokosowym, nie są przeznaczone do smażenia czy pieczenia – należy je stosować jedynie na zimno, ponieważ wysoka temperatura niszczy ich cenne właściwości prozdrowotne.*

**Niezbędne w codziennej diecie**

Oleje roślinne to niezbędny i niezwykle wartościowy składnik w diecie każdego człowieka. Mają moc wspaniałych właściwości, bogactwo bezcennych dla organizmu składników w tym nienasyconych kwasów omega-3 i omega-6, wspierających wiele funkcji i narządów oraz pomagających w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu. Walory zdrowotne dopełnione są atrakcyjnym zróżnicowaniem smaków i aromatów, charakteryzujących poszczególne oleje, które idealnie nadają się do poszerzenia możliwości kulinarnych, a także nowych eksperymentów w kuchni. Wybierając olej zwracajmy jednak uwagę na sposób i miejsce jego wytwarzania. Oleje tłoczone na zimno to nie tylko obietnica doznań smakowych, ale i najlepsza droga do zachowania zdrowia, pod warunkiem, że postawimy na sprawdzone produkty o stałej wysokiej jakości, potwierdzonej badaniami i certyfikatami.

Więcej o olejach i ich właściwościach na olvita.pl