

## Řepkový olej je zdravý



### V čem se řepkový olej liší od ostatních?

Porovnáme-li nejčastěji používané oleje, pak ten **řepkový má neadekvátněji vyvážené hodnoty mastných kyselin**. Oproti jiným běžným olejům **má nejnižší obsah nasycených mastných kyselin, kterých je v naší stravě nadbytek. Naopak je dobrým zdrojem omega 3 mastných kyselin, které nám zpravidla spíše scházejí**. Díky tomu je nutričně srovnatelný i s cenově mnohem dražšími oleji, jakými jsou například sezamový či lněný, které obsahují ještě o něco více příznivých kyselin, nicméně jsou daleko hůře dostupné a ne příliš známé. Mnohem rychleji také oxidují.

**Kromě již zmíněných omega 3 mastných kyselin obsahuje řepkový olej i další prospěšné biologicky aktivní složky**. Jedná se především o steroly a tokoferoly rostlinného původu. Steroly jsou přirozeně obsaženy v relativně malém množství v nejrůznějších ovoci, zelenině či luštěninách. **Tyto látky mají schopnost přispívat ke snížení cholesterolu v krvi** tím, že částečně odbourávají jeho vstřebávání zažívacím ústrojím.

Druhé zmíněné látky, tokoferoly, patří mezi jeden z druhů vitamínu E. **Jsou považovány za antioxidanty a napomáhají k ochraně buněk před volnými radikály, jež by je mohly poškozovat a vést k nejrůznějším nemocem, jako je například infarkt či Parkinsonova choroba**. Nedostatek vitamínu E v těle se může projevat také bolestí svalů a kloubů i celkově sníženou obranyschopností organismu.

# Použití řepkového oleje



Jistě nikoho nepřekvapí jeho všestrannost především v kuchyni. Obecně se má za to, že konzumace tuků je pro organismus dospělého člověka skutečně nezbytná a měla by představovat asi 30 % celkového energetického příjmu. Díky své neutrální chuti je řepkový olej hojně využíván jak v teplé, tak ve studené kuchyni. **Má vysoký kouřový bod, který sahá až téměř ke 200 °C, což v praxi znamená, že do té doby nemá tendence se přepalovat.**

**Je proto vhodný jak na smažení, tak na vaření i pečení.** Často se používá také do nejrůznějších záливок či dipů, i když v tomto případě dnes mnoho jedinců sahá spíše po výraznějších druzích olejů, jakými jsou například olivový.

## Fakta, mýty, předsudky

**V dobách dřívějších se složení řepkového oleje výrazně lišilo.** Obsahoval totiž velké procento kyseliny erukové, což je látka přirozeně se vyskytující v olejnatých semenech, především právě v semenech řepky či hořčice. Jedná se o nenasycenou mastnou kyselinu. Ve větším množství může představovat zdravotní riziko pro srdeční soustavu i další tělesné orgány. Má tendence hromadit tuky v srdečním svalu, čímž může způsobit infarkty myokardu. Je proto někdy označována jako přírodní toxická látka. Řepkový olej ještě v době druhé světové války obsahoval až 45 procent této kyseliny a byl používán převážně jako náplň do svícnů a lamp. Nicméně z důvodů potravinové krize se přidával často i do potravin.

Později se škodlivost kyseliny erukové začala více zkoumat, což vedlo k vyšlechtění nových odrůd

obsahujících mnohem nižší množství toxinů. Dnes podíl této kyseliny činí méně než jedno procento a její přítomnost je v potravinách přísně kontrolována. **Konzumace řepkového oleje není tedy nikterak nebezpečná.** Daleko více bychom se měli obávat spíše sladkého tučného pečiva, jako jsou koláče, koblihy, sušenky, muffiny apod. Ty mají v poměru mnohem větší obsah kyseliny erukové, a je proto doporučené konzumovat tyto pochutiny s rozvahou a v menším množství.

I když je tedy dnes po ruce velké množství netradičních a oku i chuti lahodících olejů, rozhodně bychom ten tradiční řepkový neměli zatracovat. Ať už díky obsahu zdraví prospěšných kyselin nebo díky jeho schopnosti přirozeně snižovat hladinu cukru v krvi, což jej činí vhodným i pro jedince s diabetem. Samozřejmě i zde platí, že všeho s mírou. Pokud se ovšem budete držet doporučené denní dávky, která v případě řepkového oleje činí asi 4 polévkové lžíce, může vašemu zdraví přinést nejrůznější benefity.