

Nejoblíbenější kuchyňský olej vypouští do jídla rakovinotvorné látky. Češi ho přitom nakupují ve velkém. Vůbec nevědí, co dělají

aazdravi.cz/nejoblubenejsi-kuchynsky-olej-vypousti-do-jidla-rakovinotvorne-latky-cesi-ho-pritom-nakupuji-ve-velkem-vubec-nevedi-co-delaji

Všechny příspěvky autora Petr Vavrenka

16. 1. 2023



Bez rostlinných olejů si dnes těžko dokážeme představit přípravu jídel. Představují už v podstatě základní potravinu, po které saháme téměř při každém nákupu a v poslední době se rozčilujeme, jak moc zdražuje. Na výběr je přitom velké množství olejů, podle toho, z čeho se vyrábí. Mnozí se domnívají, že je to jedno, další mají za to, že dražší jsou lepší, ale že jsou všechny minimálně nezávadné, ne-li dokonce prospěšné.

Pohled se zase obrací

Ovšem tak jednoduché to zase není. V poslední době se začínají objevovat poněkud znepokojující zprávy podpořené některými studiemi, podle kterých není používání řady rostlinných olejů při

vaření vůbec vhodné. Naopak se upouští od odsuzování živočišných tuků, jako je máslo nebo sádlo. Mnozí se k nim zase při vaření nebo smažení vracejí a dělají dobře.

U některých olejů je totiž problém s tím, jak se vyrábějí, zejména potom se samotnou rafinací. Když je potom použijete při vaření, které předpokládá zahřátí na poměrně vysokou teplotu, dochází u řady rostlinných olejů k tomu, že se z něj začnou uvolňovat škodlivé látky.

Oleje samy o sobě nijak škodlivé nejsou. Problém nastává teprve tehdy, když s nimi vaříte nebo smažíte. U některých uvolňovaných látek při těchto procesech se totiž prokázalo, že jsou rakovinotvorné. Z toho logicky vyplývá, že takto připravené jídlo nemusí být zrovna to nejvhodnější ke konzumaci. Málokdo si to ale uvědomuje.



Foto: Shutterstock

Jaký olej zvolit

Nejproblematictější oleje z tohoto pohledu jsou palmový, kukuřičný nebo sójový. Výhodou je, že ty se v Česku zase tolik neprodávají a nepoužívají. Je tu ale ještě čtvrtý olej, u kterého bylo uvolňování chemických sloučenin, zvaných aldehydy, zaznamenáno. A to je olej slunečnicový, který mnozí považují za nejoblíbenější a nejlepší. Mimo jiné proto, že se na něm dobře smaží, jelikož se nepřipaluje.

Nejlepší vlastnosti pro vaření má naopak olej řepkový, u kterého tento problém nenastává. A také olej olivový, ale ten není hlavně pro smažení zase tak vhodný. Dobrou volbou jsou však, jak už jsme uvedli, také máslo a sádlo.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít