

Škodlivé rostlinné oleje: Proto byste měli volit zdravější alternativy

 infokuryr.cz/n/2023/12/23/skodlive-rostlinne-oleje-proto-byste-meli-volit-zdravejsi-alternativy

kuryr

23. prosince 2023

Slunečnicový olej, řepkový olej, kukuřičný olej a podobně jsou dnes součástí našeho jídelníčku, stejně jako margarín jako rostlinná náhražka másla. Ale zjevně svému zdraví nijak zvláště neprospíváme. Bez masivního používání chemikálií by mnoho z těchto olejů neexistovalo.

Je všeobecně známo, že naše moderní západní strava není nutně zdravá. Lidé tloustnou a stále častěji trpí srdečními a cévními chorobami a rakovinou. Částečně za to mohla i konzumace vysoce nezdravých rostlinných olejů. Ukazuje to i několik studií. Uživatel Twitteru „Dr. „Simon Goddek“ ve svém tweetu upozornil na osm takových olejů, které jsou obzvláště kritické a lze je získat pouze s velkým úsilím a použitím chemikálií.



Goddek vysvětluje, že mnoho rostlinných olejů, které skutečně používáme každý den, jako je slunečnicový olej (i když existují také přirozeně lisované verze), řepkový olej, sójový olej nebo kukuřičný olej, lze získat pouze nepřirozenými extrakčními procesy využívajícími vysoké teplo a chemické rozpouštědla. Tyto oleje, které byly dříve v

naší stravě zcela neznámé, nyní tvoří důležitou součást našeho příjmu potravy. Bavíme se o číslech do 35 kilo na osobu a rok. Ale to není dobré.

Například píše: „*Rostlinné oleje jsou bohaté na omega-6 mastné kyseliny, zejména kyselinu linolovou, která je prekurzorem zánětlivých eikosanoidů. Tyto molekuly mohou způsobit chronický zánět a přispět k autoimunitním onemocněním. Nadměrná konzumace omega-6 bez rovnováhy omega-3 tyto zdravotní problémy prohlubuje.*“ Kromě toho by podle studií strava s vysokým obsahem rostlinných olejů (zejména těch obsahujících hodně kyseliny linolové) způsobovala oxidační stres, mitochondriální dysfunkci a genetické poškození. Součástí toho je rozvoj a šíření rakoviny.



S odkazem na studii Goddek také vysvětluje, že vysoká spotřeba rostlinných olejů je také spojena s obecně vyšší úmrtností. Jiná studie, kterou zmínil, ukazuje souvislost mezi vysokou konzumací margarínu a kukuřičného oleje a infarktem. A pak je tu velká studie o margarínu, která prokázala o 700 procent vyšší míru mrtvice, srdečních infarktů a úmrtí na kardiovaskulární onemocnění v důsledku konzumace margarínu bohatého na kyselinu linolovou ve srovnání s těmi, kteří konzumovali především konzumované rybí oleje bohaté na omega-3.

Ale protože se tukům a olejům jen stěží vyhnete, když chcete vařit, péct a smažit, jedinou možností je hledat zdravější alternativy. Patří mezi ně například panenský olivový olej, olej z dýňových semínek a

kokosový olej. Také máslo (jak nyní přiznáváme i v mainstreamu) je pravděpodobně mnohem lepší volbou než margarín. I když je třeba říci, že obecně byste neměli konzumovat příliš mnoho tuku, pokud nevykonáváte velkou fyzickou práci.

V tomto ohledu je však také velký problém: levné rostlinné oleje a margaríny se bohužel nacházejí v tolika hotových výrobcích, že je těžké se jim při konzumaci vyhnout. V mnoha restauracích se také častěji používají levnější rostlinné oleje, protože musíte být opatrní, pokud jde o ceny. Ale dříve nebo později rozhodně můžete udělat něco dobrého pro své srdce a kardiovaskulární systém tím, že se takovým olejům budete co nejvíce vyhýbat.



Watch Video At: <https://youtu.be/Cfk2IXIZdbI>

INFOKURÝR

