

## Jak prawidłowo wybrać olej spożywczy?

data aktualizacji: 2019.03.04 autor:



**Półki sklepowe, aż uginają się od ilości i rodzajów oferowanych olejów. Analizując ich etykiety można dostać zawrotu głowy. Z pierwszego tłoczenia, tłoczony na zimno, rafinowany czy nierafinowany... O co chodzi? Który z nich zastosować do smażenia, a którego użyć do sałatek?**

Planując smażenie, pieczenie czy grillowanie powinniśmy stosować oleje oczyszczone, czyli poddane rafinacji. Podczas rafinacji olej pozbawiany jest tzw. substancji towarzyszących, które nie są odporne na wysokie temperatury. Proces ten wydłuża okres przydatności do spożycia, a przede wszystkim umożliwia użycie oleju do obróbki cieplnej.

Owszem, można nimi doprawić sałatki, czy inne potrawy. Jeśli jednak zależy nam, by dania były bogate w witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K), fitosterole, chlorofil, składniki mineralne, a przede wszystkim w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe należy wybrać olej nierafinowany, a więc nieoczyszczony oraz najlepiej, by był tłoczony na zimno.

Jeśli olej będzie tłoczony na zimno oraz nie zostanie poddany rafinacji będzie charakteryzował się intensywnym smakiem i zapachem, często niejednorodnym kolorem oraz obecnością osadu. Takie oleje zawsze oferowane są w ciemnych, szklanych butelkach. Ze względu na swój bogaty, a zarazem

bardzo wrażliwy na różne czynniki skład, mają krótką datę przydatności do spożycia oraz wymagają starannego przechowywania.

Bardzo ważne jest, by tych bogatych w prozdrowotne właściwości olejów nie stosować do smażenia i pieczenia. Podczas obróbki termicznej nie tylko tracą swoje właściwości, ale też niestabilne wielonienasycone kwasy tłuszczowe zamieniają się w związki (nadtlenki lipidowe) niekorzystne dla zdrowia.

Chcąc kupić olej do konsumpcji „na zimno” warto rozważyć zakupy w sklepach ze zdrową żywnością, w których z pewnością spotkamy dużą ilość dobrej jakości olejów tłoczonych na zimno, nierafinowanych.

*Elżbieta Szcześniak, dietetyk, specjalista ds. żywności i żywienia człowieka, absolwentka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Uczestniczka wielu szkoleń z zakresu żywienia i dietetyki.*

Źródło: <https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/31153-jak-prawidlowo-wybrac-olej-spozywczy>