



Oleje roślinne to nie tylko najślawniejsza oliwa z oliwek. Poniżej krótki przegląd i podpowiedź, jak wykorzystać oleje. Do smażenia nadają się tylko oleje rafinowane, nie powinno się smażyć na żadnym w wersji nierafinowanej.

Olej z pestek winogron – prawie nie ma własnego smaku ani zapachu, więc nie zabije naturalności potrawy, zawiera bardzo mało kwasów omega-3 - lepiej nie dodawać go do sałatek, itp. a wybrać do tego oleje bogatsze w ten składnik.

Olej rzepakowy – bogaty w kwasy omega-3, dostarczy sporej ilości witamin A, E, D3 i K. W wersji nierafinowanej można go spożywać na zimno, a w rafinowanej używać do smażenia.

Olej lniany – najbogatsze wśród olejów źródło kwasów omega-3, a więc ma bardzo pozytywne działanie na nasze zdrowie. Reguluje wydzielanie hormonów, łagodzi bóle głowy czy obrzęki. Po otwarciu nie należy go trzymać w lodówce dłużej niż miesiąc. Nadaje się wyłącznie do spożywania na zimno.

Olej z orzechów włoskich – jeden z najcenniejszych olejów roślinnych, ma wysoką zawartość kwasów omega-3 z właściwą proporcją do kwasów omega-6. Ma też sporo witamin z grupy B – działa więc przeciwzapalnie i przeciwstresowo, ma właściwości przeciwpasożytnicze i przeciwgrzybiczne. Zawiera kwas elagowy, który unieszkodliwia substancje rakotwórcze. Ma specyficzny smak, nada się idealnie do dań, do których pasują orzechy. Wyłącznie do spożywania na zimno.

Olej z pestek dyni – dobry w problemach skórnych, gdyż działa nawilżająco i natłuszczająco. Można go stosować w leczeniu chorób górnych dróg moczowych. Podnosi odporność organizmu – przyda się na jesień i zimą. Powinno się go spożywać pół godziny po posiłku. Nadaje się wyłącznie do jedzenia na zimno.

Olej słonecznikowy – ma wysoką zawartość witaminy E, która pomaga w pracy układu odpornościowego. O delikatnym smaku, więc idealnie nadaje się do sałatek, surówek. Idealny, gdy ktoś stara się o dziecko – przedłuża żywotność plemników.

Olej sezamowy – obniża ciśnienie i poziom cholesterolu. Jest bogaty w przeciwutleniacze, witaminy z grupy B, A i E. Ma charakterystyczny smak, nie każdemu przypadnie do gustu.

Olej arachidowy – zawiera witaminy A i E – przyda się w leczeniu chorób skóry (łuszczyca, łupieżu). W wersji rafinowanej idealnie nadaje się do smażenia ze względu na wysoki punkt dymienia.

Olej z awokado – zawiera bardzo dużo witamin, teoretycznie można go używać do smażenia, gdyż zawarte w nim kwasy omega są bardziej odporne na wysoką temperaturę. W smaku jest lekki, więc nada się np. do sałatek.

Olej sojowy – zawiera duże ilości korzystnie działających na zdrowie związków. Nierafinowana wersja pomaga w chorobach skóry. W wersji przetworzonej niepolecany nawet do smażenia, gdyż zjadamy go dużo w gotowych produktach.

Gabrysia Szydłowska