













Olejový tahák

Ve správně sestaveném jídelníčku je třeba minimalizovat živočišné tuky a preferovat kvalitní rostlinné tuky a oleje. Ale není olej jako olej. Některé mají výhodné složení, ale nejsou příliš vhodné na vaření, jiné jsou na úpravu pokrmů perfektní, ale příliš nám neprospívají. A některé jsou výhodné jak výživově, tak co do variability kuchyňského využití. Připravili jsme pro Vás přehled těch nejznámějších, nejpoužívanějších či nejdiskutovanějších olejů, které jsou seřazeny od nejvhodnějšího k méně výhodným.

olej	z pohledu výživy	z pohledu kuchyňského využití (variabilita)
Řepkový olej	Vysoký podíl prospěšných nenasycených mastných kyselin, poměrně vysoký obsah omega 3 a díky tomu i výhodný poměr omega 6 a omega 3. 	Rafinovaný je vhodný jak na studenou kuchyni, tak na tepelnou úpravu potravin a pokrmů. Díky neutrální chuti se hodí do sladkých i slaných pokrmů. Za studena lisovaný je vhodný hlavně pro studenou kuchyni. 
Olivový olej	Vyšší obsah prospěšných nenasycených mastných kyselin, nízký obsah nasycených. 	Vhodný jak pro studenou (extra panenský), tak na teplou kuchyni (i panenský). Chuťově hodně výrazný. 
Sójový olej	Vysoký podíl nenasycených mastných kyselin, zejména omega 6, nízký podíl omega 3, nízký podíl nasycených. 	Vhodný na studenou kuchyni. 
Lněný olej	Převaha prospěšných nenasycených mastných kyselin, zejména omega 3. 	Vhodný výhradně na studenou kuchyni. Velice rychle se kazí. 
Slunečnicový olej	Vysoký podíl prospěšných nenasycených mastných kyselin, zejména omega 6, nízký podíl omega 3. Nízký podíl nasycených. 	Vhodnější na studenou kuchyni. 
Kokosový olej/tuk	Převaha nasycených mastných kyselin, které bychom měli omezovat, velice nízký podíl prospěšných nenasycených mastných kyselin. 	Dobře tepelně stabilní, snese i vysoké teploty, je vhodný na teplou kuchyni. Díky své konzistenci (tuhé při pokojové teplotě) se nehodí na studenou kuchyni. 

Čím více zelených „smajlíků“ z pohledu výživy, tím nutričně výhodnější. Čím více zelených „smajlíků“ z pohledu kuchyňského využití, tím větší variabilita v použití.