

Otazníky kolem řepkového oleje



Řepkový olej **představuje nutričně velmi hodnotnou potravinu**, a přesto **není** jeho význam českými spotřebiteli **dostatečně docenován**, což vyplývá z výzkumného šetření společnosti STEM/MARK, provedeného v roce 2012.

Na nejčastější **otázky**, spojené s kuchařským využitím řepkového oleje a jeho zařazováním do zdravého jídelníčku, **pomůže odpovědět** tato brožura.

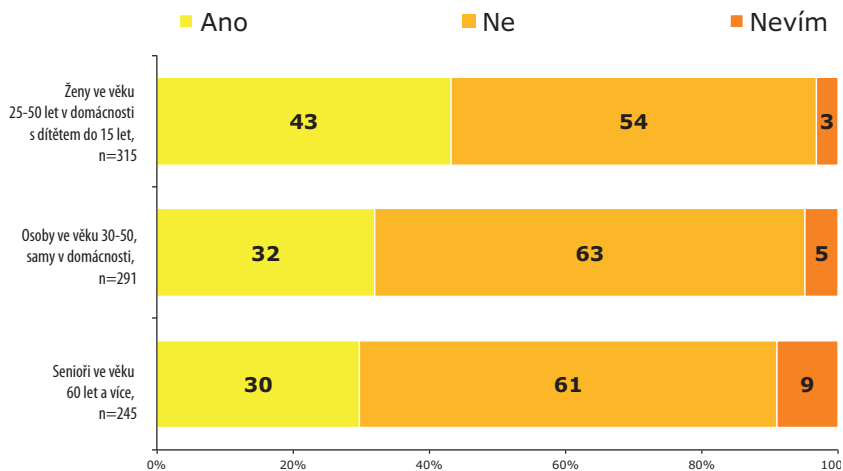


Otazník č. 1

Je vhodné používat k přípravě pokrmů řepkový olej?

Používáte doma k přípravě pokrmů řepkový olej?

ZÁKLAD: Všichni respondenti, n=851



ZDROJ: STEM/MARK Zdravotní prospěšnost řepkového oleje, Říjen 2012

Co zjistil výzkum?

Řepkový olej nachází uplatnění pouze ve třetině českých domácností!

Současné odrůdy řepky, z nichž se olej vyrábí, jsou kvalitativně odlišné a výrazně lepší, než staré – tzv. erukové odrůdy. Od roku 1985 se v České republice pěstují výlučně tyto nové, tzv. dvounulové odrůdy řepky, které poskytují olej velmi ceněný a doporučovaný odborníky na zdravou výživu prakticky po celém světě.

Ačkoli řepkový olej představuje nutričně velmi hodnotnou potravinu, není jeho význam českými spotřebiteli dostatečně doceňován. Přitom hned za hranicemi, u našich německých sousedů, se stal v roce 2010 řepkový olej nejoblíbenějším rostlinným olejem mezi spotřebiteli a v roce 2011 svoji pozici dokonce posílil.

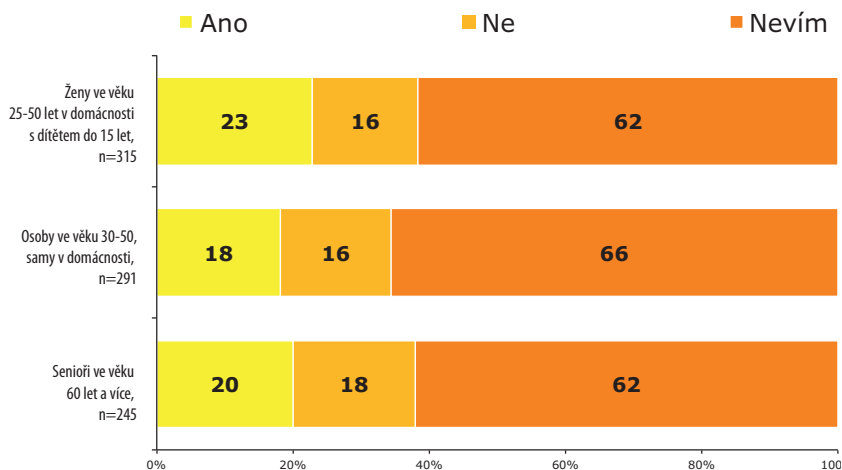
Otazník č. 2

Dodává řepkový olej pokrmům příjemnou chuť?



Dodává podle Vás řepkový olej pokrmům příjemnou chuť?

ZÁKLAD: Všichni respondenti, n=851



Co zjistil výzkum?

Pouze 1/5 spotřebitelů se domnívá, že řepkový olej dodává pokrmům příjemnou chuť!

Řepkový olej je velmi chutný a z nutričního hlediska vyvážený olej. Jako mnohostranný olej se dá použít jak k vaření a dušení, tak na přípravu studených pokrmů. Při použití v teplé i studené kuchyni je řepkový olej skutečným chuťovým zážitkem. Vhodný je zejména do zeleninových salátů, omáček, salátových zálivek a k nakládání zeleniny. Vzhledem k vysokému obsahu mononenasyčených tuků dobře snáší i tepelnou úpravu. Při správném použití se nepřipalí a pokrmům dodá jemný oříškový nádech. Řepkový olej má krásnou barvu a díky své neutrální chuti zvýrazňuje aroma ostatních přísad v jídle, jejichž souznění jedinečně doladí.

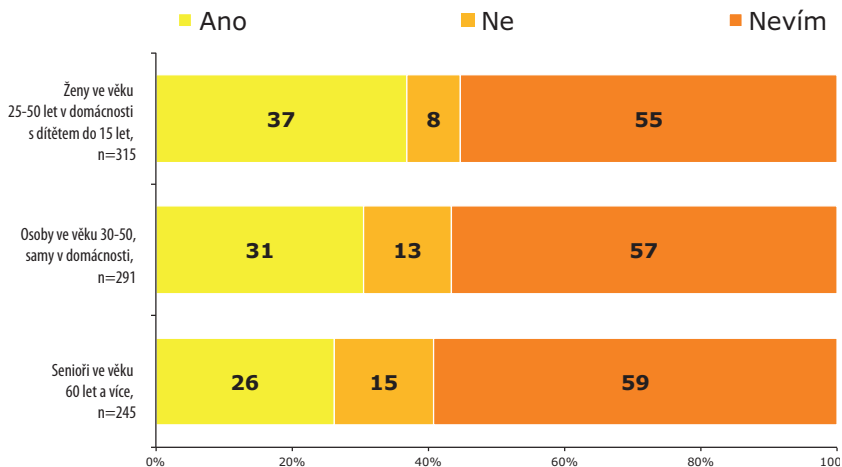


Otazník č. 3

Je řepkový olej dobrý pro naše zdraví?

Myslíte si, že je řepkový olej dobrý pro Vaše zdraví?

ZÁKLAD: Všichni respondenti, n=851



ZDROJ: STEM/MARK Zdravotní prospěšnost řepkového oleje, Říjen 2012

Co zjistil výzkum?

Více než 1/2 osob neví, zda je pro ně řepkový olej výhodný!

Mastné kyseliny obsažené v řepkovém oleji mají zásadní přínos v prevenci kardio-vaskulárních onemocnění. Klinické studie, sledující vliv vyšší konzumace řepkového oleje, případně studie sledující vliv náhrady živočišných tuků řepkovým olejem, se shodují na velmi pozitivním působení řepkového oleje^{*)}.

Řepkový olej můžeme označit jako nutričně nejhodnotnější, díky čemuž má četné zdravotní přínosy.

^{*)} Igman et al.: Replacing dairy fat with rapeseed oil causes rapid improvement of hyperlipidaemia: a randomized controlled study. *J Intern Med.* 2011, Mozaffarian D et al. Effects on coronary heart disease of increasing polyunsaturated fat in place of saturated fat: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS Med.* 2010

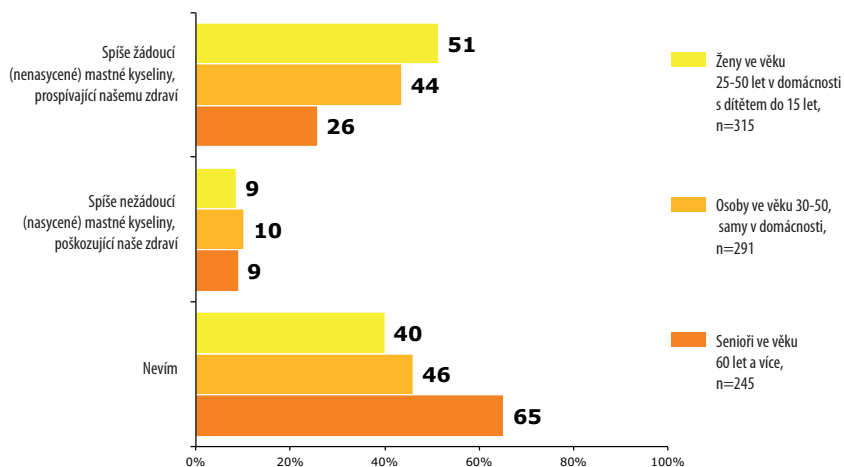
Otazník č. 4

Obsahuje řepkový olej zdraví prospěšné mastné kyseliny?



Dodává podle Vás řepkový olej pokrmům příjemnou chuť?

ZÁKLAD: Všichni respondenti, n=851



ZDROJ: STEM/MARK Zdravotní prospěšnost řepkového oleje, Říjen 2012

Co zjistil výzkum?

Témě polovina dotázaných není schopna říci, zda řepkový olej obsahuje svíše prospěšné mastné kyseliny nebo naopak ty nežádoucí!

Zdravotní přínos řepkového oleje spočívá v nízkém podílu nezdravých nasycených mastných kyselin a velmi vysokému obsahu zdraví prospěšných nenasyčených mastných kyselin.

Nenasycené mastné kyseliny mají pozitivní vliv na snižování rizika kardiovaskulárních onemocnění, a to zejména ovlivněním hladiny cholesterolu. Dále brání růstu aterosklerotických plátů v cévách a snižují riziko trombózy, které zhoršují průchodnost cév. Pro příjem doporučeného množství omega-3 a omega-6 mastných kyselin je potřebný přísun cca 100 ml řepkového za den.

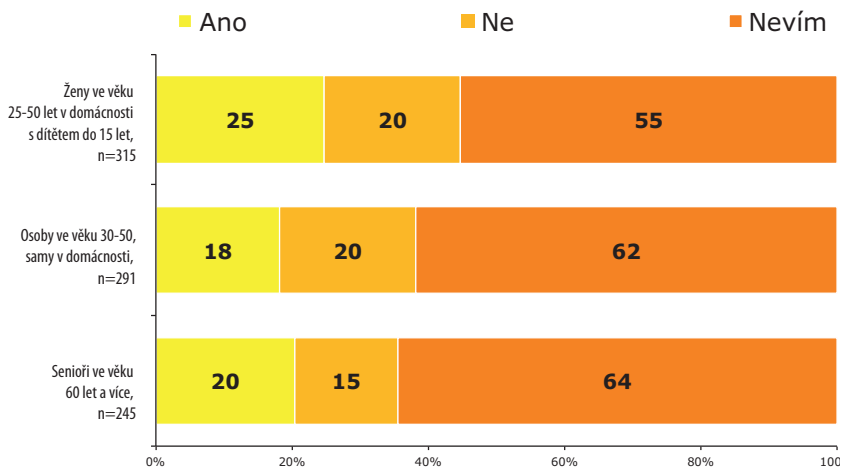


Otazník č. 5

Vyhovuje složení řepkového oleje výživovým požadavkům?

Domníváte se, že složení řepkového oleje nejlépe vyhovuje výživovým požadavkům z hlediska složení tuků a zastoupení jednotlivých skupin mastných kyselin?

ZÁKLAD: Všichni respondenti, n=851



ZDROJ: STEM/MARK Zdravotní prospěšnost řepkového oleje, Říjen 2012

Co zjistil výzkum?

Většina respondentů neví, zda složení řepkového oleje vyhovuje výživovým požadavkům z hlediska složení tuků a zastoupení skupin mastných kyselin!

Lékařská doporučení pro množství a skladbu tuků v jídelníčku se shodují se na tom, že celkový příjem tuků by neměl být vyšší než 30 až 35 % celkového energetického příjmu (tj. přibližně 60 až 90 g tuků denně), přičemž z živočišných tuků by měla pocházet maximálně 1/3 tohoto příjmu. Tento podíl bývá velmi často vyčerpán v rámci konzumace tak zvaných skrytých tuků, běžně přijímaných v mase a masných nebo mléčných výrobcích. Zbýlé 2/3 by měly tvořit rostlinné tuky a oleje. Na druhou stranu, příjem tuků by neměl klesnout pod 20 % celkového příjmu energie.

Řepkový olej vychází jako zcela ideální zdroj prospěšných rostlinných tuků, vhodný k pravidelné celoživotní konzumaci.

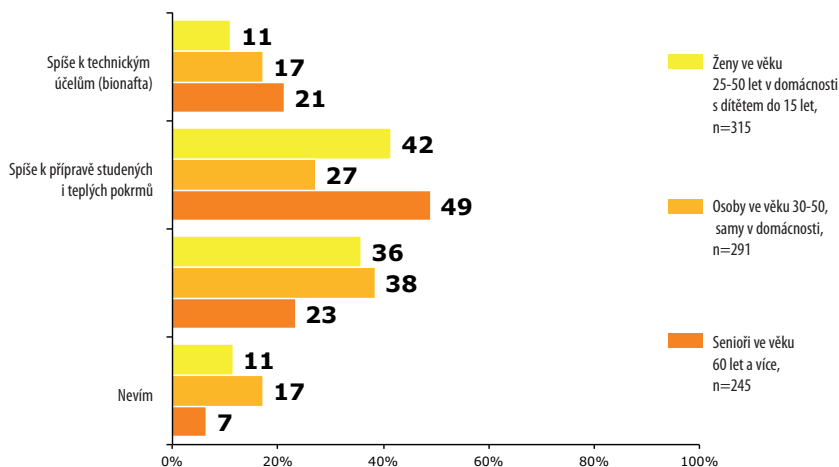
Otazník č. 6

Je vhodné používat řepkový olej k přípravě pokrmů nebo k technickým účelům?



K čemu se domníváte, že je vhodné používat řepkový olej?

ZÁKLAD: Všichni respondenti, n=851



ZDROJ: STEM/MARK Zdravotní prospěšnost řepkového oleje, Říjen 2012

Co zjistil výzkum?

Ženy častěji vidí uplatnění rostlinných olejů spíše k přípravě a úpravě pokrmů, muži naopak k technickým účelům!

Řepkový olej je díky svému specifickému složení mastných kyselin velmi vhodný jak pro potravinářské využití ve studené či teplé kuchyni, tak pro různé technické aplikace. Současné využívání řepky ke kuchyňským a technickým účelům není ničím mimořádným či špatným a vůbec se nevyklučuje. Během historického vývoje lidstva se měnil způsob využití mnoha různých surovin. Některé se využívaly k technickým účelům, jiné nacházely uplatnění jako potraviny, řada z nich, např. brambory, cukrová řepa, len či pšenice slouží zároveň jak k výživě, tak pro různé průmyslové aplikace. Současný řepkový olej má řadu nutričních předností a proto se velmi dobře hodí pro potravinářské účely.

Řepkový olej – olej nad zlato

Na podporu spotřeby řepkového oleje zahájil v září 2012 Svaz pěstitelů a zpracovatelů olejnin informační kampaň „Řepkový olej – olej nad zlato“. Úkolem tříletého projektu podporovaného EU je zvýšit povědomí o nutričních vlastnostech řepkového oleje a zvýšit jeho spotřebu.

Více informací k celému projektu je k dispozici na webových stránkách www.olejnadzlato.cz.



www.olejnadzlato.cz



KAMPAŇ FINANCOVANÁ Z PROSTŘEDKŮ EVROPSKÉ UNIE A ČESKÉ REPUBLIKY