DOSSIER PRASOWE 2020

OLEJ RZEPAKOWY SKARBEM EUROPY

PSPO POLSKIE STOWARZYSZENIE PRODUCENTÓW OLEJU

Terres Univia Interprofession des huiles et protéines végétales

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ

UNIA EUROPEJSKA WSPIERA KAMPANIE PROMUJĄCE WYSOKOJAKOŚCIOWE PRODUKTY ROLNE

ENJOY IT'S FROM EUROPE

O KAMPANII:

Program edukacyjno-promocyjny „Olej rzepakowy skarbem Europy" zaplanowany jest na trzy lata (2020-2022) i realizowany w Polsce i we Francji. Organizatorem kampanii jest Polskie Stowarzyszenie Producentów Oleju oraz Francuskie Stowarzyszenie Producentów Olejów Roślinnych Terres Univia. Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską.

Kampania **„Olej rzepakowy skarbem Europy"** ma wymiar międzynarodowy. Dotyczy dwóch największych rynków upraw rzepaku i produkcji oleju rzepakowego w Europie, którymi są Francja i Polska obok Niemiec. Oba kraje mają wieloletnie doświadczenia w zakresie produkcji, przetwórstwa, a także badań i rozwoju sektora roślin oleistych. Program **„Olej rzepakowy skarbem Europy"** wspiera dalszą współpracę w tym zakresie i daje możliwość jej zacieśnienia w ramach Wspólnoty Europejskiej. Europejskie pochodzenie oleju jest zapewnieniem jego naturalności i identyfikowalności. Know how producentów oleju rzepakowego jest gwarancją jego wysokiej jakości. Celem kampanii jest również zwiększenie świadomości konsumentów na temat walorów odżywczych, doskonałego składu i kulinarnych zalet oleju rzepakowego.

Kampania ma charakter programu edukacyjno-promocyjnego i jest skierowana przede wszystkim do konsumentów: kobiet odpowiedzialnych za zakupy spożywcze w gospodarstwach domowych oraz mam z dziećmi do 12. roku życia. Istotnymi grupami docelowymi są również dietetycy, lekarze, technolodzy żywności, eksperci żywienia, eksperci kulinarni i dziennikarze.

PSPO
POLSKIE STOWARZYSZENIE PRODUCENTÓW OLEJU

Polskie Stowarzyszenie Producentów Oleju jest organizacją branży przetwórstwa nasion oleistych o zasięgu ogólnopolskim i skupia przedstawicieli wszystkich wiodących firm przemysłu tłuszczowego. Misją Polskiego Stowarzyszenia Producentów Oleju jest działanie na rzecz tworzenia warunków dla wzrostu konkurencyjności polskiego sektora olejowego. Polskie Stowarzyszenie Producentów Oleju (PSPO) zostało utworzone w 2007 roku. Firmy olejarskie zrzeszone w Stowarzyszeniu w 2019 r. przerobiły około 2,96 mln ton nasion rzepaku, co stanowi ok. 90% krajowego przerobu. Jednym z celów PSPO jest popularyzowanie wiedzy o wartościach odżywczych i zdrowotnych oleju rzepakowego.

Francuskie Stowarzyszenie Producentów Olejów Roślinnych Terres Univia podejmuje działania, skupiając głównych producentów w zakresie olejów roślinnych i białek, aby budować wydajne i odpowiedzialne rolnictwo z myślą o przyszłości. Misją Terres Univia jest uczestniczenie w organizacji i rozwoju rynku roślin oleistych oraz wspieranie, w ramach strategii zrównoważonego rozwoju, innowacji w produkcji, marketingu, przetwarzaniu i stosowaniu produktów poprzez promowanie badań, eksperymentów i badań stosowanych w zakresie produkcji i korzystanie z produktów, w tym dokonywanie inwestycji niezbędnych do realizacji tych programów.

Terres Univia
l'Interprofession des huiles et protéines végétales

Zdjęcie: Depositphotos – 2020

Podsumowanie wyników badań zrealizowanych przez Occurence na reprezentatywnej próbie mieszkańcow kraju w grupie 1000 osób. Dobór próby warstwowo-losowy. Badanie było realizowane w maju 2020 na terenie Polski.

MOTYWACJE DLA ZAKUPÓW OLEJU RZEPAKOWEGO:

Jak wynika z badań czynnikiem, który zwiększyłby częstotliwość spożywania oleju rzepakowego, jest pełniejsza informacja na temat jego efektów zdrowotnych oraz większa liczba porad dotyczących zastosowania oleju – takie zapotrzebowanie wskazało w badaniu odpowiednio 58% oraz 45% badanych.

Elementem, który mocno wpływa na wybór i zakup oleju rzepakowego, jest jego wpływ na zdrowie: **51% badanych wskazało taką odpowiedź w pytaniu o olej rzepakowy jako najzdrowszy z olejów**.

Znajomość składu oleju rzepakowego w grupie respondentów przedstawia się następująco i wskazuje na potrzebę większej informacji o tym oleju:

- zawartość kwasów omega-3 wskazało: 24% badanych (odpowiedź – całkowicie się zgadzam), 43% badanych (odpowiedź – raczej się zgadzam), 22% badanych nie posiadało tej informacji, 11% badanych nie zgodziło się z tą informacją,
- zawartość witamin, np. E i K, wskazało 21% badanych (odpowiedź – całkowicie się zgadzam), 46% badanych (odpowiedź – raczej się zgadzam), jednocześnie 24% badanych nie miało tej informacji, 9% badanych nie zgodziło się z tą informacją.

ZASTOSOWANIE W KUCHNI:

Polscy respondenci pytani o konkretny rodzaj zastosowania oleju rzepakowego w kuchni – o smażenie – w większości przyznawali, że to olej najlepszy do smażenia. Suma odpowiedzi całkowicie się zgadzam i raczej się zgadzam to 74%.

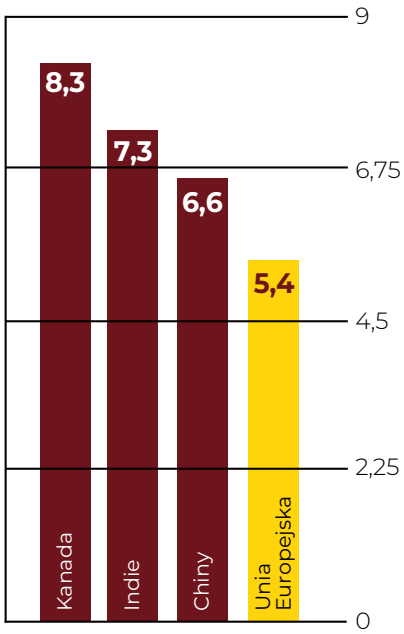
ZNACZENIE OLEJU RZEPAKOWEGO W UE I NA ŚWIECIE

Olej rzepakowy to „płynne złoto", które z roku na rok jest coraz chętniej używane przez rzeszę osób świadomie odżywiających się zdrowo. Ponad 80% areału światowych upraw rzepaku, z którego wytwarzany jest olej, zlokalizowane jest w Unii Europejskiej, Kanadzie, Chinach i Indiach.

W samej Unii Europejskiej produkuje się blisko **17-20 milionów ton rzepaku rocznie** co daje blisko 25% produkcji światowej tego surowca. Polska odgrywa znaczącą rolę na mapie producentów rzepaku. Krajowa produkcja rzepaku z roku na rok notuje wzrosty. Jest to spowodowane zwiększeniem areałów uprawnych oraz konsumpcji oleju rzepakowego w Polsce i Europie.

Polska jest jednym z czołowych producentów oleju rzepakowego w Europie. W produkcji oleju rzepakowego w UE przodują Niemcy. Tłoczą one olej z rzepaku w ilości ponad 3 mln ton rocznie. Drugie miejsce zajmuje Francja, produkująca ponad 2 mln ton oleju rzepakowego, a trzecie Polska z **1 mln ton rocznie**.

Obszar zasiewów rzepaku w sezonie 2019/2020 liczony w milionach hektarów



Zdjęcie: Depositphotos – 2020

O OLEJU RZEPAKOWYM

O rzepaku i rejonach jego upraw

Rzepak to roślina oleista z biologicznej rodziny kapustowatych. Został udomowiony stosunkowo wcześnie. Jego roślina posiada piękne, żółte kwiaty. Odkrycie wartości odżywczych i trwałości otrzymanego z niego oleju pozwoliło wykorzystywać go na ogromną skalę w gastronomii i przemyśle spożywczym. Uprawiany na szeroką skalę w Kanadzie, Indiach, Chinach jest również znaczącym surowcem uprawianym w Unii Europejskiej. Francja, Niemcy, Polska, Wielka Brytania to kraje, które przodują w produkcji rzepaku. Bogate źródło cennych dla naszego zdrowia wartości odżywczych jest coraz chętniej używane przez mieszkańców Europy.

Porównanie składu kwasów tłuszczowych w oleju odmian stosowanych dawniej i dziś

W Polsce i Europie uprawiane są odmiany rzepaku podwójnie ulepszonego. Co to oznacza? Odmiany te są pozbawione kwasu erukowego i mają obniżoną dziesięciokrotnie zawartość szkodliwych związków siarkowych zwanych glukozynolanami w stosunku do odmian poprzednio uprawianych. Co więc zawiera olej rzepakowy produkowany obecnie? Aktualnie produkcja oleju rzepakowego daje nam produkt, który posiada zwiększoną zawartość kwasów: oleinowego, linolowego (omega-6) oraz alfa-linolenowego (omega-3). Przy hodowli wspomnianych odmian podwójnie ulepszonych wykorzystuje się naturalną zmienność genetyczną bez uciekania się do korzystania z obcego DNA. W Polsce i Europie nie uprawia się odmian rzepaku genetycznie modyfikowanego (GMO).

Porównanie oleju rzepakowego tłoczonego na zimno i rafinowanego

Czasami zastanawiamy się, czym się różnią oleje rzepakowe rafinowane od tych tłoczonych na zimno. Profil kwasów tłuszczowych jest identyczny. Witaminy E i K są dostępne w podobnym stężeniu zarówno w oleju rzepakowym rafinowanym, jak i tym tłoczonym na zimno. No dobrze, ale skoro składy obu olei są podobne, to na czym polega różnica, jeżeli chodzi o olej tłoczony na zimno a rafinowany?

Olej tłoczony na zimno najlepiej stosować na zimno, a więc np. do sałatek lub dodawać pod koniec gotowania. Natomiast na oleju rafinowanym możemy smażyć i piec w wysokich temperaturach, ale również stosować do sałatek.

Zdjęcie: Adobe Stock – 2020

SKŁAD OLEJU RZEPAKOWEGO

Zawartość kwasów tłuszczowych w oleju rzepakowym:

- nasycone **7%**
- alfa-linolenowy (omega-3) **10%**
- linolowy (omega-6) **20%**
- oleinowy **62%**

Stosunek omega-6 : omega-3 – 2 : 1

Zawartość witamin:

Witamina E – **33 mg/100 g**

Witamina K – **75 µg/100 g**

Prowitamina A – **550 µg/100 g**

Olej rzepakowy to bogate źródło kwasów tłuszczowych nienasyconych: omega-6 i omega-3. Stanowią one blisko 30% składu oleju. Dodatkowym plusem jest stosunek obu kwasów do siebie, który wynosi 2:1 i jest idealny z punktu widzenia żywieniowego. Olej rzepakowy zawiera najmniej spośród wszystkich olejów roślinnych niekorzystnych z punktu widzenia żywieniowego nasyconych kwasów tłuszczowych. Kolejnymi ważnymi czynnikami wpływającymi na atrakcyjność oleju rzepakowego są obecne w nim witaminy: E i K oraz prowitamina A. W naszej diecie deficytowe są kwasy omega-3, a olej rzepakowy wyróżnia się największą zawartością tych kwasów spośród popularnych tłuszczów roślinnych.

Olej rafinowany a wysokie temperatury

Możliwość zastosowania oleju rafinowanego w wysokich temperaturach w kuchni wynika z faktu, że w wyniku oczyszczenia został on pozbawiony substancji, które nie powinny być podgrzewane, ale zawiera dużo antyoksydantów, które chronią go przed utlenieniem. Taki olej charakteryzuje też bardzo dobra stabilność oksydacyjna. **Bardzo długo pozostaje świeży, znacznie dłużej niż inne popularne oleje w Polsce, np. słonecznikowy czy sojowy.**

	Olej rzepakowy tłoczony na zimno	Olej rzepakowy rafinowany
Stosunek NNKT omega-6 do omega-3	2:1	2:1
witamina E (mg/100 g)	27,1	24,57
sterole (mg/100 g)	551,6	651,6

Źródło: Monografia prof. dr hab. J. Krzymański „Olej rzepakowy – nowy surowiec, nowa prawda", PSPO, Warszawa 2009.

Zdjęcie: Depositphotos – 2020

AMBASADORZY KAMPANII

Uwielbiam ten czas, kiedy jeżdżąc po Polsce, mogę podziwiać kwitnące na żółto pola rzepaku. Krajobrazy w kolorze rzepaku – iście nieziemskie. Wiem, nic nie trwa wiecznie, kwiaty przekwitają, rzepak dorośleje i poddawany jest tłoczeniu, by powstać mógł olej rzepakowy, często nazywany złotem północy. U mnie służy niemal do wszystkiego: smażenia, duszenia, pieczenia, przygotowywania majonezów, dressingów czy jako zwykły dodatek do sałaty, ale wymieszany wcześniej z sokiem z cytrusów lub polskich zamienników tych owoców, jak chociażby pigwy. Włosi, Hiszpanie, Grecy szczycą się swoim złotem, jakim jest oliwa, a my mamy nasz bezcenny olej rzepakowy. Rzekłbym nawet, że jesteśmy w bardziej komfortowej sytuacji, bo nasz olej rzepakowy jest o wiele delikatniejszym, uniwersalnym dodatkiem do tego, co w kuchni przygotowujemy. Subtelny dodatek dający efekt murowany. Zawsze! A z oliwą bywa różnie...

Dla mnie bycie Ambasadorem kampanii **„Olej rzepakowy skarbem Europy"** to nie lada zaszczyt, lubię podpisywać się tylko pod tym, co sobie cenię, lubię dzielić się opiniami wyłącznie o dobrych produktach. W tym przypadku mam do czynienia z czarodziejem w kuchni, magikiem dla naszego zdrowia i kosmetologiem dla naszej urody, dlatego z przyjemnością i przekonaniem polecam olej rzepakowy.

ADRZEJ POLAN
AMBASADOR KAMPANII

Cudze chwalicie, swego nie znacie. Przez lata olej rzepakowy był spychany na margines, wypierany przez mody na inne tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek, olej ryżowy czy kokosowy. Rzepak, długo niedoceniany, w końcu wraca do łask i gości nie tylko na fotografiach, bo pola usłane żółtymi kwiatami aż się proszą, by na ich tle zrobić sobie zdjęcie. Poza walorami wizualnymi zaczęliśmy przede wszystkim doceniać jego właściwości zdrowotne i smakowe. Delikatny smak idealnie komponuje się w dressingach, na oleju rzepakowym możemy też smażyć albo dodawać go do pieczenia. To również doskonałe źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, a także... antyoksydantów, które dosłownie odmładzają nasz organizm!

MONIKA MROZOWSKA
AMBASADOR KAMPANII

Cieszę się, że przede wszystkim w końcu przestaliśmy się bać tłuszczów, bo są one niezbędne w naszej diecie, ale warto wybierać te, które są dla nas najlepsze. Olej rzepakowy z pewnością się do nich zalicza. To nasza **„polska oliwa"**, **„złoto w płynie"**. Aż żal z takiego daru naszej polskiej natury nie korzystać...

Olej rzepakowy zawdzięcza swoją popularność i uznanie na polskich stołach nie tylko ze względu na swoją uniwersalność, ale również niepowtarzalne wartości odżywcze. Doskonale nadaje się do smażenia, jak również jako dodatek do sosów i sałatek.

W jego składzie znajdziemy natomiast nie tylko cenne, nienasycone kwasy tłuszczowe, w tym w idealnej proporcji kwasy omega-6 do omega-3, ale także witaminy i przeciwutleniacze. Olej rzepakowy jest źródłem witaminy K, która przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi i pomaga w utrzymaniu zdrowych kości. Ponadto jest bogatym źródłem witaminy E niezastąpionej w ochronie naszego DNA oraz antyoksydantów wymiatających z naszego organizmu nadmiar wolnych rodników. Wzbogacając dania o olej rzepakowy, dbasz o zdrowie swoje i swoich najbliższych.

Aneta Łańcuchowska
dietetyk

WYPOWIEDZI EKSPERTÓW

Tłuszcze odgrywają istotną rolę w rozwoju niemowląt. Już na wczesnym etapie rozwoju dziecko potrzebuje kwasów omega-3 (są one w składzie mleka matki), a szczególnie ważny jest kwas dokozaheksaenowy. Poza kwasem dokozaheksaenowym dostarczanym w pokarmie matki lub w mieszankach dla niemowląt należy uwzględnić inne nienasycone kwasy tłuszczowe. Należy podkreślić, że w oleju rzepakowym jest nawet 10 razy więcej kwasów omega-3 niż w oliwie z oliwek i warto wprowadzić go do diety dziecka wraz z produktami uzupełniającymi – najczęściej od 6. miesiąca życia. W drugim półroczu życia dziecka coraz większą rolę odgrywają produkty uzupełniające – takie jak zupy jarzynowe. Mama musi wówczas zwrócić uwagę na odpowiedni dobór produktów, zapewniających najlepsze składniki odżywcze dla dziecka.

W drugim roku życia dziecko powinno stopniowo przechodzić z diety niemowlęcej na zdrową, zbilansowaną dietę zbliżoną do tej, którą stosują (dobrze odżywiający się) dorośli.

prof. dr hab. n. med. Piotr Socha
Centrum Zdrowia Dziecka

Wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Tłuszcze roślinne pomagają utrzymać jego stężenie w normie. Dla mieszkańców basenu Morza Bałtyckiego olej rzepakowy jest skarbem północy i zalecanym tłuszczem, bo cechuje się idealną z punktu widzenia potrzeb żywieniowych proporcją kwasów omega-3 do omega-6 tj. 1:2. Już 2 g ALA (omega-3) i 4 g LA (omega-6) zawarte w około 2 łyżkach oleju rzepakowego dziennie pomogą nam utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu. A zatem wprowadzenie oleju rzepakowego do codziennej diety może przyczynić się do obniżenia ryzyka choroby wieńcowej.

prof. dr hab. n. med. Artur Mamcarz
Kierownik III Kliniki Chorób Wewnętrznych i Kardiologii
Warszawski Uniwersytet Medyczny

Ciągle są wątpliwości, który tłuszcz jest najlepszy do smażenia. Odpowiedź jest jedna: zdecydowanie rafinowany olej rzepakowy. I niezbędne wyjaśnienie: dlaczego? Otóż rzepakowy olej rafinowany spełnia dwa podstawowe wymagania – po pierwsze jest najzdrowszym, a przy tym bardzo stabilnym tłuszczem. Najzdrowszym, bo zawiera najlepszy skład kwasów tłuszczowych, przede wszystkim ze względu na najniższą zawartość niekorzystnych dla zdrowia nasyconych kwasów tłuszczowych, ponadto ma bardzo wysoką zawartość przeciwutleniaczy, szczególnie tokoferoli (wit. E). Dzięki nim jest taki stabilny i też zdrowy. Rafinowany olej rzepakowy jest neutralny w smaku i zapachu, a więc nie wpływa na smak smażonych potraw. Ponadto kanadyjskie badania (Canola Council of Canada) podają, że potrawy smażone na oleju rzepakowym zawierają o ok. 5-10% mniej tłuszczu. Podsumowując, jedząc produkty smażone na oleju rzepakowym, spożywamy zdrowy tłuszcz, pamiętając, aby smażyć jednorazowo, ale nawet do 20 minut, wtedy olej będzie na pewno niezmieniony, czyli zdrowy.

prof. dr hab. Krzysztof Krygier
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego

Zdjęcie: Depositphotos – 2020

DR HANNA STOLIŃSKA

OLEJ RZEPAKOWY W DIECIE DZIECKA

Żywienie jest nauką, która bardzo ewoluuje, a ile osób tyle poglądów co do danych składników odżywczych, produktów i samych diet. Tłuszcze, kiedyś mocno krytykowane, dziś wróciły do łask, ale tak jak węglowodany proste i złożone wrzucane są do jednego worka. **Najbardziej pożądane ze względów zdrowotnych i niestety bardzo niedoborowe w diecie Polaków są tłuszcze zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3.** Wpływają one na prawidłową gospodarkę lipidową organizmu. Przeciwdziałają rozwojowi, jak i wspomagają leczenie chorób układu krążenia przede wszystkim poprzez wpływ na utrzymanie prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi. Niezbędne są również do prawidłowego wzrostu i rozwoju dzieci oraz odpowiedniej pracy układu nerwowego i narządu wzroku.

Produktem będącym najlepszym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 (obok tłustych ryb morskich) jest olej rzepakowy. Doceniany również za łagodny, przyjemny smak i zapach, zawartość naturalnych antyoksydantów – tokoferoli oraz wysoką stabilność oksydacyjną, dzięki której bardzo dobrze nadaje się do obróbki termicznej.

Tłuszcz, jako składnik odżywczy, powinien stanowić 20-35% wartości energetycznej diety dziecka. Kluczowy jednak jest odpowiedni dobór jego źródła tak, aby 0,5% pokrywały niezbędne dla wzrostu i prawidłowego rozwoju kwasy tłuszczowe omega-3 (kwas alfa-linolenowy). Na ten fakt powinni szczególnie zwrócić uwagę rodzice dzieci na dietach roślinnych, w jadłospisie których nie ma tłustych ryb morskich dostarczających kwasów EPA i DHA, a w których diecie obserwuje się wysoki udział kwasów tłuszczowych omega-6 (kwas linolowy). Te natomiast spożywane w nadmiarze ograniczają przekształcanie kwasu alfa-linolenowego z produktów roślinnych do DHA w organizmie, które i tak w prawidłowych warunkach zachodzi jedynie na poziomie 10%. To bardzo ważne, ponieważ dziecko powinno dodatkowo spożywać codziennie aż 250 mg EPA i DHA. Nie chodzi o eliminację źródeł kwasów omega-6 z diety dziecka (większość orzechów, nasion i olejów z nich wytłoczonych) bo te również dostarczają innych cennych właściwości, ale nacisk na spożycie kwasów omega-3. Najłatwiej wprowadzić je do codziennej diety, stosując olej rzepakowy. Ma on przyjemny, bardzo dobrze akceptowany przez dzieci smak i zapach, a co najważniejsze można go stosować do obróbki termicznej.

Zaleca się dodatek do potraw około 2 łyżek oleju rzepakowego dziennie. Doskonale sprawdzi się do roślinnych potraw, poprawiając dodatkowo wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, a sam olej rzepakowy charakteryzuje się wysoką koncentracją witaminy E i K oraz prowitaminy A w stosunku do innych tłuszczów.

DR ANNA BROŃCZYK-PUZOŃ

WAŻNA ROLA SPOŻYCIA NIENASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH W PROFILAKTYCE CHORÓB UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO

Choroby serca obecnie stanowią główną przyczynę wszystkich zgonów na świecie. Sama choroba niedokrwienna serca, której główną przyczyną jest występowanie miażdżycy w naczyniach wieńcowych serca, stanowi około jednej trzeciej wszystkich przyczyn śmierci u osób powyżej 35. roku życia [1]! Pośród pacjentów chorujących na chorobę niedokrwienną serca, obok farmakoterapii, ważnym elementem leczenia jest modyfikacja stylu życia, polegająca między innymi na zmianie sposobu odżywiania oraz skończeniu ze złymi nawykami żywieniowymi. Według badań naukowych istotnym elementem żywienia w prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego wcale nie jest ilość ogólna tłuszczu w diecie, lecz jego rodzaj.

Jak się okazuje zastąpienie 1% wartości energetycznej diety pochodzącej z nasyconych kwasów tłuszczowych kwasami jedno- i wielonienasyconymi zmniejsza ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca aż o 2-3% [2]! Dodatkowo wielonienasycone kwasy tłuszczowe obniżają stężenie złego cholesterolu tj. frakcji LDL oraz trójglicerydów we krwi, tym samym istotnie poprawiając stan zdrowia pacjentów z chorobą niedokrwienną serca. W literaturze naukowej istnieją dwa opisy przypadków, w których dieta uzupełniona w tłuszcze pochodzenia roślinnego doprowadziła aż do remisji choroby niedokrwiennej serca [3]! Szczególnie ważne staje się spożycie nienasyconych kwasów tłuszczowych pochodzenia roślinnego z rodziny omega-3, znajdujących się między innymi w rzepaku [4]. **Ta najbardziej popularna oleista roślina w Polsce odznaczająca się optymalnym składem kwasów tłuszczowych, gdzie sama zawartość szkodliwych nasyconych kwasów tłuszczowych jest niższa niż w oliwie z oliwek znanej ze swoich walorów zdrowotnych na całym świecie! Ponadto naukowcy zwracają uwagę na idealny udział stosunku kwasów tłuszczowych omega-6 do omega-3 w rzepaku [5].**

Walory prozdrowotne tej rośliny zostały dostrzeżone nawet przez samą amerykańską agencję Food and Drug Administration, która zaleca codzienną podaż 19 g oleju rzepakowego w zamian za tę samą ilość tłuszczu zwyczajowo stosowanego w diecie! Na sam koniec warto dodać ważny z punktu widzenia konsumenta czynnik ekonomiczny oraz fakt, że prozdrowotne efekty stosowania olejów są widoczne dopiero przy ich długotrwałym stosowaniu, zasadne wydaje się rekomendowanie oleju rzepakowego jako głównego źródła cennych nienasyconych kwasów tłuszczowych dla naszego serca.

Literatura:

[1] Bąkowska W., Skrypnik D.: Dietoterapia w chorobie niedokrwiennej serca. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2020; 11(1): 11-23.

[2] De Backer G. New European guidelines for cardio – vascular disease prevention in clinical practice. Clin Chem Lab Med. 2009; 47 (2)-S10.

[3] Sanchez A, Mejia A, Sanchez J, et al. Diets with customary levels of fat from plant origin may reverse coronary artery disease. Med Hypotheses. 2019; 122: 103-105, doi: 10.1016/j.mehy.2018.10.027

[4] Mozaffarian D. Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity: A Comprehensive Review. Circulation. 2016; 133(2): 187-225, doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.115.018585.

[5] Moszczak M., Zawada A., Grzymisławski M.: Właściwości oraz zastosowanie oleju rzepakowego i oleju z amarantusa w leczeniu zaburzeń metabolicznych związanych z otyłością. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2018, tom 9, nr 2, 23-64.

Przydatność oleju rzepakowego do smażenia na patelni

Rafinowany olej rzepakowy ma bardzo dobrą odporność na zmiany termiczne zachodzące podczas smażenia. Jego temperatura dymienia wynosi 242°C. Jeżeli chodzi o zastosowanie oleju rzepakowego w kuchni, to idealnie nadaje się do smażenia powierzchniowego, czyli na patelni, ale również głębokiego (zanurzeniowego) smażenia np. potraw w panierce, frytek. Podczas używania w kuchni należy jednak pamiętać o odpowiedniej temperaturze smażenia oraz długości całego procesu. Olej przy smażeniu na patelni może być bezpiecznie używany ok. 30 minut, natomiast przy głębokim smażeniu do ok. 5 godzin. Olej do smażenia powinien być wykorzystywany jednorazowo. Rafinowany olej rzepakowy jest neutralny w smaku i zapachu, a więc nie ma wpływu na smak smażonych produktów. Istnieją również doniesienia, że olej rzepakowy łatwiej się odsącza od smażonych produktów, dzięki czemu są one o 5-10% mniej kaloryczne.

Olej rzepakowy zawiera substancje towarzyszące m.in. witaminę E oraz sterole. Posiada ich znacznie więcej niż chociażby oliwa z oliwek. Składniki te mają bardzo silne działanie przeciwutleniające, dzięki czemu zabezpieczają olej podczas smażenia.

Olej rzepakowy w naszej kuchni

W kuchni nie tylko smażymy. Gotujemy, pieczemy. A wiedząc, że olej rzepakowy jest odporny na wysokie temperatury, warto podkreślić, że idealnie nadaje się również do pozostałych procesów obróbki termicznej potraw. Idealny do przygotowywania marynat, w których można przechowywać mięso. Doskonale sprawdza się w ciastach typu biszkoptowo-tłuszczowego. Nadaje im lekkości i wilgotności. Jest wspaniałym zamiennikiem dla masła oraz margaryny. Doskonale nadaje się do przygotowywania surówek, sałatek i majonezów. Możemy go dodawać do sosów, zup. Korzystnie wpływa na nasz organizm. Dostarcza mu wielu wartości odżywczych. Bezwonny o neutralnym – lekko słomkowym kolorze nie wpływa na finalny smak, zapach potrawy. Stosować go można zarówno na zimno, jak i na ciepło. Jest niesamowicie uniwersalny. Kupując olej rzepakowy, pamiętajmy o jego odpowiednim przechowywaniu. Nie przelewajmy go z butelki do innego naczynia. Przechowywany w chłodnym i ciemnym miejscu dłużej zachowa świeżość.

Olej rzepakowy, kokosowy czy oliwa z oliwek?

Bardzo cenną grupą kwasów tłuszczowych są te z rodziny omega-3, których olej rzepakowy zawiera 10 razy więcej niż oliwa z oliwek. Z kolei olej kokosowy zawiera aż ok. 92% kwasów nasyconych, których powinniśmy unikać. Porównując te 3 tłuszcze, olej rzepakowy ma najbardziej optymalny skład, a najsłabiej wypada olej kokosowy.

Zdjęcia: Depositphotos – 2020

Olej rzepakowy zawiera niebezpieczne kwasy tłuszczowe

MIT Olej rzepakowy zawiera wysoki poziom (ok. 90%) nienasyconych kwasów tłuszczowych, m.in. kwasu oleinowego, linolowego i alfa-linolenowego. Wykazują one bardzo korzystne właściwości dla zdrowia człowieka. A spośród wszystkich tłuszczów odznacza się najniższą zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych.

Olej rzepakowy jest niebezpieczny, bo zawiera kwas erukowy

MIT Aktualnie uprawia się wyłącznie odmiany bezerukowe, zwane odmianami podwójnie ulepszonymi, w których mający złą sławę kwas erukowy został wyeliminowany.

Skarb dla pszczół

FAKT Czy wiesz, czym jest roślina miododajna? To po prostu taka, której kwiaty zawierają dużo nektaru i pyłku, co przyciąga żywiące się nimi owady. Warto wiedzieć, iż rzepak należy do roślin miododajnych i dlatego tak bardzo lubią go pszczoły. Miód rzepakowy (zwany także miodem wiosennym) wyróżnia się delikatnym smakiem i dużą zawartością glukozy. Z uwagi na wartość energetyczną wysoko cenią go sportowcy.

Uprawy rzepaku mają zły wpływ na środowisko – dochodzi do zatrucia pszczół przez stosowanie środków ochrony roślin

MIT Pszczelarze chętnie przywożą swoje ule w pobliże pól rzepakowych, gdyż jest to korzystne dla obu stron. Wydajność miodowa pola rzepaku jest 4-krotnie wyższa niż kwitnącego sadu owocowego, z kolei plon rzepaku, na którym pracują pszczoły, jest wyższy nawet o 40%. Zatem w interesie pszczelarzy i producentów rzepaku jest wzajemna współpraca. Stosowanie środków ochrony roślin przez rolników musi odbywać się zgodnie z etykietą i nie może być praktykowane w trakcie pracy pszczół na polu – jest to prawnie zabronione. Dlatego zabiegi rolnicy wykonują wieczorem, po zakończeniu oblotu uprawy przez pszczoły.

Rafinowany olej rzepakowy jest bezwartościowy

MIT Olej rzepakowy rafinowany zawiera jedno- i wielonienasycone kwasy, w tym korzystne dla zdrowia kwasy omega-6 oraz omega-3 w idealnej z punktu widzenia żywieniowego proporcji między kwasami wynoszącej 2:1. Ponadto zawiera znaczne ilości witaminy E oraz witaminy K. Z tego względu olej rzepakowy, zarówno rafinowany, jak i tłoczony na zimno uznany jest za korzystny dla organizmu człowieka.

Zdjęcie: Depositphotos – 2020

Olej kokosowy jest bardziej wartościowy niż rzepakowy

MIT Olej kokosowy to olej roślinny, który odznacza się znaczną zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych, przy jednocześnie znikomych ilościach wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Światowe zalecenia mówią o zastępowaniu tłuszczów nasyconych nienasyconymi, a więc tymi które są w oleju rzepakowym.

Czy w oleju rzepakowym znajdują się pozostałości środków ochrony roślin np. glifosatu mające negatywny wpływ na zdrowie?

MIT W oleju rzepakowym nie ma pozostałości środków ochrony roślin, w tym glifosatu. W marcu i kwietniu 2020 r. były przeprowadzane badania laboratoryjne przez Instytut Ogrodnictwa ze Skierniewic oraz WSSE (Sanepid) i przebadano zarówno oleje rzepakowe rafinowane, jak i tłoczone na zimno różnych marek. W żadnej z próbek nie stwierdzono pozostałości glifosatu. Co potwierdziło tylko znaną zasadę, że glifosat nie rozpuszcza się w tłuszczach, a więc nie może być obecny w oleju rzepakowym. Poza tym stosowany proces rafinacji polega na oczyszczeniu oleju z ewentualnych pozostałości środków ochrony roślin. Więcej informacji o badaniach na stronie www.pspo.com.pl

FAKT **Pamiętaj, spożywaj dwie łyżki oleju rzepakowego dziennie!**

Potrawy smażone na oleju rzepakowym są bardziej kaloryczne od tych smażonych na tłuszczach zwierzęcych

MIT Olej rzepakowy charakteryzuje się mniejszą o 5-10%, w porównaniu z innymi tłuszczami, kalorycznością spowodowaną łatwym odsączaniem oleju z produktu po smażeniu. Olej rzepakowy ma bardzo dobrą odporność na zmiany termiczne zachodzące podczas smażenia.

Kontakt dla mediów:
SOPEXA S.A. ODDZIAŁ W POLSCE
telefon 784443237
dorota.kubuj@sopexa.com

Więcej informacji o naszej kampanii:

OLEJRZEPAKOWY.COM | OLEJ RZEPAKOWY SKARBEM EUROPY | RZEPAKOWY.OLEJ

Treść niniejszej kampanii promocyjnej wyraża poglądy wyłącznie jej autora, za którą ponosi on bezwzględną odpowiedzialność. Komisja Europejska ani Agencja Wykonawcza ds. Konsumentów, Zdrowia, Rolnictwa i Żywności (CHAFEA) nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za potencjalne wykorzystanie zawartych w niej informacji.

Zdjęcie: Depositphotos – 2020