



Warszawa, kwiecień 2010 r.

Doceń olej rzepakowy

Skład naszej diety i rodzaj tłuszczu, który jemy na codzień, jest niezwykle istotny dla naszego zdrowia. To ważne, jaki tłuszcz wybieramy. Wyniki badań pokazują, że olej rzepakowy ze względu na swoje właściwości powinien być istotnym elementem naszej diety, gdyż wspiera funkcjonowanie i rozwój mózgu, pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu, zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II i nowotwory. Chcąc zdrowo się odżywiać, nie musimy rezygnować z ulubionych potraw. Powinniśmy jednak z rozwagą wybierać składniki, by je przygotować. Przekonuje o tym program edukacyjny „Doceń olej rzepakowy”.

Działania rozpoczyna program edukacyjny „Doceń olej rzepakowy”. Jego celem jest zaprezentowanie właściwości oleju rzepakowego, oraz przekazanie informacji, jak dobrać składniki diety, by najkorzystniej wpływała ona na nasze zdrowie. Tłuszcze pełnią wiele istotnych funkcji w organizmie a rodzaj tłuszczu, który spożywamy jest niezwykle ważny dla naszego zdrowia. Wiemy już, że tłuszcze roślinne są dla organizmu człowieka bardziej wartościowe od zwierzęcych. Ale który olej roślinny wybrać? Eksperti przekonują, że spośród dostępnych tłuszczów, olej rzepakowy dostarcza nam szczególnie dużo witamin i innych cennych składników odżywczych. W ramach działań naszego programu, prześlemy informacje na temat oleju rzepakowego oraz dlaczego powinien stać się on elementem naszej codziennej diety.

W dyskusji na temat zalet oleju rzepakowego pomocny będzie raport ekspercki autorstwa prof. dr hab. Danuty Rosołowskiej–Huszcz, „Dlaczego olej rzepakowy?”. Pełną wersję dokumentu otrzymaliście Państwo wraz z materiałami prasowymi. Poniżej w ogromnym skrócie prezentujemy cztery najważniejsze argumenty, przemawiające za stosowaniem oleju rzepakowego, wraz z praktycznymi poradami, jak przełożyć rezultaty badań naukowych na codzienne nawyki w kuchni. Wiele drobnych, codziennych wyborów ma wpływ na nasze zdrowie. Jednak, żeby jeść zdrowo, nie musimy rezygnować z ulubionych potraw. Wystarczy, że z rozwagą dobierzemy składniki, by je przygotować.

Olej rzepakowy? 4 x TAK!

Olej rzepakowy jest niezastąpionym składnikiem zdrowych, pożywnych potraw – ciepłych domowych obiadów, potraw z warzyw, wypieków i sałatek. O jego pozytywnym wpływie na nasze zdrowie świadczą cztery silne argumenty:

1. Olej rzepakowy wspiera funkcjonowanie i rozwój mózgu

Olej rzepakowy jest bogatym źródłem kwasu alfa-linolenowego, z którego powstają inne kwasy omega-3 zwiększając pulę tych kwasów w organizmie. Kwasy omega-3 wspierają funkcjonowanie i rozwój mózgu. Ich obecność w naszym pożywieniu jest szczególnie istotna w okresie



życia płodowego oraz przez pierwsze 18 miesięcy życia. Niedobory kwasów omega-3 w tym czasie, mogą prowadzić do nieodwracalnych zmian w układzie nerwowym. Stąd, **olej rzepakowy powinien być elementem diety kobiet ciężarnych i małych dzieci**. Zasady żywienia niemowląt opracowane przez Centrum Zdrowia Dziecka oraz Instytut Matki i Dziecka pozwalają na wprowadzenie oleju rzepakowego do żywienia niemowląt już w momencie wprowadzenia pierwszych pokarmów poza mlekiem matki, czyli w wieku sześciu miesięcy. Oczywiście troska o prawidłowe funkcjonowanie mózgu dotyczy całego naszego życia dlatego też olej rzepakowy powinien być elementem naszej diety przez całe życie.

Rada: Zamiast tradycyjnej porcji mięsa na obiad, przynajmniej raz w tygodniu usmaż na oleju rzepakowym rybę morską bez panierki. Jeszcze lepiej gdy upieczesz rybę z dodatkiem oleju rzepakowego. Dostarczysz sobie kwasów omega-3 z dwóch cennych źródeł - ryb i oleju rzepakowego.

- 2. Olej rzepakowy pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu,** dzięki optymalnemu stosunkowi kwasów omega-6 do omega-3 (2:1), dużej zawartości kwasów jednonienasyconych i kwasu alfa-linolenowego, z którego powstają kwasy omega-3. Te cechy wyróżniają go spośród wszystkich innych tłuszczów. Olej rzepakowy pomaga zmniejszyć ryzyko miażdżycy, a więc chorób sercowo-naczyniowych i udarów mózgu, które są przyczyną połowy zgonów w Polsce.

Rada: Przygotowując obiad zdrowy dla Twojego serca, zamiast tradycyjnego schabowego, usmaż na oleju rzepakowym kawałek białego, chudego mięsa, np. pierś indyka bez panierki, lub upiecz je z dodatkiem oleju rzepakowego. Dzięki temu dostarczysz sobie o połowę mniej tłuszczów zwierzęcych bogatych w kwasy nasycone i zadbasz o prawidłowy poziom cholesterolu we krwi dzięki olejowi rzepakowemu.

- 3. Olej rzepakowy zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory** dzięki optymalnemu stosunkowi kwasów omega-6 do omega-3. Naukowcy odkryli, że dla profilaktyki nowotworów, znaczenie ma nie tylko ilość, ale i skład spożywanego tłuszczu. Badania pokazują, że dieta stosunkowo uboga w kwasy omega-6 i bogata w kwasy omega-3 pozwala zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka. Optymalny stosunek tych kwasów wynosi 2:1. Wśród olejów roślinnych taką proporcja kwasów omega-6 do omega-3 ma tylko olej rzepakowy.

Rada: Jako dodatek do mięsa, zamiast tradycyjnej sałaty ze śmietaną, przygotuj sos typu winegret na bazie oleju rzepakowego. W ten sposób dostarczysz sobie witaminy E która jest silnym antyoksydantem, oraz optymalny stosunek kwasów omega-6 i omega-3. Zarówno witamina E, jak i odpowiedni stosunek kwasów omega-6 do omega-3 w diecie zaliczane są do czynników zmniejszających ryzyko zachorowania na raka.

- 4. Olej rzepakowy zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II** dzięki dużej ilości kwasu omega-3 – kwasu alfa-linolenowego i kwasów jednonienasyconych oraz bardzo niskiej zawartości kwasów nasyconych.

Rada: Ugotuj do obiadu bukiet warzyw o niskim indeksie glikemicznym (wolno podwyższające poziom cukru we krwi), np. fasolkę szparagową, brokuły, kalafiora i skrop je olejem rzepakowym. Nie podwyższysz w ten sposób poziomu cukru we krwi i dodatkowo zadbasz o prawidłowe działanie insuliny w tkankach, co pomoże zapobiec cukrzycy typu II. Co więcej, dzięki dodatkowi tłuszczu zwiększysz przyswajanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach - A, D, E i K.

Komentarz ekspertów



prof. dr hab. Danuta Rosołowska-Huszcz
Kierownik Katedry Dietetyki
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego

Optymalny stosunek kwasów omega-6 do omega-3 przy stosunkowo wysokiej zawartości kwasów jednonienasyconych w oleju rzepakowym, pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i odpowiedni profil kwasów tłuszczowych w osoczu, a więc wspiera zapobieganie miażdżycy naczyń krwionośnych oraz cukrzycy typu II i jej powikłaniom. Wysoki poziom kwasu alfa-linolenowego jest dobry dla mózgu, może także wspomagać profilaktykę nowotworów. Natomiast stosunkowo niski poziom kwasów wielonienasyconych sprawia, że olej rzepakowy utlenia się stosunkowo wolno i zmniejsza zagrożenie stresem oksydacyjnym, który jest zaangażowany w powstawanie wielu schorzeń – m.in. miażdżycy naczyń krwionośnych, cukrzycy, nowotworów. Właściwości te sprawiają, że olej rzepakowy jest optymalnym wyborem w codziennej diecie.



Magdalena Jarzynka
Dietetyk, specjalista ds. żywienia
poradnia Dietosfera

Dzięki składnikom zawartym w oleju rzepakowym możemy zmniejszyć ryzyko wielu schorzeń takich jak choroby układu krążenia (zawały, nadciśnienie, miażdżyca, podwyższony poziom cholesterolu), nowotwory i cukrzyca typu II. Przygotowując tradycyjny, dwudaniowy obiad dla rodziny warto używać oleju rzepakowego do wszystkich potraw - jako dodatek do zupy, do pieczenia i smażenia mięsa lub ryby oraz jako dressing do sałatki, surówki i dodatek do gotowanych warzyw, a nawet do pieczenia ciasta.

Więcej informacji na temat oleju rzepakowego na stronie:
www.doceńolejrzepakowy.pl