Slunečnicový olej



Rafinovaný vs. nerafinovaný slunečnicový olej

Slunečnicový olej můžeme koupit rafinovaný i nerafinovaný, tedy takzvaně za studena připravovaný. V takovémto případě se zachovávají vitamíny a zdraví prospěšné látky, kterými je slunečnicový olej bohatě zásoben. Byla by tedy věčná škoda jej při vaření opomíjet.

Na druhou stranu rafinované oleje se zpracovávají za použití vysokých teplot a rozpouštědel, jde tedy především o velkovýrobny, které vyprodukují výsledný produkt sice levnější, za to s velmi sníženým množstvím všech kvalitních látek.

Jako někteří jeho další olejový příbuzní se může i slunečnicový olej chlubit **pozitivním vlivem při prevenci kardiovaskulárních onemocnění nebo při zvýšeném cholesterolu**

Obsahuje velké množství kyseliny linolové, což je nenasycená mastná kyselina, která je nezbytná pro náš organismus z hlediska hormonální tvorby a k správnému fungování buněčných membrán. Tělo samo si ji však nedokáže vytvářet, a je proto nezbytné přijímat ji z potravy. Dále ve slunečnicovém oleji najdeme mnoho vitamínů, zejména vitamín E, což je známý antioxidant, dokonce jeden z těch nejsilnějších. Vitamín E se velmi často přidává i do kosmetických přípravků, a to právě díky svým pozitivním účinkům na lidské tělo. Proniká hluboko do pleti, tím ji účinně vyživuje a redukuje známky stárnutí.

Obdobným způsobem se vitamín E chová i v našem těle, proto **pravidelná akurátní konzumace olejů či dalších produktů s jeho vysokým obsahem pomáhá čistit střeva, rapidně snižuje riziko vnitřních zánětů a redukuje hladinu cholesterolu v krvi**.

Použití v kuchyni

Co se týče použití slunečnicového oleje v kuchyni, mnozí si zvykli využívat jej na smažení a preferují ho i před olejem řepkovým. Nicméně v tomto ohledu je nutné být opatrní. **Z klasických odrůd slunečnice, ze kterých se vyrábí převážná většina běžně nabízených slunečnicových olejů, vzniká olej, který na smažení a obecně na použití při vyšších teplotách není vhodný ani trochu.** Nad 170 °C totiž začínají vznikat karcinogenní a škodlivé látky, například aldehydy. Ty mohou napomáhat ke vzniku rakovinotvorných buněk, srdečních či nervových problémů.

Existují ovšem speciální odrůdy s názvem „High oleic“, které mají větší obsah mono nenasycených mastných kyselin a olej, který z nich následně vzniká, má mnohonásobně větší stabilitu, a tedy i schopnost snášet vyšší teploty. Proto na něm lze i smažit. Bohužel jsou dražší a hůře sehnatelné. Najít se dají ve speciálních prodejnách, například bio nebo těch se zdravou výživou.

Oleje takto upravené mají na etiketě tuto informaci nějakým způsobem uvedenou, a to buď jako *oleje se zvýšenou stabilitou, high oleic* nebo třeba *olej na smažení a pečení*. Komu vadí typická aromatická vůně a chuť slunečnicového oleje, může vyzkouše olej *dezodorizovaný*, který je těchto elementů zbaven. Tyto typy slunečnicového oleje se poté hodí báječně i do studené kuchyně, například do čerstvých salátů či dresingů.

Pokud si za tento druh ale nechcete zbytečně připlácet, **doporučujeme vám raději v případě smažení sáhnout po jiných druzích, jako třeba po přepuštěném másle**, které snese teploty až 250 °C. **Slunečnicový olej si nechte spíše na studenou kuchyň.**