Warszawa, 2021-02-26

**6 powodów, dla których powinieneś unikać olejów rafinowanych**

**Wśród przyczyn stale rosnących wskaźników chorób przewlekłych, eksperci niejednokrotnie wymieniają cukry i tłuszcze pochodzenia zwierzęcego. W diecie milionów ludzi znajduje się także inny niebezpieczny, często pomijany składnik – rafinowany olej roślinny.**

Badania zrealizowane w ostatnich latach zakwestionowały dotychczasowo powielane informacje o korzystnym wpływie olejów rafinowanych na ludzki organizm. Analiza przeprowadzona przez naukowców z Friedman School of Nutrition Science and Policy, ośrodka badawczego działającego przy uniwersytecie Tufts w Massachusetts, nie wykazała korzyści dla ogólnego stanu zdrowia, wynikających ze spożywania wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. W rzeczywistości coraz więcej badań wskazuje, że konsumpcja przemysłowych olejów ma znaczący, negatywny wpływ na funkcjonwanie naszego organizmu[[1]](#footnote-1).

Wśród schorzeń powodowanych przez nadmierne spożycie olejów przemysłowych wymienia się nie tylko cukrzycę, otyłość i choroby serca, ale także zwyrodnienie plamki żółtej, choroby autoimmunologiczne i bezpłodność. Oleje rafinowane są szczególnie szkodliwe dla mózgu – wysoki stosunek kwasów omega-6 do omega-3 zwiększa możliwość depresji, lęków, osłabienia funkcji poznawczych i demencji[[2]](#footnote-2).

**Dlaczego oleje rafinowane są dla nas szkodliwe?**

1. **Spożywanie przemysłowych olejów stanowi „ewolucyjne niedopasowanie”**

Ewolucyjne niedopasowanie pomiędzy naszymi genami a współczesnym środowiskiem jest jednym z głównych czynników prowadzących do chorób przewlekłych. Do XX wieku dieta człowieka nie zawierała przemysłowych olejów roślinnych. Obecnie kwas linolowy, będący głównym kwasem tłuszczowym w olejach rafinowanych, stanowi aż 8% całkowitego spożycia kalorii, podczas gdy u naszych przodków było to około 1-3%. Według naukowców ludzki organizm nie jest przystosowany do radzenia sobie z masowym spożyciem kwasu linolowego[[3]](#footnote-3).

1. **Mają nieproporcjonalny stosunek kwasów omega-3 i omega-6**

Optymalna dieta powinna zachowywać równowagę między kwasami tłuszczowymi omega-6 i omega-3. Dawniej utrzymywano, że prawidłowy stosunek wynosi 1:1. Obecnie nasze nawyki żywieniowe wpływają na zachwianie tego balansu w zakresie 10:1, a w skrajnych przypadkach nawet 20:1[3].

1. **Oleje rafinowane są wyjątkowo niestabilne**

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe zawarte w olejach przemysłowych są nietrwałe i łatwo utleniają się pod wpływem ciepła, światła i związków chemicznych dodawanych w procesie rafinacji. Narażone na te czynniki wytwarzają dwie szkodliwe substancje – tłuszcze trans i nadtlenki lipidów. Pierwsza z nich ma ogromny wpływ na rozwój chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy typu 2. Nawet dwuprocentowy wzrost kalorii pochodzących z tego rodzaju tłuszczów może prawie dwukrotnie podnieść ryzyko chorób serca! Nadtlenki lipidów są z kolei szkodliwymi produktami ubocznymi, których gromadzenie się w organizmie sprzyja starzeniu komórek i rozwojowi chorób przewlekłych[[4]](#footnote-4).

1. **Zawierają dodatkowe substancje wspomagające**

Kwasy tłuszczowe zawarte w olejach przemysłowych są bardzo nietrwałe, dlatego aby zapobiec utlenianiu i jełczeniu, dodawane są do nich syntetyczne przeciwutleniacze. Niestety, zaburzają one funkcjonowanie naszego układu hormonalnego, negatywnie wpływają na odporność i mają działanie rakotwórcze. Ponadto część z nich może sprzyjać rozwojowi alergii pokarmowych[[5]](#footnote-5).

1. **Oleje przemysłowe pochodzą z modyfikowanych genetycznie roślin**

Przeważająca większość nierafinowanych olejów pochodzi z upraw roślin modyfikowanych genetycznie. Jak dotychczas nie przeprowadzono wielu badań na temat bezpieczeństwa GMO, co daje nam kolejny powód, by ograniczyć spożywanie olejów przemysłowych[[6]](#footnote-6).

1. **Rafinowane oleje często są wielokrotnie podgrzewane, a przez to niezwykle toksyczne!**

Zarówno restauratorom, jak i nam samym, zdarza się praktykować wielokrotne podgrzewanie olejów. Choć zmniejsza to koszty, skutkuje wyczerpaniem się w produkcie witaminy E – naturalnego przeciwutleniacza. Jednocześnie przyspiesza powstawanie wolnych rodników, szkodzących naszemu DNA, białkom i lipidom[[7]](#footnote-7).

Szkodliwość olejów przemysłowych nie powinna jednak wpływać na całkowite wykluczenie z diety olejów pochodzenia roślinnego. Wystarczy tylko zamienić oleje rafinowane na zimnotłoczone.

– *Oleje tłoczone na zimno są najbardziej wartościowe, ponieważ zawierają wiele prozdrowotnych związków. Z żywieniowego punktu widzenia są to składniki bardzo cenne, np. polifenole, tokoferole, skwalen i karotenoidy. Zdrowe kwasy tłuszczowe z tłoczonych na zimno olejów przynoszą korzyści zdrowotne. Pozytywnie wpływają na układ krążenia, mają działanie przeciwzapalne, a także wzmacniają skórę, włosy i paznokcie. Należy jednak pamiętać, aby zimnotłoczone oleje przechowywać w odpowiednich warunkach – w lodówce, bez dostępu światła i tlenu w celu ograniczenia zmian oksydacyjnych. Zaleca się spożywanie dwóch łyżek takich olejów dziennie –* mówi dr Hanna Stolińska, dietetyk kliniczny i ekspertw zakresie odpowiedzialnego odżywiania marki Moc Soków.

Najlepszym sposobem na włączenie do naszej diety jakościowych olejów jest ich domowa produkcja. Otrzymanie dobrego produktu własnej roboty nie wymaga od nas skomplikowanego procesu. W tym celu niezbędna jest prasa do tłoczenia oleju i wybrane surowce, dzięki którym dostosujemy olej indywidualnie do naszych potrzeb. Z czasem można również zdecydować się na łączenie różnych składników, dzięki czemu otrzymamy unikalny, autorski produkt.

– *Świeży i naturalny olej jest równie ważny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, co warzywa i owoce. Obecnie mamy coraz większy wybór pras do tłoczenia oleju do użytku domowego. Warto wybrać urządzenie, które maksymalnie wykorzystuje surowiec. Pozostały odpad możemy wykorzystać jako mąkę. Ogromnym plusem jest to, że sami możemy dostosować ilość, którą chcemy wytłoczyć – może być to zarówno buteleczka, która posłuży nam w najbliższych miesiącach, jak i porcja, którą wykorzystamy do śniadania czy obiadu. Bardzo wydajnym urządzeniem jest prasa do tłoczenia Yoda trzeciej generacji, która – w zależności od surowca – uzyskuje z niego nawet 80 proc. zawartego oleju* – tłumaczy Łukasz Malik, właściciel sklepu mocsokow.pl, oferującego małe AGD wysokiej jakości.

Olej własnej roboty powinniśmy trzymać w ciemnych szklanych buteleczkach, z daleka od źródła światła, w temperaturze ok. 4-10°C. Tłuszcz należy spożyć w ciągu 3 miesięcy od jego wytłoczenia. Poprzez dodawanie różnych składników możemy wpływać na aromat i smak produktu. Wystarczy zalać ciepłym olejem wybrane zioła, owoce, a nawet grzyby i kwiaty. Następnie butelki należy odstawić w ciemne, chłodne miejsce na 2 tygodnie, aż oliwa będzie nadawać się do spożycia.

Warto pamiętać, że korzystanie z olejów tłoczonych na zimno to nie tylko urozmaicenie dla kubków smakowych, ale też jeden ze zdrowych nawyków żywieniowych.

**Dr nauk o zdrowiu Hanna Stolińska** – dietetyk kliniczny, absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Doświadczenie naukowe zdobywała w Instytucie Żywności i Żywienia, gdzie między innymi pełniła funkcję lidera zadania dotyczącego nadwagi i otyłości w Szwajcarsko-Polskim Programie Współpracy. Jest autorką wielu książek, m.in. „Jedz zielone”, „Zdrowe stawy, leczenie dietą” i „Zakłamane jedzenie”. Współpracuje z osobami z problemem nadwagi i otyłości, chorób dieto zależnych oraz będących na dietach alternatywnych ze szczególnym uwzględnieniem diet roślinnych. W firmie Moc Soków pełni funkcję eksperta w zakresie odpowiedzialnego odżywiania.

**Top Concept** to obecna od 2014 roku na polskim rynku firma, która pod marką Moc Soków oferuje małe AGD solidnej jakości. Ma w swoim portfolio urządzenia najwyższej klasy producentów, takie jak wyciskarki wolnoobrotowe Hurom, Kuvings, Byzoo, ozonatory i oczyszczacze powietrza Wenon, dzbanki i butelki filtrujące wodę iWater czy prasy do tłoczenia oleju Yoda. Produkty można kupić w sklepie internetowym [mocsoków.pl](https://www.mocsokow.pl/) oraz w dwóch placówkach stacjonarnych – w Warszawie i  Krakowie. Misją Mocy Soków jest promowanie zdrowego stylu życia i samodzielnego przygotowywania posiłków z najwyższej jakości składników.

Kontakt dla mediów:

Ewelina Jaskuła  
e-mail: [ewelina.jaskula@goodonepr.pl](mailto:ewelina.jaskula@goodonepr.pl)   
tel. + 48665 339 877

Katarzyna Dąbrowska  
e-mail: [katarzyna.dabrowska@goodonepr.pl](mailto:katarzyna.dabrowska@goodonepr.pl)  
tel. + 48 796 996 272

1. https://now.tufts.edu/news-releases/dietary-guidelines-americans-shouldn-t-place-limits-total-fat [↑](#footnote-ref-1)
2. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/21551197.2012.752335 [↑](#footnote-ref-2)
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19627662/ [↑](#footnote-ref-3)
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5848472/ [↑](#footnote-ref-4)
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9366580/ [↑](#footnote-ref-5)
6. https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-1-4615-9561-8\_15 [↑](#footnote-ref-6)
7. https://www.fda.gov/food/food-new-plant-varieties/understanding-new-plant-varieties [↑](#footnote-ref-7)