

## **Dlaczego warto pokochać olej rzepakowy?**

Dobrze zbilansowana dieta, bogata w odpowiednią ilość składników odżywczych wpływa na nasze zdrowie, wygląd i samopoczucie. Jednym z ważnych elementów codziennej diety są tłuszcze, które pełnią wiele istotnych funkcji w organizmie – między innymi są one źródłem energii. Oleje roślinne są zalecane w codziennej diecie z uwagi na korzystny wpływ na zdrowie – mają niską zawartość kwasów nasyconych i wysoką zawartość kwasów nienasyconych.

Naukowcy, w tym także eksperci Rady Programowej projektu „Pokochaj olej rzepakowy”, potwierdzają, że olej rzepakowy ma najkorzystniejszy skład kwasów tłuszczowych spośród dostępnych na rynku olejów roślinnych. Olej rzepakowy zawiera najwięcej niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z deficytowej w naszej diecie rodziny Omega-3 i najmniej niekorzystnych z punktu widzenia zdrowotnego nasyconych kwasów tłuszczowych (zawartość dwukrotnie niższa niż w oliwie z oliwek czy oleju słonecznikowym).



Eksperti zwracają też uwagę, że ważna jest nie tylko ilość spożywanych nienasyconych kwasów tłuszczowych, ale przede wszystkim ich proporcje. Codzienne spożywanie ok. 2 łyżek oleju rzepakowego całkowicie pokrywa zapotrzebowanie fizjologiczne człowieka na kwas linolenowy (ALA) z rodziny Omega-3. Dodatkowo, olej rzepakowy cechuje się idealnym stosunkiem kwasów Omega-6 do Omega-3 (2:1). Kwasy ALA (Omega-3) i LA (Omega-6) wpływają na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.

Porównanie przeciętnego składu głównych kwasów tłuszczowych  
w różnych olejach jadalnych (w % sumy kwasów tłuszczowych)

OLEJ	Zawartość kwasów tłuszczowych (%)				Stosunek omega-6: omega-3
	Nasycone	Nienasycone			
		Oleinowy	Linolowy (omega-6)	Linolenowy (omega-3)	
Lniany	10	23	16	51	0,31:1
Lniany niskolinolenowy	10	19	69	2	34,5:1
Rzepakowy podwójnie ulepszony	7	62	20	10	2:1
Rzepakowy wysokooleinowy	7	77	7	7	1:1
Sojowy	13	37	41	9	4,6:1
Oliwa z oliwek	15	75	9	1	9:1
Kukurydziany	13	27	59	1	59:1
Słonecznikowy	14	18	68	śl.	>136:1
Z pestek winogron	12	23	65	śl.	>130:1
Sezamowy	13	45	42	śl.	>84:1
Arachidowy	19	51	30		>60:1
Palmowy (z owoców)	50	40	10	0,3	>33,3:1
Palmowy z ziaren (pestek)	82	16	3		>6:1

Źródło: Instytut Hodowli i Aklimatyzacji Roślin

Ponadto, olej rzepakowy zawiera bardzo dużo cennych dla zdrowia przeciwutleniaczy: wysoki poziom witaminy E, zwanej witaminą młodości i beta karotenu.

Jest także bogatym źródłem steroli roślinnych, które pomagają utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu we krwi.

Dzięki swoim wartościom odżywczym olej rzepakowy powinien być elementem naszej codziennej diety. Zalecany jest kobietom ciężarnym oraz dzieciom od 6. miesiąca życia.

Olej rzepakowy ma uniwersalne zastosowanie. Idealnie nadaje się do smażenia. Łatwo go odsączyć, dzięki czemu smażone na nim potrawy mają od 5 do 10% niższą wartość kaloryczną w porównaniu z potrawami smażonymi na innych olejach. Jest również znakomitym dodatkiem do sałatek i tłuszczem do wypieku ciast.

Więcej informacji na [www.pokochajolejrzepakowy.pl](http://www.pokochajolejrzepakowy.pl) oraz [www.facebook.pl/olejrzepakowy](https://www.facebook.pl/olejrzepakowy).



KAMPANIA FINANSOWANA PRZY  
WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ  
RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



**Biuro prasowe kampanii:**

Joanna Pieniążek  
Marketing & Communications Consultants  
tel. 728 361 682  
[biuroprasowe@pokochajolejrzepakowy.pl](mailto:biuroprasowe@pokochajolejrzepakowy.pl)