



Dlaczego warto pokochać olej rzepakowy?

Prof. dr hab. Krzysztof Krygier
Wydział Nauk o Żywności SGGW Warszawa

Warszawa, 24 listopada 2011



Studenci III r. Wydziału Nauk o Żywności (*przed wykładami z tłuszczów*)

Na postawione pytanie „Który olej jest najzdrowszy?”

- **Oliwa z oliwek** **60%**
- **Słonecznikowy** **26%**
- **Sojowy** **11%**
- **Rzepakowy** **3% !!!**

Dlaczego ?

Plusy rzepaku

- wysoka jakość żywnościowa oleju
- wysoka wydajność oleju z hektara
- wiele odmian
- bardzo dobre dopasowanie do klimatu, gleby itp.
(Kanada -40, Indie +40)
- 3. olej na świecie



Rzepak – podstawowe odmiany

- **Tradycyjna, wysokoerukowa:**
 - w oleju – kwas erukowy (22:1)
 - w śrucie – glukozynolany
 - 1957 – pierwsze wątpliwości zdrowotne C22:1
- **Podwójnie uszlachetniona, dwuzerowa, „OO” (Kanada 1975, canola 1979; nie GMO!!!):**
 - olej: „bez” kwasu erukowego (<2%)
 - śruta: „bez” glukozynolanów (<25µm/gsmbt)

Olej rzepakowy

- Najkorzystniejszy skład kwasów tłuszczowych spośród olejów roślinnych
- **Zawiera wiele cennych substancji**
 - tokoferole (wit. E)
 - sterole
 - beta-karoten



EFSA, 2010

- „...saturated and trans fatty acids intake should be as low as is possible” („...*spożycie kwasów nasyconych i izomerów trans kwasów tłuszczowych winno być tak niskie jak to tylko możliwe*”)
- „cholesterol is synthesised by the body and is not required in the diet” („*cholesterol jest syntetyzowany przez człowieka i nie jest wymagany w diecie*”)



Skład kwasów tłuszczowych w % i cholesterol

	Nasycone	Jednonie- nasycone	Omega 6	Omega 3	Cholest. mg/100g
Rzepak	6 !!	58 !	26	10 !!	0
Słonecznik	11	20	69	<1	0
Oliwa	14	77	8	<1	0
Soja	15	25	54	7	0
Smalec	41	47	11	1	95
Palma	51	39	10	0	0
Masło	66	30	2	2	230

Źródło: SGGW

Omega-3

Ważny składnik:

- mózgu (Japonia: „brain food”)
- komórek nerwowych
- komórek mięśnia sercowego
- siatkówki oka



Omega-3

- Kwasy Omega -3 są deficytowe w diecie typu zachodniego i zaleca się zwiększenie ich spożycia
- Kwasy ALA i LA zawarte w oleju rzepakowym wpływają na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi





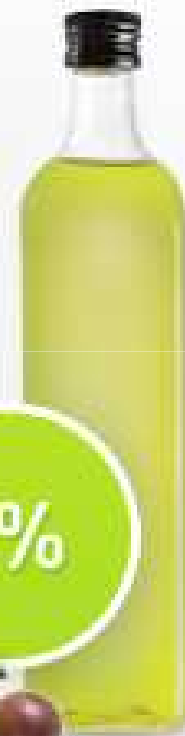
*pokochaj olej
rzepakowy*



10%



*Olej rzepakowy
zawiera aż
10 razy więcej
kwasów tłuszczowych
omega-3 niż
oliwa z oliwek!*



1%



Występowanie omega-3 , max.%

	ALA	EPA	DHA
• Olej lniany	55	-	-
• Olej rzepakowy	12	-	-
• Olej sojowy	8	-	-
• Inne oleje	<1	-	-
• Margaryna rzepakowa	9	-	-
• Zielone liście	60	-	-
• Ryby morskie	1	18	22
• Ryby słodkowodne	6	13	5
• Mikroalgi	-	45	40
• Grzyby	-	25	50

Źródło: SGGW



Ile oleju rzepakowego powinniśmy spożywać codziennie?

www.pokochajolejrzepakowy.pl

www.facebook.com/olejrzepakowy



KAMPANIA FINANSOWANA PRZY
WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ
RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ





Olej rzepakowy
Oliwa z oliwek

19 gramów
23 gramy

Różnica

4 gramy

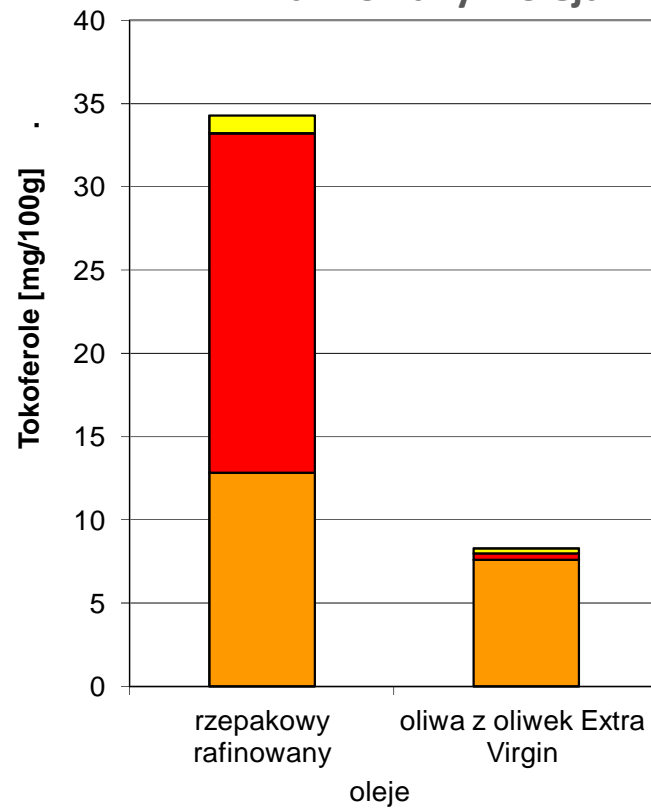
czyli

**olej rzepakowy jest o 21% bardziej
wartościowy od oliwy z oliwek!?**

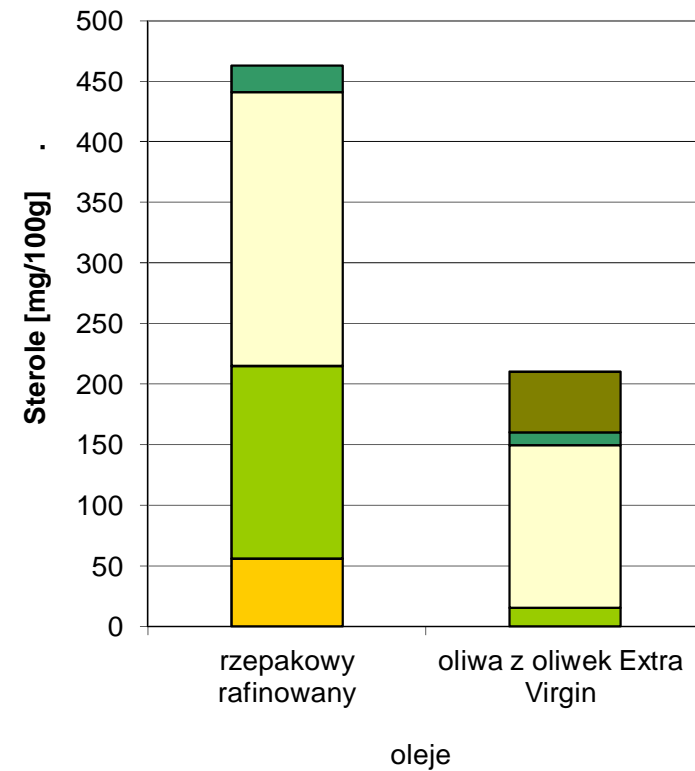
Zalecenia

*Olej rzepakowy
należy spożywać
w ilości **2 łyżek** dziennie,
podczas gdy oliwy
z oliwek więcej,
bo **2,5 łyżki**.*

Porównanie zawartości tokoferoli i steroli w rafinowanym oleju rzepakowym i oliwie z oliwek Extra Virgin



■ α-tokoferol
 ■ γ-tokoferol
 ■ δ-tokoferol



■ Brassicasterol
 ■ Campesterol
■ β-sitosterol
 ■ Δ5-avenasterol

Źródło: SGGW

www.pokochajolejrzepakowy.pl

www.facebook.com/olejrzepakowy



KAMPANIA FINANSOWANA PRZY
WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ
RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Olej rafinowany a tłoczony na zimno

- Skład kwasów tłuszczowych - taki sam
- Smak, zapach, barwa - b. duże różnice
- Zawartość tokoferoli, steroli – zbliżona
- Zawartość zanieczyszczeń – więcej ma tłoczony na zimno, gdyż brak rafinacji





**Dziękuję,
życzę zdrowia i smacznego –
z olejem rzepakowym!!!**

