

FZŠ Tábořská



Odpověď na dotaz žákyně naší školy

*„zda se v naší školní kuchyni používá palmový tuk/olej
nebo výrobky z něj“*

***V naší školní kuchyni se nikdy palmový tuk/ olej nepoužíval a nejsou používány ani výrobky
z tohoto oleje.***

**Školní kuchyně používala olej slunečnicový, ale již rok je používán pouze
olej řepkový.**

Řepkový olej má velký význam z hlediska výživy, má řadu nutričních předností.
Na výběr oleje neměla rozhodně vliv jeho pořizovací cena, brala jsem v potaz pouze
složení a doporučení odborníků pro zdravou výživu.

ŘEPKOVÝ OLEJ

Řepkový olej z hlediska obsahu omega 3 nenasycených mastných kyselin patří k nejvýznamnějším
zdrojům rostlinného původu této skupiny MK. Vliv konzumace řepkového oleje na lidské zdraví
byl testován v celé řadě intervenčních studií. Pokud řepkový olej nahradil ve stravě jiné tuky
byly zjištěny pozitivní změny hladiny krevních lipidů, které působí jako rizikové faktory
kardiovaskulárních onemocnění.

Řepkový olej vedle příznivého složení mastných kyselin obsahuje rovněž další biologicky aktivní
látky, zejména rostlinné steroly a tokoferoly. Tento olej je neprávem u části populace vnímám
jako olej podřadné kvality. Mezi odborníky na celém světě jednoznačně převládá názor, že
řepkový olej je z hlediska skladby mastných kyselin a jejich vzájemného poměru jedním z nutričně
nejvýhodnějších rostlinných olejů.

Čerpáno www.zdrava-vyživa.net/repkovy-olej.php.

V Praze dne 29.2. 2016

J. Uhlíková, vedoucí školní jídelny