

# Najzdrowsze oleje do smażenia, duszenia, pieczenia - punkt dymienia, jaki olej do czego

Na rynku spożywczym można natknąć się na wiele rodzajów olejów. Czy kupując ten produkt zwracacie uwagę na jego skład i pochodzenie? Czy zastanawiacie się, do czego będziecie go używać? A może "bierzecie ten, co zwykle", bo przecież świetnie nadaje się do wszystkiego? Poniższy artykuł w prosty sposób wskaże wam, na co zwracać uwagę przy wyborze olejów do różnego rodzaju obróbki potraw.

## Punkt dymienia

**Punkt dymienia to temperatura, przy której ogrzewany tłuszcz traci swoje wartości odżywcze i zaczyna rozkładać się do glicerolu i wolnych kwasów tłuszczowych.** Towarzyszy temu powstawanie dymu o nieprzyjemnym zapachu zawierającego substancje rakotwórcze, w tym akroleinę. Punkt dymienia jest uzależniona głównie od ilości wolnych kwasów tłuszczowych zawartych w olejach. Im jest ich więcej tym temperatura dymienia jest niższa.

**Oleje wykorzystywane do obróbki cieplnej (pieczenie, smażenie, duszenie) powinny charakteryzować się odpowiednią temperaturą dymienia - im wyższa tym bezpieczniej.** Kwasy tłuszczowe są wtedy bardziej odporne na rozkład i związki rakotwórcze są wytwarzane dopiero po długotrwałym ogrzewaniu.

Tab.1 Punkt dymienia poszczególnych olejów roślinnych\*

Rodzaj tłuszczu	Punkt dymienia [oC]
<b>Oliwa z oliwek</b>	
wytłokowa (pomace)	238
rafinowana	225
Extra virgin	160
<b>Olej rzepakowy</b>	
rafinowany	205
tłoczony na zimno	110
<b>Olej słonecznikowy</b>	
rafinowany	225
tłoczony na zimno	110
<b>Olej lniany</b>	
tłoczony na zimno	110
<b>Olej arachidowy</b>	

rafinowany	230
tłoczony na zimno	160
<b>Olej sojowy</b>	
rafinowany	230
tłoczony na zimno	160
<b>Olej kokosowy</b>	
rafinowany	230
tłoczony na zimno	170
<b>Olej z awokado</b>	
rafinowany	270
tłoczony na zimno	200
<b>Olej sezamowy</b>	
tłoczony na zimno	170
rafinowany	230
<b>Olej z orzechów włoskich</b>	
tłoczony na zimno	160
<b>Olej z pestek dyni</b>	
tłoczony na zimno	160
<b>Olejek z pestek winogron</b>	
rafinowany	210
<b>Olej ryżowy</b>	
tłoczony na zimno	210
rafinowany	250

## Oleje do pieczenia

Pieczenie to rodzaj obróbki cieplnej żywności polegający na działaniu gorącym powietrzem (180–250 oC) na półprodukt. Aby proces ten przebiegł bezpiecznie i nie wytworzyły się związki rakotwórcze, należy użyć oleju, którego punkt dymienia nie przekracza temperatury pieczenia. **Do tego celu najbardziej będą nadawały się oleje rafinowane: rzepakowy, słonecznikowy, sezamowy, arachidowy, kokosowy, z awokado, z pestek winogron, ryżowy.**

## Oleje do smażenia

Smażenie należy do jednego z procesów obróbki cieplnej żywności, w którym ciepło przechodzi do potrawy przy pomocy tłuszczu lub bez. Przebiega w temperaturze od 160 do 180 oC. **Aby wybrać najlepszy olej do smażenia, należy wybrać rafinowany, z jak największą ilością jednonienasyconych kwasów**

**tłuszczowych i jak najmniejszą wielonienasyconych, które są szczególnie nietrwałe i podatne na zmiany pod wpływem ciepła. Najlepszy wyborem będą tutaj oleje: z awokado, sezamowy, arachidowy, ryżowy, z pestek winogron, rzepakowy.**

## Oleje do duszenia

Duszenie stanowi kolejny z rodzajów obróbki cieplnej żywności. Polega na wstępnym obsmażeniu produktu (160–180 oC), a następnie gotowaniu pod przykryciem w małej ilości wody (100 oC). Długość procesu smażenia jest tutaj zdecydowanie krótsza i bezpieczniejsza dla zdrowia. **Do duszenia można wykorzystać oleje rafinowane: rzepakowy, arachidowy, sojowy, sezamowy, z awokado, kokosowy, z pestek winogron, ryżowy, oliwę z oliwek.**

## Oleje do spożywania na zimno

Oleje przeznaczone do spożycia na surowo charakteryzują się wysoką wartością odżywczą i są tłoczone "na zimno". Stanowią źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, naturalnych antyoksydantów oraz witamin A, D, E, K. Dzięki temu wykazują wiele korzystnych właściwości na zdrowie, m.in. poprawiają pamięć i koncentrację, regulują poziom cukru i cholesterolu we krwi, oczyszczają i wspomagają trawienie, pomagają przy zaparciach, opóźniają procesy starzenia się, polepszają wygląd włosów, skóry i paznokci, korzystnie wpływają na układ odpornościowy, nerwowy, krwionośny, działają antynowotworowo. **Najlepszymi tłuszczami do spożywania na zimno będą nierafinowane oleje: sojowy, z orzechów włoskich, lniany, z pestek dyni, arachidowy, rzepakowy, oliwa z oliwek.**

Podsumowując, aby wybrać olej dostosowany do rodzaju obróbki żywności należy zwrócić uwagę na jego skład (im mniej wielonienasyconych kwasów tłuszczowych zawiera, tym bardziej nadaje się do przygotowywania potraw w wysokich temperaturach) oraz sposób wytłaczania. Oleje extra virgin są idealne do potraw na zimno, a rafinowane do obróbki cieplnej.

[Kup olej z rabatem 3% już teraz !](#)

(wpisz **bonavita** w polu „kod specjalny” w koszyku)

Literatura:

Górecka D., Limanówka H., Superczyńska E., Żylińska-Kaczmar M., 2006. *Technologia gastronomiczna z obsługą konsumenta cz. 3*, Wyd. Format – AB, Warszawa

Kmiecik D., Korczak J., 2010. *Tłuszcze smaźalnicze – jakość, degradacja termiczna i ochrona*. Nauka Przyroda Technologia, 4 (2), 12, s. 1-11

Zaciera M., Kurek J., Dzwonek L., 2012. *Narażenie na organiczne związki chemiczne powstające w trakcie obróbki termicznej olejów jadalnych*. Medycyna Środowiskowa, 15 (3), s. 116-120

\*opracowanie własne

Author: Małgorzata Mleko

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/najzdrowsze-oleje-do-smazenia-duszenia-piecznia->

[punkt-dymienia-jaki-olej-do-czego](#)

