

Orehovo olje je bogato z omega-3 in omega-6 maščobnimi kislinami

Avtor:
Saša Vrbančič

Ali poznate orehovo olje?

Narava skrbi za nas, saj nam ponuja brezmejno zakladnico snovi oziroma hranil, ki jih potrebujemo za zdravje. Poleg vitaminov in mineralov potrebuje človeško telo za optimalno delovanje tudi maščobe. Maščobam velikokrat neupravičeno pripisujemo negativen predznak. Za človekovo zdravje so nujne, ker vsebujejo življenjsko pomembne maščobne kisline. Poleg tega povečujejo energijsko gostoto hrane, vplivajo na absorpcijo v maščobah topnih vitaminov (A, D, E, K), izboljšujejo okus hrane, zvišujejo njeno nasitno vrednost in so zaloga hrane v organizmu.

Rastlinska olja - glavni vir nujno potrebnih večkrat nenasičenih maščobnih kislin

Razvrščamo jih v nasičene, enkrat nenasičene in večkrat nenasičene maščobne kisline. Najbolj zaželene so enkrat nenasičene maščobne kisline. Te v priporočenih količinah celo zmanjšujejo nevarnost obolenj srca in ožilja, poleg tega so zelo stabilne, kar pomeni, da jih lahko uporabljamo tudi za cvrtje. Večkrat nenasičene maščobne kisline pa so za človeka življenjsko pomembne, saj brez njih ni razvoja in normalnega delovanja organizma. Na dan jih telo potrebuje okoli 15 gramov. Ker jih človeško telo ne

more tvoriti, jih moramo zaužiti s hrano, njihov glavni vir pa so rastlinska olja. Zaradi izrednega pomena za zdravje ljudi so pred leti te kisline poimenovali vitamin F, danes pa jih zaradi visoke energijske vrednosti, ki ni primerljiva z drugimi vitamini, imenujemo esencialne (življenjsko pomembne) maščobne kisline.

Velika izbira rastlinskih olj

Poleg dobro poznanih olj (sončnično, bučno, oljčno, sojino, mandljevo), najdemo v zadnjem času na policah trgovin z zdravo prehrano in v bolj založenih trgovinah tudi nam do sedaj manj znana olja: makadami-



»Zato redno uživanje olja izboljšuje spomin in zmanjša pozabljivost. Olje spodbuja tudi tvorbo melatonina v krvi, hormona, ki je odgovoren za dober spanec. Zato pomaga tudi pri zmanjševanju stresa, depresije in aksioznosti.«

jevo, arganovo, kokosovo, avokadovo, svetlinovo, jojobino in orehovo, o katerem bomo tokrat tudi spregovorili. Ta olja so v uporabi tako v prehrani kot tudi kozmetiki.

Orehovo olje - bogat vir omega-3 in omega-6 maščobnih kislin

Esencialne maščobne kisline delimo v dve vrsti, in sicer omega-3 in omega-6. Za telo so nujno potrebne, dobi jih s hrano ali preko kože. Orehovo olje je bogat vir le-teh in je med rastlinskimi olji na drugem mestu po vsebnosti omega-3 maščobnih kislin. V zadnjih letih so ugotovili, da maščobne kisline omega-3, ki jih vsebuje orehovo olje, ugodno vplivajo na preprečevanje kroničnega bronhitisa in pljučnega edema pri kadilcih in nekdanjih kadilcih. Prav tako v njem najdemo vitamine A, C in E. Olje je gosto, blagega okusa in prijetnega vonja.

Orehovo olje zdravi

Z orehovim oljem odlično uravnavamo raven želodčne kisline. Uspešno čisti strupe, saj se ti v stiku z oljem naložijo in se z ostalimi lugi izločijo z urinom. Olje vsebuje vitamin E, ki je naravni antioksidant in preprečuje staranje žil in kuperozo kože (pokanje žil). Ščiti pred boleznimi srca in ožilja, pred možgansko in srčno kapjo. Nadzoruje tudi raven krvnega sladkorja.

Z oljem izboljšamo spomin in preprečimo pozabljivost

Omega-3 maščobne kisline so pomembna sestavina membrane možganskih celic, ki skrbijo za prenašanje živčnih signalov, potrebnih za razmišljanje, učenje in spomin. Zato redno uživanje olja izboljšuje spomin in zmanjša pozabljivost. Olje spodbuja tudi tvorbo melatonina v krvi, hormona, ki je odgovoren za dober spanec. Zato pomaga tudi pri zmanjševanju stresa, depresije in aksioznosti. Če smo slabovidni ali imamo sivo meeno, je priporočeno grgranje olja trikrat dnevno. Po enem mesecu naj bi se vid izboljšal, pa tudi dioptrija se bo spremenila. Če bi radi shujšali, potem zaužijte pred obrokom ali trikrat dnevno 1 čajno žličko olja in ga grgrajte v ustih eno minuto. V prehrani se uporablja hladno, kar pomeni, da ga ne pečemo ali cvremo, saj je občutljivo za oksidacijo in s kuhanjem dobi rahlo grenak okus. Hrani da rahel okus po orehih.

Orehovo olje v kozmetiki

Olje je uspešno tudi pri obnavljanju kože. Če jo bomo mazali vsaj en mesec vsak dan, bomo obnovili vse tri plasti. Očistili bomo podkožje in ustvarili dobre pogoje za delovanje energijskega sistema. Vendar ne smemo uporabljati čistega orehovega olja. 10 % ga zmešamo z drugimi olji, na primer z mandljevim za mlajšo kožo in s sojinim za starejšo. Zaradi vsebnosti vitamina E, ki ščiti žile pred staranjem, je odlično za uporabo pri izdelkih proti staranju kože.

In odlična novica za vse, ki imajo težave s celulitom: ob redni uporabi olja se ta skrči in postane alkalen, kar povzroči, da se izloči.

Orehovo olje obnovi tudi suhe in poškodovane lase. Prav tako bo pomagalo, če imate srbeče lasišče ali prhljaj.

In pri vsem tem soncu, ki nas greje: olje vsebuje naravni zaščitni faktor 4, zato je uporabno tudi za sončenje. Povrhnilo bo zaščitilo s tem, da jo bo ohladilo. Zmešajte: 40 % orehovega, 40 % jojobinega in 20 % kokosovega olja.

73

zakladnice

olj...



Edilno nerafinirano orehovo olje je pridobljeno s stiskanjem rahlo praženih orehovitih jedrc, kar da olju intenziven in aromatičen okus. Vsebuje esencialne maščobne kisline, od tega največji delež maščobnih kislin Omega 6 in Omega 3 ter je naravni vir vitamina E. Priporočamo ga za pripravo vseh vrst hladnih jedi (solat, omak, prelivov) in kot dodatek rižotam, testeninam in sladicam.

Orehovo olje ima vrsto zdravilnih lastnosti.

Je naravni balzam in ga lahko uživamo 1 čajno žličko 3 x na dan.

Uživanje orehovega olja je koristno za čiščenje krvi in preprečevanje kislosti v tankem črevesju.

Vsebuje naravni UV filter, zato je odlično sredstvo za sončenje. Olje se lahko uporablja tudi za nego kože, ugodno vpliva na poškodovane in suhe lase, z nanosom na lasišče se lažje hitreje obnovijo.



Tovarna olja GEA d.d.
Brg svoboda 3
2310 Slovenska Bistrica

www.gea.si