

# Hrana, ki je hkrati zdravilo

Funkcionalna hrana je novejši trend zdrave hrane, ki vsekakor ne škodi, a tudi koristi ne pritrirano, če ne spremenimo sicer nezdravih prehranjevalnih navad

**Funkcija hrane je zagotavljanje energije in snovi, ki omogočajo normalno funkcioniranje organizma. Vendar pa današnji način stresnega življenja ni več v sožitju s tem, kar jemo.**

Pojemo več, kot potrebujemo, hrana je presladka, premastna, preslana in za uveljavljeni sodobni sedeči način življenja je precej neprimerna oziroma »premočan«. Posledice so sodobne bolezni, ki so med seboj pogosto povezane, od sladkor-

ne do srčno-žilnih, pa tudi raka. Veliko bi storili že s tem, če bi zmanjšali količino hrane, jedli manj nasičenih maščob in enostavnih ogljikovih hidratov, več bi morali jesti vlaknin, več hrane pa bi tudi morali pripraviti sami oziroma posegati po nepredelanih in svežih živilih, ki imajo bolj zdrave hranljive vrednosti.

**Živila z dodatki**

Prehranjevalna industrija se s (pred)pripravljenimi hrano seveda živahno odziva na življenjske trende, po drugi strani pa se vse bolj krepi zavest, da je zdravje največja vrednota. Tudi tu je prehranska industrija hitro prisluhnila in ponudila funkcionalno hrano, ki je pravzaprav naziv za vsako hrano, ki ima poleg običajnih hranljivih lastnosti še dodatne, ki imajo ugoden vpliv na zdravje, ga izboljšujejo ali pa preprečujejo razvoj različnih bolezni. Tako nam je na voljo denimo probiotični jogurt ali jogurt z vlakninami, pa

mleko z dodatkom kalcija in vitaminov. A če osiromašeni prehrani dodamo vitamine, minerale in druge dobrodejne snovi, to še ne pomeni, da jemo same zdrave izdelke. Gre le za živila, ki jim proizvajalci z dodajanjem različnih dodatkov izboljšajo prehransko vrednost. Z njihovim uživanjem lahko le deloma odpravimo primanjkljaj hranilnih snovi, ki je sicer posledica posameznikovih neustreznih prehranjevalnih navad.

**Bogatenje živil**

Glavni dodatki, ki jih proizvajalci dodajajo živilom, so vitamini, minerali, maščobne kisline, vlaknine, probiotiki in prebiotiki, fitosteroli, fitoestrogeni in izoflavonoidi. Živila so bogatena s hranili, ki jih sicer že naravno vsebujejo, vendar pa se je med predelavo njihova vsebnost zmanjšala, a čedalje pogosteje jim dodajajo tudi hranila, ki jih živila naravno ne vsebujejo. Tako denimo maščobne kisline omega tri, ki jih naravno vsebujejo predvsem ribe, dodajajo mlečnim izdelkom ali jajcem, dodajo pa jim še minerale in vitamine. Za bogatenje pa so primerni še sokovi, čaji, različni žitni izdelki, čokolada, energijske ploščice in drugi prehranski izdelki. A pozor, če se bomo zanašali samo na izdelke funkcionalne hrane, pri tem pa še vedno jedli preveč, premasno in presladko in če bo jogurt z dodanimi vlakninami edini vir vlaknin, potem za svoj organizem pač nismo naredili kaj dosti.

*Najboljši par*

Svet je že prepoznal kulinarične čare in vrednost oljčnega olja, bučno olje pa je še vedno neodkrita zakladnica zdravja in dobrega okusa. Slovenski znamo centi čare obeh vrst olj. So specialitete, ki temeljijo na enem ali drugem olju, in so jedi, ki z žilnato kapljico bučnega ali oljčnega olja povsem spreminijo svojo značaj.

Bučno in oljčno olje Gea se odlikujeta po vrhunski kakovosti in izbranem okusu. Bučno olje Gea je Štajersko-prekmursko bučno olje z geografsko označbo, kar pomeni, da je uvrščeno med slovenske zaščitene posebne kmetijske pridelke oziroma živila.

**Resnica o bučnem olju**

O zdravilnih lastnostih oljčnega olja je bilo že veliko povedanega, bučnemu pa se pogosto dela krivica. Mnogi imajo radi okus bučnega olja, ne zavedajo pa se, kako zdravo je. Bučno olje vsebuje življenjsko pomembne maščobne kisline, veliko naravnega vitamina E, naravnih klorofilov in flavinskih steroev.

<b>Bučno olje</b>	
<b>vitamin E (tokoferol) skupno (v ppm)</b>	750 - 960
<b>steroli / fitosteroli skupno (v mg/kg)</b>	2100 - 5600
<b>oksidacijska stabilnost indeks OSET (=100/ut. % PTG)</b>	212
<b>selen</b>	visoka vsebnost
<b>vitamin A / karotenol / squalen</b>	visoka vsebnost

**Fitosteroli** v prebavnem traktu tekmujejo s holesterolem in ga spodbujajo, zmanjšujejo količino vsrkanega holesterola in posledično tudi količino skupnega holesterola ter LDL-holesterola v krvnem obtoku, na raven dobrega HDL-holesterola pa to ne vpliva. Ravno tako pa fitosteroli ugodno vplivajo še na:

- vzdržan mehur
- znižujejo težave pri povečanih lipidih v krvi
- znižujejo število obolenj za rakom na debelem črevesu in prsih
- znižujejo raven sladkorja v krvi
- izboljšujejo imunski sistem
- zmanjšujejo izpadanje las
- pozitivno vplivajo v primeru ženske neplodnosti

Bučno olje vsebuje številne posebne snovi, ki imajo edini tudi nasodnje lastnosti: preprečujejo vezavo molekul DHT na celicne receptorje ter tako posledično lahko zavirajo nastanek in razvoj bolezni prostate.

**Selen** deluje antioksidativno ter preprečuje vnetja in nastanek rakavih obolenj. Pomemben je tudi za krepitev srca in ožilja ter imunskega sistema.

**Vitamin E (tokoferol)** je najučinkovitejši crožje proti prostim radikalom v organizmu, zato preprečuje predčasne znake staranja, mišično oslabelost, svo mreno, artroze, motnje v krvnem obtoku, arteriosklerotične težave, oslabeost veznega tkiva (prostate, mehur, ...) in močra celo nastanek raka. Povečuje sposobnost otipoditve.

**Okidacijska stabilnost** indeksa OSET zagotavlja stabilnost olja pri povišani temperaturi. Med vsemi rastlinskimi olji ima bučno največjo oksidacijsko stabilnost.

**Vitamin A (karotenol)** je nepogrešljiv za dober vid, podobno kot vitamin E pa deluje kot učinkovit boviček prostih radikalov. Bučno olje ima poleg karotenolnega najvišji delež karotenolov med rastlinskimi olji, ki jih je mogoče najti na trgu.

**Tovarna olja Gea d.d.**  
Trg svobode 3  
3150 Slovenska Bistrica  
tel. 02 843 56 50  
e-pošta: info@gea.si  
www.gea.si

## Oljčno olje varuje zdravje

Če že uporabljamo olje, izberimo oljčno; če je že oljčno, naj bo deviško

Vonj in okus dobrega oljčnega olja morata spominjati na zdrave in sveže zrele plodove oljk, jabolk, svežih mandljev, artičok, paradižnikov ali na sveže pokošeno travo.



Najboljše kakovosti je ekstra deviško oljčno olje, ki prav zaradi posebne skrbi pri pridelavi sodi v višji cenovni razred.

Deviško oljčno olje je pridobljeno neposredno iz oljk in zgolj z mehanskimi postopki, brez kemijske ali toplotne obdelave ter brez aditivov. Ekstra deviško oljčno olje pa je sestavljeno predvsem iz triacilglicerolov z visoko vsebnostjo enkrat nenasičene oleinske kisline, ki zniževanjem ravnih holesterola v krvi zmanjšujejo nevarnost za nastanek bolezni srca in ožilja. V manjših količinah vsebuje tudi negliceridne snovi. Te so izjemno pomembne za kakovostno razvrščanje in ugotavljanje izvora - značilnih lastnosti oljčnih olj. Olju dajejo tudi aromo, preprečujejo njegovo staranje in imajo pomembno vlogo pri bioloških funkcijah v človeškem organizmu.

**V ekstra skrbnih rokah**

Kakovost oljčnega olja je zelo odvisna od podnebja, sestave tal, sorte, primerne zaščite pred boleznimi in škodljivci, obdelave nasađov in gnojenja, obrezovanja, pazljivega obiranja, predelave in ne nazadnje tudi shranjevanja. Za kakovostno olje je zelo pomembno, da so vse faze, od pridelave oljk do njihove predelave, pravilno in kakovostno opravljene.

Najboljše kakovosti je ekstra deviško oljčno olje, ki prav zaradi posebne skrbi pri pridelavi sodi v višji cenovni razred. Stroški ročnega obiranja oljk - s tem pa zagotovitev čim manjšega poškodovanja plodov in spremljanje prave optimalne zrelosti plodov - so namreč precej višji kot pri strojnem obiranju oljk. Pri oljčnem olju je mogoče daljše skladiščenje pobranih plodov, ki so zaradi strojnega obiranja povrhu morda še nekoliko poškodovani. Prav to pa pospešuje proces oksidacije oziroma hidrolize, zaradi česar je olje manj kakovostno.

**Olje, ki varuje zdravje**

Oljčno olje se sicer pridobi tako, da se plodovi zmeljejo, iz nastale oljčne drozge pa se nato po različnih mehanskih postopkih izceja oljčna mošt. S centrifugiranjem se iz mošta izloči olje, ki ga lahko takoj uporabimo.

Ekstra deviško oljčno olje je primerno za pripravo vseh vrst jedi, še zlasti hladnih, za solate in sredozemske specialitete. Zaradi visokega deleža enkrat nenasičenih maščobnih kislin, betasitosterola in zlasti skvalena je oljčno olje zelo primerno pri pripravi zdravih jedilnikov.

**Stroge oči kakovosti**

Postopki nadzora ekstra deviškega oljčnega olja so izredno natančni, vedo povedati v Tovarni olja Gea. Za zagotavljanje stalne kakovosti in varnosti ekstra deviškega oljčnega olja se izvajajo mnoge kontrole in analize, ki se opravijo ob prevzemu olja, pred polnitvijo, med njo in po končani polnitvi. Na olju se vedno opravi analize kemijskih parametrov, kjer ugotavljajo kislost olja in vsebnost prostih maščobnih kislin ter vsebnost peroksidov, ki so kazalniki oksidiranosti olja. Analizira se tudi UV-absorbanca pri 232 in 270 nanometrih, kar je kaže, ali je olje staro, oziroma se pri tej analizi pokaže morebitna vsebnost drugih olj, bodisi nerafiniranih bodisi rafiniranih. V analizah ugotavljajo tudi morebitno vsebnost pesticid-

lov, težkih kovin, policikličnih aromatiziranih ogljikovodikov.

**Poseben vonj in okus**

»Poleg že navedenih analiz se opravi še senzorično ocenjevanje olja, ki ga izvajajo izsolarni in izkušeni preizkusovalci, ocenjujejo pa barvo olja, ki je odvisna od sorte in časa obiranja oljk. Kakovostna ekstra deviška oljčna olja so lahko rumene ali zelene barve, vendar pa zgolj ustrezna barva olja še ne zagotavlja kakovostnega olja,« pojasnjuje Doroteja Kitak iz Tovarne olja Gea. »Teža ocenjujejo še po aromi - kakovostna imajo ponavadi sadno aromo - ter vonju in okusu, ki morata spominjati na zdrave in sveže, optimalno zrele plodove oljk, jabolk, svežih mandljev, artičok, paradižnikov ali na sveže pokošeno travo.«

**Pridobljen znak Varuje zdravje**

Analize olja izvajajo v akreditiranem in lastnem laboratoriju. Pred postopkom polnjenja olja v steklenice na polnilni liniji se preverijo še delovanje in čistost polnilne linije, ustreznost embalažnega materiala in končni videz izdelka glede na njegovo specifikacijo. Ekstra deviško oljčno olje Gea je zaradi ugodne sestave maščobnih kislin pridobilo znak Varuje zdravje, ki ga podeljuje Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.