FitOl
ŘEPKOVÝ OLEJ
S JEMNOU MÁSLOVOU PŘÍCHUTÍ
Vhodný pro teplou
i studenou kuchyni.
Jedinečný na pečení, dušení,
grilování, dresinky i marinády.
Bez cholesterolu, lepku
a konzervačních látek.
Vyroben z přírodní a geneticky
neupravené suroviny.
Obsahuje mimořádně vyvážený
poměr mastných kyselin.
Bohatý na hodnotné
mastné kyseliny Omega-3.
Vyrobeno ve Švédsku
0,5 l

O tom, jak budete vařit zítra

Vědecké studie z celého světa jednoznačně prokazují, že naše stravovací návyky mají dramatický dopad na naše zdraví. V současné době více než 2/3 obyvatelstva v České republice trpí nadváhou a zdravotními problémy z toho vyplývajícími, jako jsou vysoký krevní tlak, infarkt myokardu, náhlá mozková příhoda, vysoká hladina cholesterolu, cukrovka a ateroskleróza.

Dovolte nám seznámit Vás s některými názory současné vědy a se základními biologickými informacemi na téma zdravé výživy.

Co je dobré vědět o olejích a tucích

Oleje a tuky představují **dvě nejdůležitější složky našeho jídelníčku.** Tuky jsou životně důležité pro lidské tělo a bylo by nemyslitelné se bez nich obejít. Na jedné straně fungují jako zdroj energie a pomáhají vytvářet tělesné teplo, na druhé straně jsou potřebné pro tvorbu hormonů, mají vliv na krevní srážlivost a jsou nezbytné pro stavbu tělních buněk. Mají rovněž zásadní význam pro činnost celého nervového systému. Podporují cirkulaci krve v mozku a napomáhají tak tepnám a žilám udržet si pružnost až do vysokého věku.

Není tuk jako tuk

Oleje a tuky, které se nacházejí v potravinách, které jíme, mají odlišné složení i strukturu. Jejich kvalitu, a tím i jejich působení na naše zdraví, ovlivňují zejména v nich obsažené mastné kyseliny. V zásadě se rozlišují mastné kyseliny nasycené a nenasycené, které ještě dále dělíme na mono- a polynenasycené mastné kyseliny.

Špatné tuky

Tato skupina tuků obsahuje především **nasycené mastné kyseliny.** ***Zapamatujte si: „nasycené znamená nezdravé“.*** Mnoho těchto mastných kyselin pochází ze živočišných tuků (salámy, sýr, máslo, smetana, sádlo aj.), ale můžeme je najít i v rostlinných produktech (např. kokosový, palmový nebo podzemnicový olej).

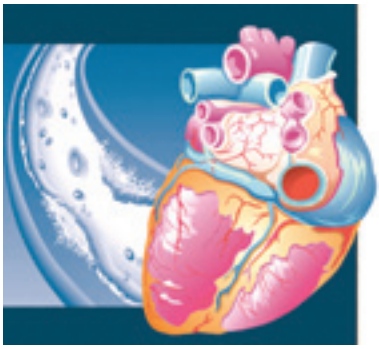
„Špatné tuky“ hojně zásobují naše tělo velkým množstvím obvykle nepotřebných kalorií, zvyšují hladinu cholesterolu, podporují nechtěné ukládání tuku v cévním systému a zvyšují tak riziko vzniku kardiovaskulárních problémů.

Protože lidské tělo si v případě potřeby dovede vytvářet svou vlastní zásobu těchto tuků, není nutné zvyšovat jejich množství výživou. Měli bychom naopak omezovat příjem nasycených mastných kyselin na pouhé minimum.

Dobré tuky

„Dobrými tuky“ nazýváme tuky, které obsahují větší množství **nenasycených mastných kyselin.** Tyto látky patří mezi tzv. základní prvky naší každodenní výživy, které musí být přijímány v konzumovaných potravinách. ***Je snadné si zapamatovat: „Nenasycené je dobré“.***

Nedostatek nenasycených mastných kyselin může vést k dlouhému seznamu nezvratných poruch našeho zdraví, jako jsou zrakové problémy, obtížná koncentrace, poruchy plodnosti, ztučnění jater a samozřejmě kardiovaskulární onemocnění.



Mononenasycené mastné kyseliny se obvykle nacházejí v rostlinných olejích (olivový olej, řepkový olej, sója, aj.). Hrají velmi pozitivní úlohu v kardiovaskulárním systému, snižují riziko cukrovky a napomáhají snižovat hladinu cholesterolu v naší krvi.

Polynenasycené mastné kyseliny jsou rovněž velmi prospěšné pro srdce a celý oběhový systém. Lidské tělo si je navíc neumí samo vytvořit, a proto by měly být přítomny v konzumovaných potravinách.

Z tohoto důvodu jsou polynenasycené mastné kyseliny nazývány „esenciálními“, nepostradatelnými, mastnými kyselinami. Nejznámější z nich jsou mastné kyseliny typu Omega-6 a Omega-3.

Mastné kyseliny Omega-6 jsou přítomny v mnoha potravinách, např. v jídle smaženém na rostlinném oleji nebo margarinu, v rostlinných tucích obsažených v pečených a předvařených jídlech.

Mastné kyseliny Omega-3 jsou považovány za **nejhodnotnější** z nenasycených mastných kyselin vyskytujících se v přírodě. Protože jsou v naší stravě obvykle opomíjené, většina z nás trpí nedostatečným příjmem prospěšných Omega-3 mastných kyselin. **Účinně snižují riziko infarktu a mozkové mrtvice,** mají pozitivní vliv na mozkovou činnost a funkci nervů a mohou také působit protizánětlivě.

Nejlepším zdrojem mastných kyselin Omega-3 jsou mořské ryby s vysokým obsahem tuku (makrela, tuňák, losos), ořechy, lněné semínko a řepkový olej. **Konkrétně řepkový olej má velmi vysoký obsah esenciálních mastných kyselin.**

Řepkový olej vykazuje z lékařského hlediska obzvláště hodnotné složení: má vysoký obsah mononenasycených mastných kyselin, zejména kyseliny olejové, a polynenasycených mastných kyselin, a to především nejdůležitější **kyseliny α-linolenové,** která patří mezi mastné kyseliny typu Omega-3.

Podíl těchto tělu prospěšných složek je ve skutečnosti několikrát vyšší než u olivového oleje, který lékaři a vědci po léta vychvalovali pro obzvláště zdravé složení. Ve srovnání s ním řepkový olej obsahuje méně nasycených mastných kyselin a současně mnohem vyšší podíl zdravých Omega-3 mastných kyselin.

Pacienti léčení po infarktu, kteří dostávali dietu bohatou na α-linolenovou kyselinu, vykazovali snížení úmrtnosti na kardiovaskulární onemocnění až o 70 %. Což je úkaz, který ne vždy dokáže i léčba nejmodernějšími léky.

Mnoho vědců se domnívá, že dramatické zvýšení výskytu kardiovaskulárního onemocnění v dnešním průmyslově vyspělém světě je právě výsledkem poklesu množství konzumovaných Omega-3 mastných kyselin.

Jak se můžete zbavit nadbytečného tuku

Zvýšení či snížení **hladiny tuku v krvi** nezávisí vždy jen na množství tuku ve vaší stravě, ale spíše na druhu tuku, který konzumujete. Složení mastných kyselin sehrává rozhodující úlohu při stanovení zvýšení či snížení hladiny krevního tuku.

Vyhýbejte se nebo alespoň **snižte množství nasycených mastných kyselin,** které přijímáte v salámech, másle, smetaně a sýru. Místo toho konzumujte více nízkotučných mléčných výrobků, zeleniny a ovoce, které obsahují hodně vlákniny.

Používejte vysoce kvalitní rostlinné oleje, které jsou bohaté na mono- a polynenasycené mastné kyseliny (například **řepkové a olivové oleje**). Zejména mastné kyseliny Omega-3 hrají důležitou úlohu v prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Z tohoto důvodu byste také měli do svého jídelníčku zařadit 2–3x týdně ryby (např. makrela, losos, tuňák).

Hladinu tuku v krvi můžete také optimalizovat změnou způsobu, kterým pokrmy připravujete. Vaření, dušení a příprava jídla v páře jsou zdravější než smažení. V případě, že používáte **kvalitní nádobí s nepřilnavým povrchem,** můžete jídla připravovat pouze s použitím minimálního množství tuku, což znamená, že vaříte šetrně a velmi zdravě.

Nadměrné zásoby tuku v těle také snižuje **pravidelná fyzická aktivita.**

Takto můžete zůstat fit a zdraví - až do „zralého pozdního věku“.

Uzdravte se s tuky

U nás stejně jako jinde ve světě přestala fungovat rovnováha tuků v našem těle. Zůstává jen velmi málo oblastí, kde lze najít přirozenou rovnováhu. Podívejme se na případ Eskymáků, kteří mají optimální příjem Omega-3 mastných kyselin díky hojné konzumaci vysoce tučných ryb.

Proč Eskymáci nemívají infarkt?

Typická strava Eskymáků je bohatá na tuky a téměř nikdy neobsahuje zeleninu ani ovoce. Proto je velmi překvapující, že Eskymáci netrpí srdečními chorobami.

Podívejme se krátce na hormonální systém člověka:
Účinnost nenasycených mastných kyselin v lidském těle se také projevuje tím, že se podílejí na tvorbě důležitých **tkáňových hormonů,** které mají významnou úlohu např. při srážení krve, regulaci průchodnosti cév, imunitě, průběhu zánětu či vývoje horečky, reakci na bolest a mnoha dalších tělesných funkcích.

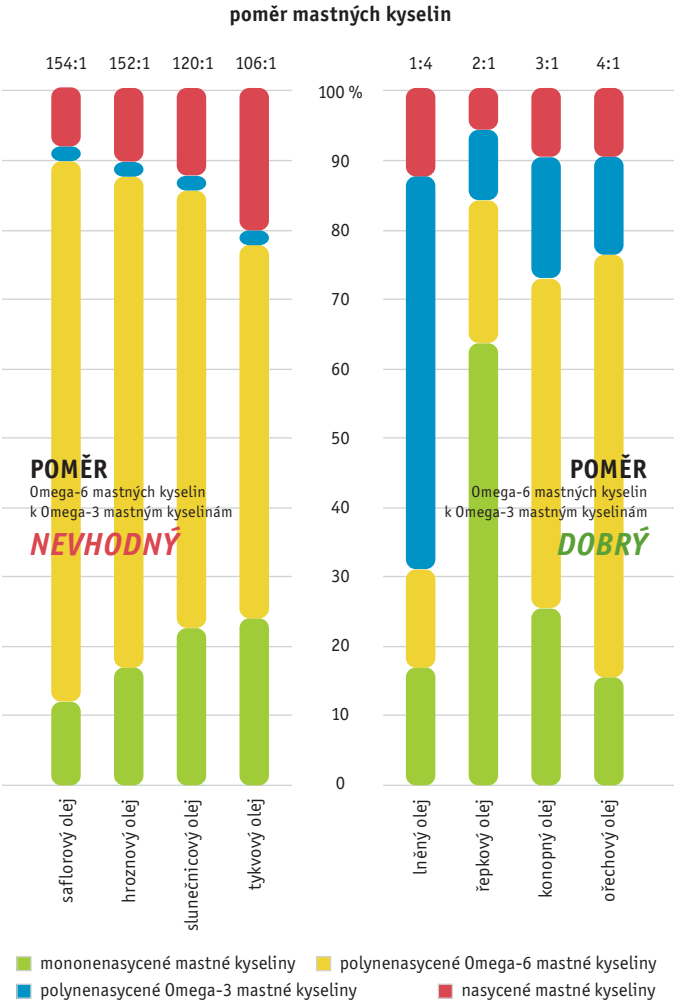
Aby si člověk udržel tkáňové hormony v rovnováze, potřebuje tělo stálou zásobu mastných kyselin **Omega-6 a Omega-3 v poměru 1:1.** Bohužel v průběhu vývoje však došlo k podstatné nevyváženosti mezi těmito dvěma druhy mastných kyselin. Zatímco strava pravěkého člověka vykazovala relativně stabilní a ideálně vyvážený příjem obou mastných kyselin Omega-6 a Omega-3, moderní člověk žijící v průmyslově vyspělých zemích spotřebuje 20x více Omega-6 mastných kyselin než Omega-3.

Tento nepoměr vede v naší společnosti k četným chronickým onemocněním (např. srdeční onemocnění, vysoký krevní tlak, osteoporóza, revmatismus, artritida, astma, Alzheimerova choroba). V tomto vývoji tvoří Eskymáci výjimku, protože konzumují Omega-6 a Omega-3 mastné kyseliny v téměř ideálním poměru. Je to dáno velkým množstvím ryb, které tato skupina lidí spotřebuje. Jedná se zřejmě o nejlepší způsob prevence infarktu a mozkové mrtvice.

Snadná rovnováha!
Vašim cílem by mělo být zařazení Omega-6 a Omega-3 mastných kyselin do jídelníčku ve zdravém poměru od 1:1 až 1:5. Takto si můžete snadno zajistit, že Vaše hormony, a tím také látková přeměna, budou udržovány v rovnováze. Co to znamená pro Vaše každodenní stravovací návyky? **Méně Omega-6 mastných kyselin a více Omega-3.**

Vyřaďte Omega-6 mastné kyseliny z vašeho teplého i studeného jídelníčku.
Používejte oleje, které obsahují zdravý podíl Omega-3 mastných kyselin.

Vyzkoušejte tuto jednoduchou manipulaci s tuky, které konzumujete a budete se cítit tělesně i duševně v kondici - stejně jako Eskymáci.



Nemusí to být vždy jen olivový olej

Za jednu z nejdůležitějších a nejvýznamnějších kladných stránek zdravé, např. středomořské kuchyně je považováno použití olivového oleje místo typických rostlinných olejů, másla nebo smetany k přípravě jídel. Zejména Omega-3 mastné kyseliny obsažené v olivovém oleji mají pozitivní vliv na tělo a mají ochranný účinek na kardiovaskulární systém.

V této souvislosti může znít poněkud paradoxně, že **olivový olej má špatný poměr Omega-6 mastných kyselin k Omega-3 mastným kyselinám 11:1.** Je potřeba si ovšem uvědomit, že na druhé straně obsahuje celou řadu látek, které působí pozitivně na lidský organizmus. Pokud se ale jedná čistě o mastné kyseliny, není olivový olej jako hlavní zdroj těchto kyselin vhodný, protože má příliš málo Omega-3 mastných kyselin. Tento deficit se dlouhodobě dá odstranit právě vyšší konzumací čerstvých ryb a jiných přírodních výrobků tak, jak je obvyklé např. ve Středozemí.

Ve skutečnosti ale existuje **vynikající alternativa olivového oleje,** a to jak ve Středozemí, tak i ve střední a severní Evropě, a tou je řepkový olej.

Řepkový olej si udržuje svoji neutrální chuť i během přípravy jídel a je dokonce i podstatně více tepelně odolný. Ve srovnání s olivovým olejem obsahuje řepkový olej pouze poloviční množství nasycených mastných kyselin a poměr zdravých Omega-3 mastných kyselin je znatelně vyšší.

Řepkový olej FitOl - tekuté zlato severu

Historie řepkového oleje je dlouhá a zajímavá. Význam jasně žlutě kvetoucí řepky olejky byl znovu a znovu objevován.
První zaznamenaná sklizeň řepky se datuje do dob římského císařství. Hippokrates nazýval řepkový olej „tekutým zlatem“. Jeho hodnota pro zdravé tělo byla zmiňována již v římských kuchařských knihách o více než 2000 let dříve.

Kvalitní řepkový olej může pozvednout chuť mnoha jídel a v kuchyni najde výborné uplatnění pro neobvykle **vysoký tzv. bod rozkladu** (cca 220 – 240 °C), což je teplota, při které zahřívaný olej začíná vydávat kouř. U surových olejů (např. olivový olej) je bod rozkladu znatelně nižší. Obecně vzato, jedlé oleje by nikdy neměly být zahřívány nad svůj bod rozkladu.

Nejnovější **vyšlechtěné odrůdy řepky** se označují jako dvounulové (typ 00). Dvounulový řepkový olej vykazuje mimořádně dobrý vliv na naše zdraví, má také ideální chemické složení a je velmi vhodný pro každodenní použití v kuchyni.

Dnes je kvalitní řepkový olej, vzhledem k svému příznivému působení na zdraví, doporučován k pravidelné konzumaci předními světovými vědeckými organizacemi.

FitOl
- je řepkový olej nejvyšší kvality, vyráběný ve Švédsku. Získává se lisováním nejkvalitnější suroviny bez použití chemických rozpouštědel. Tímto velmi šetrným postupem je na úkor menší výtěžnosti dosahováno vynikající kvality oleje. FitOl má charakteristickou máslovou příchuť, ale především obsahuje látky působící preventivně proti rakovině a srdečním chorobám.

Dopřejte svému tělu a své duši něco dobrého. Každý den. Celý život.

EUROFIT Trading

EUROFIT Trading a.s.
Makovského nám. 2
616 00 Brno
tel.: +420 549 438 251
fax: +420 549 438 259
e-mail: eurofit@cz-eurofit.cz
www.fitol.cz

FitOl
ŘEPKOVÝ OLEJ
S JEMNOU MÁSLOVOU PŘÍCHUTÍ
Složení:
řepkový olej, emulgátor (mono- a diglyceridy esterifikované kyselinou citrónovou), přírodní identické aroma, barvivo (beta-karoten), antioxidanty (kyselina citrónová).
Nutriční hodnota ve 100 g:
Energie ..... 3700 kJ (900 kcal)
Bílkoviny ..... 0 g
Sacharidy ..... 0 g
z toho cukry ..... 0 g
Tuky ..... 100 g
z toho mononenasycené mastné kyseliny ... 61 g
polynenasycené mastné kyseliny .... 32 g
nasycené mastné kyseliny ..... 7 g
Vláknina ..... 0 g
Sodík ..... 0 g
Cholesterol ..... 0 mg
Skladování: skladujte při teplotách do 20°C
FitOl obsahuje v porovnání s jinými běžnými oleji (např. slunečnicový olej) více mastných kyselin Omega-3 (12 g ve 100 g). Tyto kyseliny jsou důležité pro růst, vývoj, tělesné funkce a udržení zdraví pro všechny věkové skupiny. Tělo si nedokáže tyto mastné kyseliny samo vytvořit, a proto by měly být dodávány našemu tělu spolu s potravinami, které přijímáme v běžné stravě.
Již jen cca 10 g oleje FitOl pokryje denní potřebu mononenasycených a polynenasycených mastných kyselin!
Vyrobeno ve Švédsku.
Minimální trvanlivost do:
Výhradní distributor:
EUROFIT Trading
0,5 l