

## Rafinace ničí oleje

V poslední době se stále více objevují diskuse, zda konzumovat olej lisovaný za studena nebo rafinovaný. Často se stává, že spotřebitel neví, co se za rafinací skrývá a k čemu slouží.

Rafinací se olej zbavuje zbytků mechanických nečistot, buněčných tkání, bílkovin a sacharidů, vody a doprovodných látek, kterými mohou být stopy pesticidů, případně těžkých kovů nebo dalších kontaminantů, jež přešly z životního prostředí. Dále se odstraňují některé barevné látky (např. chlorofyl), které negativně ovlivňují chuťové vlastnosti oleje, zbytkový obsah vody do 1 %, který se může vázat na rostlinné slizy a fosfolipidy a spolu s přítomnými bílkovinami může být živnou půdou pro mikroorganismy, zbytkové části buněk semen, obsahující lipolytické enzymy, které z tuku uvolňují volné mastné kyseliny a zhoršují jeho jakost. Rafinovaný olej má nižší číslo kyselosti než olej za studena lisovaný, obsahuje méně volných mastných kyselin.

Na druhou stranu se při rafinaci rovněž snižuje obsah prospěšných biologicky aktivních látek, jako jsou tokoferoly (vitamin E) a rostlinné steroly. Snížení obsahu tokoferolů a rostlinných sterolů je však pouze částečné v rozsahu 20 až 30% z původního množství. Biologicky cenou skupinou jsou fosfolipidy, které jsou součástí buněčných membrán. Ty se v průběhu rafinace z oleje odstraní. Z hlediska výživy mohou mít význam pouze v případě použití oleje ve studené kuchyni. To platí pro všechny olej lisované za studena. Při použití za studena lisovaného oleje v teplé kuchyni se fosfolipidy tepelně rozkládají na nežádoucí produkty.

Procesu rafinace se v laické veřejnosti nejvíce vytýká vysoká teplota nad 180°C při odstraňování nežádoucích pachových složek. Proces však probíhá za vakua a k oxidaci oleje v podstatě nedochází. V rámci kuchyňských úprav a použití oleje v domácnostech mnohdy dochází k větším oxidačním změnám.

Při rafinaci se naopak některé oxidační produkty odstraňují. Peroxidové číslo rafinovaného oleje, ukazující na obsah primárních produktů oxidace, je nižší než u olejů lisovaných za studena.

Výživová hodnota olejů lisovaných za studena a rafinovaných je v podstatě stejná. Při volbě se můžeme rozhodovat podle chuti či způsobu použití.