

Aktualno

Kuhanje na olivnem olju? Ne hvala, ni zdravo!



Nasičene mašobe so škodljive, saj dvigujejo raven »škodljivega« holesterola v krvi; čeprav tudi kokosovo olje spada na to listo, so raziskave pokazale, da njegovo uživanje dviguje nivo HDL holesterola oz. koristnega holesterola, to rej ima uporaba kokosovega olje pozitiven učinek.

Olivno olje da, vendar hladno.

Olivno olje še vedno med najbolj zdrava olja, vendar ne za kuhanje. Segrevanje in visoke temperature olivnemu olju spremenijo sestavo in zdravju ni več koristno. Kljub temu ga mnogi še vedno uporabljamo, saj nas nenazadnje tako usmerjajo tudi mnogi kuharski guruj.

Pravilno bi bilo, da bi, ribe recimo, šele pečene pokapljali z olivnim oljem. Prej pa bi uporabljali drugo maščobo. Podobno velja za druga olja npr. repično, ki prav tako z gretjem izgubi svoje dobre lastnosti.

Že nekaj časa je zaslediti priporočanje peke na bučnem olju, vendar se je tudi zanj izkazalo, da ga ne gre segrevati.

Če želite jesti zdravo, ne segrevajte hladno prešanih olj – olivno, repično, bučno...

Kokosovo olje prenese segrevanje.

Segrevanje kokosovega olja, tudi do najvišjih temperatur (cvrtje), mu ne spremeni sestave, zato je priporočljivo za kuhanje.

Morda si ne predstavljate, da bi na kokosovem olju pripravili »tenstan« krompir, a ni strahu, na trgu so olja, ki so brez okusa po kokosu.



Raziskave so pokazale, da z uporabo kokosovega olja vplivamo na izboljšanje zdravje. Uživanje te vrste maščobe deluje celo antivirusno in anti bakterijsko na telo. Pozitivni učinki so zabeleženi celo pri obolelih za AIDS-om, ker okrepi imunski sistem.

Presenetljivo je, da nam je kokosovo olje v pomoč pri hujšanju. Maščobne kisline, ki jih vsebuje, »gredo« takoj v jetra in od tam v energijo; ne nalagajo se kot maščobne zaloge. Maščobne kisline iz kokoovega olja, pa dokazano vplivajo na hitrejšo izgorevanje kalorij.

· Pri sladkornih bolnikih in obolelih za osteoporozo je dobrodošla novica, da uživanje kokosovega olja skrbi za zdravje in dobro kondicijo jeter.

Za konec še nekaj dobrih lastnosti kokosovega olja, ki jih ne gre spregledati:

- zmanjšuje tveganje obolevnosti za rakom nevarnost, da bi zboleli za rakom,
 - varuje pred okužbami
 - organizmu takoj da potrebno energijo
 - pospešuje presnovo in prebavo
 - zagotavlja mehko in mladostno kožo
- kožo, če se z njim namažemo, varuje pred škodljivimi vplivi sončnih žarkov.



Qulinarica.com

author [qulmama](#)

kategorija [Aktualno](#)

datum 29.07.2010

qulinarica.com/articles/kuhanje-na-olivnem-olju-ne-hvala-ni-zdravo