



Kratki vodič kako prepoznati i zašto konzumirati ekstra djevičansko maslinovo ulje

Masnoće su važan dio pravilne prehrane (najveći izvor energije; omogućavaju apsorpciju liposolubilnih vitamina A, D, E i K; pojačavaju senzorske karakteristike hrane).

Masnoće se međusobno razlikuju po sastavu masnih kiselina koji ujedno određuje i njihov agregatni oblik; pa su masnoće s više zasićenih masnih kiselina krutine (mast), a one u kojima prevladavaju nezasićene tekućine (ulja).

Zasićene masne kiseline povezuju se s povećanjem štetnog LDL kolesterola, dok nezasićene masne kiseline snižuju razinu ukupnog i LDL kolesterola, a time i rizik od ateroskleroze.

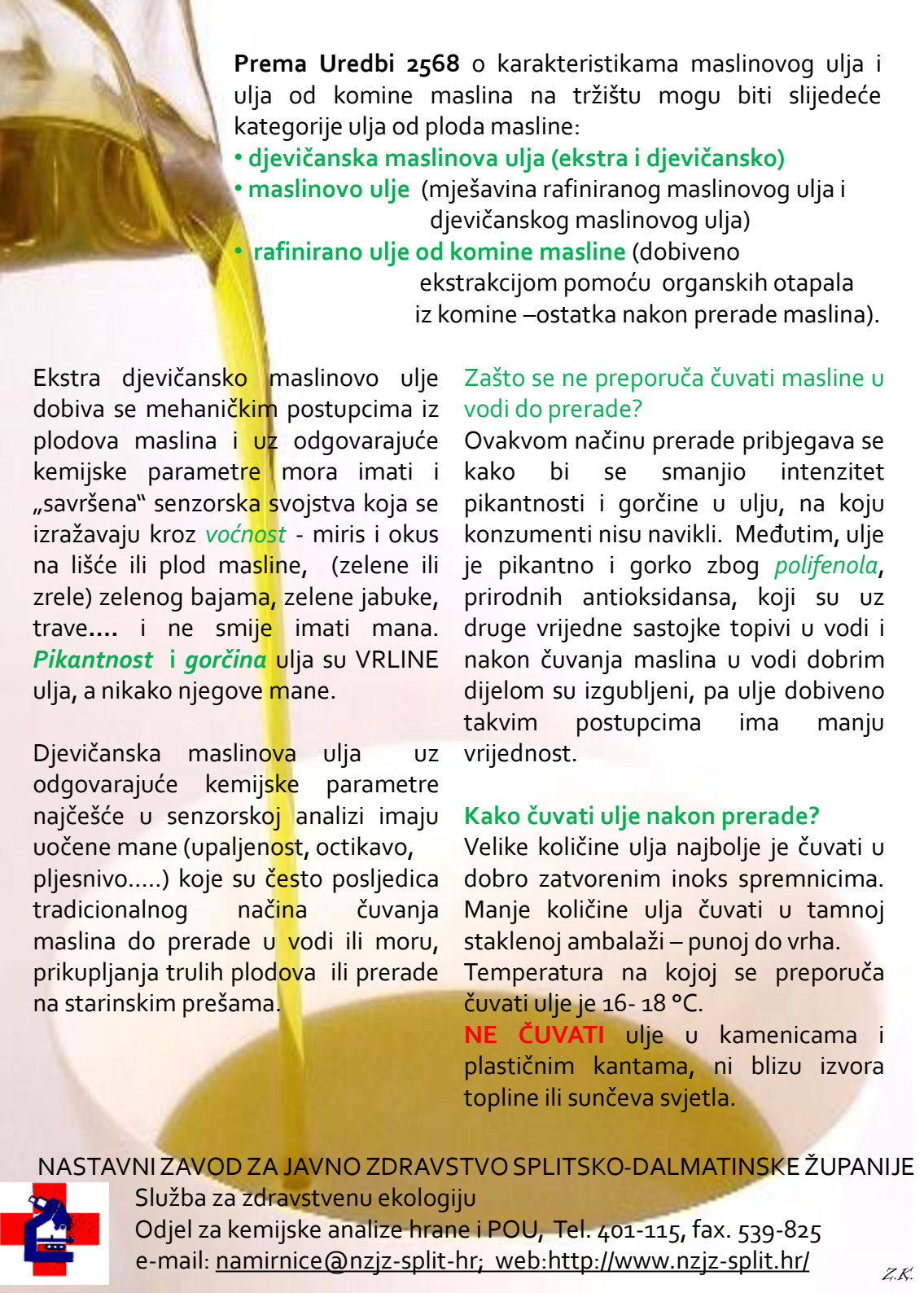
Među nezasićenim masnim kiselinama naročito su važne **esencijalne** (linolna i linolenska) koje su neophodne za normalno odvijanje metabolizma, a živi organizam ih ne može sam sintetizirati i moraju se unositi hranom.

Međutim, pretjerani unos nezasićenih masnih kiselina, posebno višestruko nezasićenih može biti štetan jer su one podložne oksidaciji i stvaranju slobodnih radikala, te mogu izazvati čitav niz poremećaja u biološkoj aktivnosti stanice.

Među uljima najbolji sastav ima **maslinovo ulje** jer sadrži umjerenu količinu zasićenih masnih kiselina (oko 16 %), visok postotak jednostrukonezasićenih (oleinske 70 – 80%), te dovoljno višestruko nezasićenih – esencijalnih (8-10 %) masnih kiselina.

Osim masnih kiselina maslinovo ulje sadrži mnoge sastojke koje osiguravaju njegovu nutritivnu i protektivnu vrijednost (polifenoli, tokoferoli, terpeniski alkoholi...).

Zbog navedenih svojstava maslinovo ulje se preporuča za svakodnevnu konzumaciju. Svakako se preporuča njegova upotreba u termičkoj obradi hrane jer je maslinovo ulje zbog svog sastava stabilnije, a točka dimljenja (na kojoj počinje degradacija ulja) je viša u odnosu na druga ulja.



Prema Uredbi 2568 o karakteristikama maslinovog ulja i ulja od komine maslina na tržištu mogu biti slijedeće kategorije ulja od ploda masline:

- **djevičanska maslinova ulja (ekstra i djevičansko)**
- **maslinovo ulje** (mješavina rafiniranog maslinovog ulja i djevičanskog maslinovog ulja)
- **rafinirano ulje od komine masline** (dobiveno ekstrakcijom pomoću organskih otapala iz komine –ostatka nakon prerade maslina).

Ekstra djevičansko maslinovo ulje dobiva se mehaničkim postupcima iz plodova maslina i uz odgovarajuće kemijske parametre mora imati i „savršena“ senzorska svojstva koja se izražavaju kroz **voćnost** - miris i okus na lišće ili plod masline, (zelene ili zrele) zelenog bajama, zelene jabuke, trave.... i ne smije imati mana. **Pikantnost i gorčina** ulja su VRLINE ulja, a nikako njegove mane.

Djevičanska maslinova ulja uz odgovarajuće kemijske parametre najčešće u senzorskoj analizi imaju uočene mane (upaljenost, octikavo, pljesnivo.....) koje su često posljedica tradicionalnog načina čuvanja maslina do prerade u vodi ili moru, prikupljanja trulih plodova ili prerade na starinskim prešama.

Zašto se ne preporuča čuvati masline u vodi do prerade?

Ovakvom načinu prerade pribjegava se kako bi se smanjio intenzitet pikantnosti i gorčine u ulju, na koju konzumenti nisu navikli. Međutim, ulje je pikantno i gorko zbog **polifenola**, prirodnih antioksidansa, koji su uz druge vrijedne sastojke topivi u vodi i nakon čuvanja maslina u vodi dobrim dijelom su izgubljeni, pa ulje dobiveno takvim postupcima ima manju vrijednost.

Kako čuvati ulje nakon prerade?

Velike količine ulja najbolje je čuvati u dobro zatvorenim inoks spremnicima. Manje količine ulja čuvati u tamnoj staklenoj ambalaži – punoj do vrha. Temperatura na kojoj se preporuča čuvati ulje je 16- 18 °C.

NE ČUVATI ulje u kamenicama i plastičnim kantama, ni blizu izvora topline ili sunčeva svjetla.

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO SPLITSKO-DALMATINSKE ŽUPANIJE

Služba za zdravstvenu ekologiju

Odjel za kemijske analize hrane i POU, Tel. 401-115, fax. 539-825

e-mail: namirnice@nzjz-split-hr; web:<http://www.nzjz-split.hr/>

