

NARAVNA BIOLOŠKA VREDNOST HLADNO STISKANEGA OLJA PŠENIČNIH KALČKOV

Da, tudi iz drobnega pšeničnega kalčka, lahko iztisnemo olje in to s postopkom hladnega stiskanja, ki ohrani vse sestavine pšeničnega kalčka, ki se nahajajo v njegovi maščobni frakciji in imajo visoko biološko vrednost.

Olje pšeničnih kalčkov je največji naravni vir vitamina E in bogat vir rastlinskih sterolov in linolne kisline. Za vse tri sestavine hrane je znanstveno dokazano sledeče (uredba 432/2012 o seznamu dovoljenih zdravstvenih trditvah na živilih):

- vitamin E ščiti celice pred oksidativnim stresom
- z dnevnim vnosom vsaj 0,8 g rastlinskih sterolov le-ti prispevajo k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi
- ob zaužitju 10 mg linolne kisline dnevno le-ta prispeva k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi

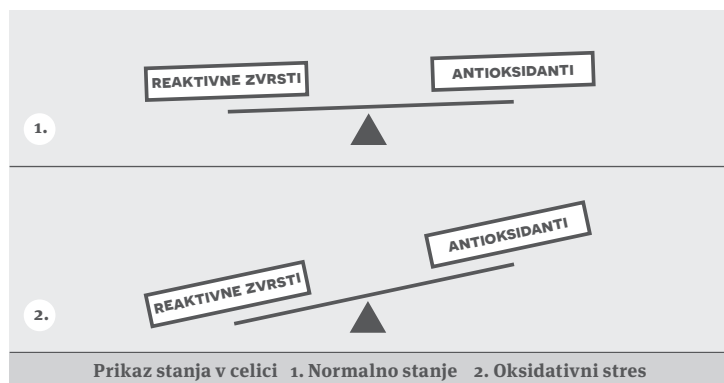
KAJ JE OKSIDATIVNI STRES?

Pojem oksidativni stres je leta 1985 prvi uvedel Helmut Sies in

ga definira kot motnjo v ravnovesju med reaktivnimi zvrstmi in antioksidanti. V normalno delujoči celici je razmerje med reaktivnimi zvrstmi in antioksidanti nagnjeno rahlo na stran reaktivnih zvrsti kot je prikazano na sliki 1. Tako razmerje ohranja celico zdravo in ji omogoča normalno delovanje.

Ko pa se v človekovem telesu količina reaktivnih snovi poveča in se tehnica prevesi na njihovo stran, kot je prikazano na sliki 2, se začnejo poškodbe in staranje celice. Povečanje količine reaktivnih snovi v celici je posledica zmanjšane antioksidativne zaščite, ki izvira iz:

1. Okolja: ionizirajoča sevanja, kajenje, onesnažen zrak, opo-rečna voda,...



2. Notranjosti telesa: vnetje, metabolizem, oviran prenos kisika. (Radikalni in oksidativni stres, doc.dr. Janez Mravljak, mag. farm.; Fakulteta za farmacijo, Univerza v Ljubljani, 2015) Na oksidativni stres se človekov obrambni mehanizem odzove s povečano tvorbo lastnih antioksidantov, za katere pa je značilno, da so energetske potratni. Zato je človek, katerega celice so pod oksidativnim stresom, utrujen. Takemu človeku bodo oksidativni stres pomagali zmanjšati antioksidanti v obliki prehranskega dopolnila. **Z uživanjem 1 čajne žličke olja pšeničnih kalčkov dnevno zaužijemo 12 mg vitamina E**, kar je priporočeni dnevni vnos za odraslega človeka (Uredba EU št. 1169/2011

o zagotavljanju informacij o živilih potrošnikom) Z 1 čajno žličko olja pšeničnih kalčkov dnevno poleg vitamina E zaužijemo tudi:

- 0,2 g rastlinskih sterolov
- 2,8 g linolne kisline

Že jeseni v lekarnah, specializiranih trgovinah in nekaterih trgovinah z živili na voljo tudi olje pšeničnih kalčkov slovenskega porekla pod blagovno znamko Moleum. Poskibite za svoje zdravje!

Nataša Marc, univ.dipl.ing. živilske tehnologije ■

