

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Najlepszy do smażenia jest olej rzepakowy z witaminą E



**Najlepszy do smażenia w wysokich temperaturach jest olej rzepakowy, najlepiej z dodatkiem witaminy E - informują naukowcy z Zakładu Żywienia Człowieka Wydziału Zdrowia Publicznego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Zabrze.**

Olej rzepakowy ma wśród popularnych w Polsce olejów najwyższą temperaturę utleniania, a dodatek witaminy jeszcze ją przesuwają. Naukowcy z zabrzańskiego Zakładu Żywienia Człowieka badali, jak zachowują się różne tłuszcze za pomocą nowoczesnego urządzenia - skaningowej kalorymetrii różnicowej.

"Czysta postać oleju utlenia się powyżej 200 stopni Celsjusza. Następuje wówczas moment utleniania, pojawienia się w oleju wolnych rodników, czyli cząsteczek, które usposabiają do chorób nowotworowych i starzenia się. Po dodaniu do próbki witaminy E wykres się wygładza - witamina E działa antyoksydacyjnie, olej nie ulega w tej temperaturze utlenieniu" - powiedział PAP starszy technik Mateusz Grajek.

Na rynku są dostępne oleje rzepakowe wzbogacone witaminą E. "Warto przetestować na takim urządzeniu, jak nasze, czy witamina E w nim rzeczywiście jest. Nie zawsze można się zgodzić z tym, co producent napisał na etykiecie" - zastrzegł specjalista.

Jeśli nie mamy dostępu do nowoczesnego laboratorium i zaufania do producentów, można samodzielnie wzbogacić olej rzepakowy witaminą E, kupując ją w aptece i dodając do oleju w proporcji 50 mg witaminy na 100 g oleju. Witamina E rozpuszcza się w tłuszczach i w takiej postaci można ją kupić, więc zrobienie w domu mieszaniny nie jest trudne.

W przypadku innych olejów, np. słonecznikowego, moment utleniania występuje dużo wcześniej, dlatego nadają się do krótkotrwałego smażenia w niskich temperaturach i do jedzenia na zimno, np. jako składnik sałatek.

Nie poleca się też podgrzewania do wysokiej temperatury margaryn, mimo że wiele z nich producenci także wzbogacają witaminami, aby proces utleniania zachodził jak najpóźniej. Nie zalecane jest także masło - podczas jego smażenia szybko powstają szkodliwe dla naszego zdrowia akrylamidy, czyli związki rakotwórcze. Masło klarowane ma wyższą temperaturę utleniania, ale też nie jest polecane do długotrwałego smażenia.

Zabrzeńscy naukowcy badali też różne rodzaje tranu. Badania potwierdziły jego dobrą opinię jako zdrowego produktu. "Tran zawiera dużo witaminy A i E i trzeba go bardzo podgrzać, by się utlenił. Można więc domniemywać, że jest bardzo zdrowy, bo zawiera te składniki i są one trwałe" - podsumował Mateusz Grajek.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/15464.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## **Nanotechnologia w medycynie**

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## **Uważaj na zimno**

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## **Indeks sytości i gęstość odżywcza**

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## **Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana**

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## **Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi**

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**