

[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

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



21-05-2026

Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy