

Oleje a másla

Jak se v nich vyznat

Každý olej či máslo má jedinečné složení mastných kyselin a ty jsou zodpovědné za jeho vlastnosti.

Oleje obsahují zejména kyselinu olejovou a linolovou, což jsou nenasycené mastné kyseliny (obsahují jednu nebo více dvojných vazeb), ty jsou zodpovědné za jejich tekutost. To, v jakém poměru se v tom kterém oleji nachází, určuje výsledné vlastnosti daného oleje.

Másla mohou také obsahovat kyselinu olejovou či linolovou, ale ve větší míře obsahují nasycené kyseliny palmitovou či stearovou a to způsobuje jejich tuhou konzistenci při pokojové teplotě.

Jak vnímáme na pokožce jednotlivé mastné kyseliny (MK)?

To, co vyvolává na kůži pocit **mastnoty**, jsou **dlouhé řetězce nasycených MK** (palmitová, stearová), ty jsou přítomny zejména v pevných tucích **a mononenasycená MK** olejová, která převažuje v některých olejích (olivový, mandlový, lískooříškový, makadamový).

Pocit **dobré vstřebatelnosti** máme naopak u **MK s kratším řetězcem** (kaprinová, kaprylová, laurová) (neutrální olej Caprylis je vlastně frakce kokosového oleje, kde je jen kaprylová a kaprinová MK) nebo **vícenásobně nenasycených MK** (linolová, linolenová). Proto jako dobře roztíratelný a snadno vstřebatelný hodnotíme hroznový a slunečnicový olej, kde **převažuje kyselina linolová nad kys. olejovou**.

Dělení olejů podle olionatura.de

- **B0** základní oleje

Vyznačují se vysokou stabilitou, "suché oleje": **jojobový, caprylis, skvalan**

- **B1** převažuje kyselina olejová nad linolovou, pečující a stabilní oleje, vstřebatelnost závisí na poměru kys. olejové a linolové, patří sem: **meruňkový, avokádový, lískooříškový, kaméliový, makadamový, mandlový, olivový olej**

- **B2** poměr olejové a linolové je vyvážený, kombinují v sobě pečující vlastnosti olejové a dobrou vstřebatelnost linolové kyseliny, patří sem: **arganový, sezamový, rýžový, baobabový olej**

- **B3** oleje s převahou kyseliny linolové nad kys. olejovou
Dobrá vstřebatelnost, nevýhoda je nestabilita těchto olejů a jejich tendence žluknout. Uchováváme je v lednici. Patří sem: **makový, sójový, slunečnicový, hroznový olej**

- **speciální oleje s obsahem kyseliny linolenové** (3 dvojně vazby), používají se výhradně do nočních krémů
silně regenerační: **konopný, brusinkový, rakytníkový, šípkový olej** (výborný proti vráskám)
protizánětlivé oleje: **brutnákový, pupalkový**

Dělení másel podle olionatura.de

Skupina PF1: másla výživná - **kakaové, bambucké, mango máslo**

Skupina PF2: másla dobře vstřebatelná (ideální do tělových mlék či krémů lehčí konzistence) - **kokosový a babassu olej**