



OLJE PŠENIČNIH KALČKOV IN TEMELJ NAŠEGA ZDRAVJA

Pšenični kalček je zasnova mlade rastline, ki leži na dnu brazde pšeničnega zrna. Za proizvodnjo olja so primerni samo kalčki, ki so popolnoma očiščeni ostankov luske, zato podjetje MOLEUM surove pšenične kalčke kupuje le od dveh največjih slovenskih mlinarjev, ki mu zagotavljata zdravstveno neoporečno in kakovostno surovino. Olje pšeničnih kalčkov MOLEUM je prvo in edino slovensko olje pšeničnih kalčkov.

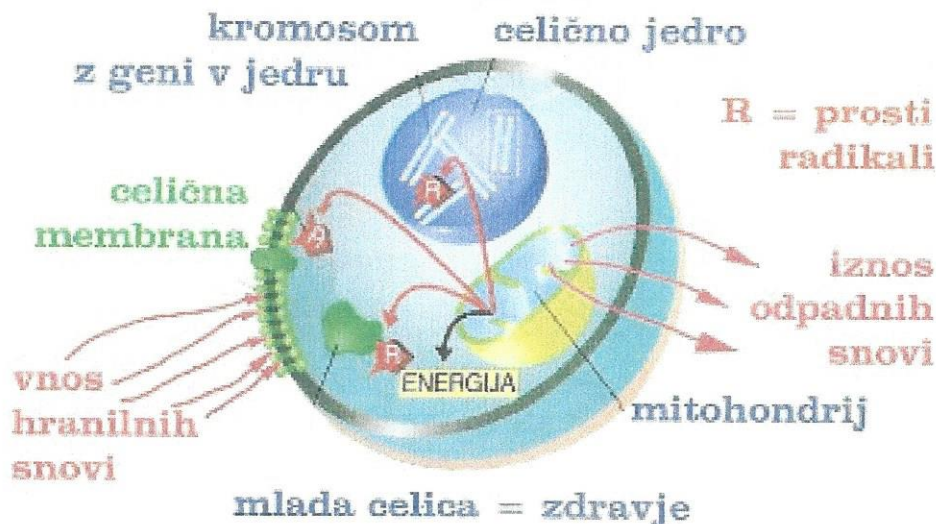
In kaj ima hladno stiskano olje pšeničnih kalčkov s temeljem našega zdravja?

Temelj našega zdravja so celične membrane in esencialne maščobne kisline. Olje pšeničnih kalčkov pa je najbogatejši naravni vir **vitamina E – alfa tokoferola, ki ščiti celične membrane pred oksidacijo zaradi delovanja prostih radikalov in bogat vir esencialnih maščobnih kislin:** linolne omega 6 in alfa linolenske omega 3, ki sta v idealnem razmerju 6:1.

Esencialna sestavina hrane	Dnevne potrebe odrasle osebe	Količina v čajni žlički OLJA PŠENIČNIH KALČKOV MOLEUM
Vitamin E	12 mg	11 mg
Linolna omega 6 maščobna kislina	6 – 7 g	2,5 g
α -linolenska ALA, omega 3 maščobna kislina	1 g	0,4 g

Povprečna odrasla oseba potrebuje dnevno 12 mg vitamina E, 6 g omega 6 in 1 g omega 3 maščobnih kislin. Učinkovitost naravnega vitamina E je v tesni povezavi s količino fitosterolov, ki jih je med vsemi olji največ prav v olju pšeničnih kalčkov in sicer kar 3- 5 %, več kot 60 % pa je betasitosterola. Olje pšeničnih kalčkov je tudi bogat vir oktakosanola, to je vosek z ergogenim učinkom, ki vpliva na nastajanje dobrega HD holesterola v naših jetrih, olje je vir vitamina K in holina.

Delovanje celice



Naravni vitamin E, ki je v olju pšeničnih kalčkov Moleum, ščiti celične membrane pred oksidacijo, učinkovitost vitamina E podpirajo fitosteroli, kakšna pa je potem vloga esencialnih maščobnih kislin v celičnih membranah?

Maščobne kisline, kot tudi HD holesterol, so sestavni deli celičnih membran. Membrane celic, celičnega jedra in mitohondrijev morajo biti zgrajene pretežno iz esencialnih omega 6 in omega 3 maščobnih kislin, da je zagotovljena njihova fluidnost in selektivna prepustnost. Če je membrana celice zgrajena pretežno iz nasičenih in trans maščobnih kislin, bo ta ovirala vnos hranilnih snovi in iznos odpadnih snovi iz celice. Esencialne maščobne kisline imajo zelo pomembno vlogo tudi pri možganskih celicah, kjer omega 3 maščobne kisline obdajajo tudi celične podaljške. Že ob majhnem neravnovesju maščobno kislinske sestave hrane bomo čutili posledice v obliki utrujenosti, pozabljivosti, nemira, nezbranosti, nejevoljnosti, astmi, depresiji, nespečnosti. Posledica dlje časa prisotnega neravnovesja pa bo kronična utrujenost, ki ji bodo lahko sledile hujše bolezni, sladkorna intoleranca, diabetes, ter degenerativne posledice v obliki Alzheimerjeve demence in Parkinsonove bolezni.

Ker so omega 6 in omega 3 maščobne kisline, zaradi prostih vezi, ki služijo transportu snovi v in iz celice, občutljive tudi na oksidacijo, je zelo pomembno,



da z nenasičenih maščobnimi kislinami zaužijemo tudi vitamin E, ki jih pred oksidacijo varuje.

Kopičenje prostih radikalov in oksidacija maščob v našem organizmu poškodujeta celične membrane ter prizadeneta mišično presnovo in živčni sistem.

Ali obstajajo tudi kakšne izjeme glede dnevnih potreb po vitaminu E?

Čajna žlička cca. 5 ml olja pšeničnih kalčkov Moleum pokrije dnevne potrebe povprečne odrasle osebe po vitaminu E, ter 40 % dnevnih potreb po omega 6 in omega 3 maščobnih kislinah.



Seveda pa so tudi zdravi ljudje s povečanimi potrebami po vitaminu E; fantje in moški med 10. in 25. letom starosti, nosečnice in doječe matere, zato je zanje priporočljivo uživanje 1,5 do 2 čajnih žličk olja pšeničnih kalčkov. Povečane potrebe po vitaminu E imajo tudi bolnikov s prebavnimi in absorpcijskimi motnjami, športnikov po opravljeni fizični aktivnosti in ljudje, ki delajo ali živijo v okolju s prisotnimi sevanji ali onesnaženim zrakom.

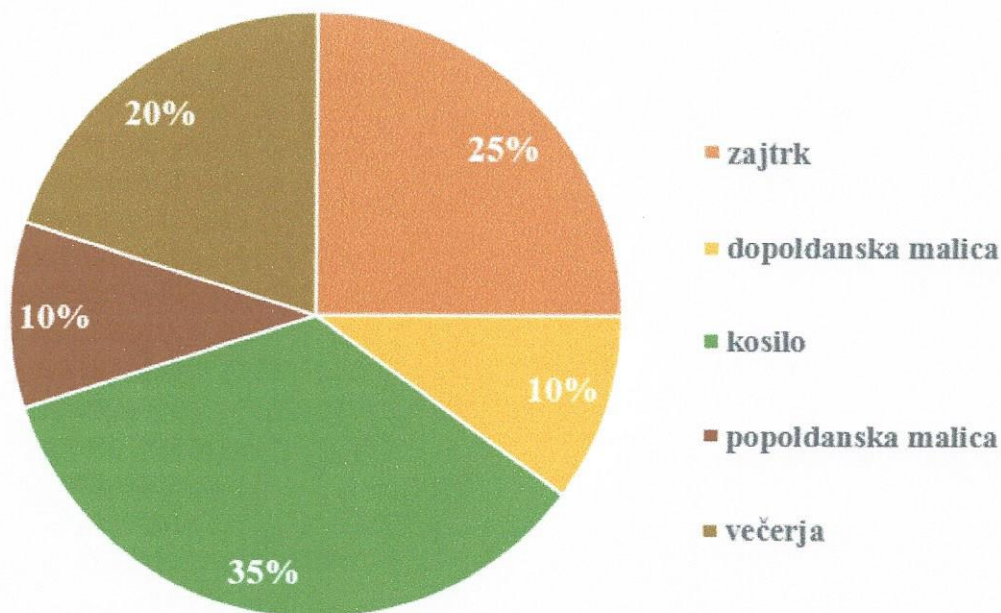
Ena čajna žlička olja pšeničnih kalčkov Moleum pokrije dnevne potrebe povprečne odrasle osebe po vitaminu E, kako pa pokriti še majkajočih 60 % dnevnih potreb po omega 6 in omega 3 maščobnih kislinah?

S hrano naj bi dnevno zaužili 20 - 30 % energije iz maščob, kar je okrog 45 - 65 g maščobe. Tretjina zaužite maščobe naj bi bila v obliki nasičenih maščobnih kislin, tu se priporoča predvsem uživanje maščob s kratko in srednje verižnimi



maščobnimi kislinami, ter izogibanje uživanju maščob z dolgoverižnimi nasičenimi maščobnimi kislinami, ker so aterogene. Tretjino dnevnih potreb po maščobi, naj bi pokrivala olja na osnovi enkrat nenasičene oleinske kisline.

Za pokritje dnevnih potreb po omega 6 in omega 3 maščobnih kislinah v podjetju Moleum priporočamo zaužitje ene jušne žlice hladno stisnjenih olj dnevno, najbolje v dopoldanskem času, saj ta količina olj prispeva skoraj 7 % dnevnih potreb po energiji.



Slika: Orientacijska dnevna energijska razporeditev obrokov

Tretjina jušne žlice naj bo namenjena olju pšeničnih kalčkov Moleum, ostali dve tretjini pa še dvema drugima oljema, najbolje slovenskega porekla. Eno tretjino dnevno zaužite količine olja lahko pokriva tudi čajna žlička ribjega olja ali pa 1 kapsula omega 3 maščobnih kislin.

Komu se še posebej priporoča redno uživanje olja pšeničnih kalčkov Moleum?

Kljub temu, da je vitamin E prisoten v vseh rastlinskih oljih, v vseh oreščkih, pogosto pa tudi dodan različnim živilom, je nedoseganje dnevnih potreb po vitaminu E pogosto pri otrocih, starejših odraslih, bolnikih s presnovnimi motnjami in kadilcih. Zato redno uživanje olja pšeničnih kalčkov Moleum še posebej priporočamo:

- doječim materam



- moškimi v starosti 10 – 25. let
- otrokom
- starejšim
- kadilcem
- ljudem, ki imajo težave s kožo
- ljudem, ki imajo težave z ožiljem, hipertenzijo, diabetikom, venskimi žilami

Vitamin E je namreč potreben za zdravje kože ter srca in ožilja, pospešuje prekrvavitev, izboljšuje mišično storilnost, preprečuje nastanek žilnih okvar, pospešuje transport maščob in varuje ožilje pred aterosklerotičnimi spremembami. Prek hipofize posredno vpliva tudi na žleze z notranjim izločanjem in uravnava delovanje spolnih žlez.

V primeru težav s kožo, poleg uživanja, priporočamo tudi mazanje kože na prizadetih mestih. Z rednim uživanjem olja pšeničnih kalčkov Moleum se koža namreč obnovi v mesecu dni, pri direktnem nanosu olja na kožo pa je izboljšanje vidno že po nekaj nanosih. Olje pšeničnih kalčkov deluje blagodejno na kožo tudi po sončenju.

Ajdovščina, junij 2017

Sestavila:
Nataša Marc, univ.dipl.ing. živilstva

Viri:

Merljak M., Jakob Merljak P.: OLJA za prehrano, zdravje in nego telesa, Založba Kmečki glas, 2014

www.prehrana.si Nacionalni portal o hrani in prehrani, Inštitut za nutricionistiko, 2016

www.opkp.si, Odprta platforma za klinično prehrano