

# OLEJ RYDZOWY – ZAPOMNIANE BOGACTWO KWASÓW OMEGA-3

AUTOR: [ELIZA GOSŁAWSKA](#)

12/12/2014

## Pochodzenie i historia

Olej rydzowy (inne nazwy: olej z lnicznika siewnego, olej z lnianki, olej kamelinowy) w dzisiejszych czasach jest dość mało znany. A jeszcze kilkadziesiąt lat temu królował na polskich stołach. Niewiele mówi się o tym, że stanowił on część kulinarnej polskiej tradycji. Został zapomniany w połowie XX wieku, gdy zastąpiły go m.in. olej rzepakowy i słonecznikowy. Obecnie olej ten **powoli powraca do łask ze względu na unikalne właściwości prozdrowotne.**

Olej lniankowy wytwarzany jest z rośliny o nazwie lnianka siewna (*camelina sativa*), która także ma wiele innych nazw: lennica, lnicznik, judra, rydz, rydzyk, ryżyk. Nazwa „rydz” pochodzi od brunatno-rdzawego zabarwienia jej nasion. Mnogość nazw ludowych świadczy o tym, iż dawniej była to dość pospolita roślina. Obecnie w naszym kraju lnianka jest uznawana za archeofit.



Fornax, wikimedia.org, lnianka, [CC BY-SA 3.0](#)

*Camelina sativa* należy do rodziny kapustowatych. Jest to roślina jednoroczna, występuje jako odmiana jara lub ozima. Rośnie dziko na siedliskach ruderalnych oraz na polach uprawnych. Roślina ta jest niczym chwast – ma bardzo małe wymagania glebowe. Dawniej wyrastała nawet w takich miejscach, gdzie nic innego nie chciało się przyjąć. **Stąd wzięło się znane powiedzenie „lepszy rydz niż nic”, które oznaczało, że kiedy w gospodarstwie panowała bieda i brakowało tłuszczu zwierzęcego, tanim i łatwo dostępnym pożywieniem był właśnie olej rydzowy.**

Lnianka siewna pochodzi prawdopodobnie z rejonu eurosyberyjskiego. Jak dowodzą badania archeologiczne, pojawiła się na obszarze Polski co najmniej 3000 lat temu i była uprawiana jako roślina oleista. Tradycyjna metoda tłoczenia oleju z lnianki była znana już od czasów prasłowiańskich. Obecnie największe w Polsce plantacje lnianki znajdują się w Wielkopolsce i to właśnie tam tłoczy się najwięcej oleju rydzowego.

Nasiona lnianki zawierają od 25 do 40% oleju tłustego i stanowią cenną paszę dla drobiu, ponieważ stymulują wzrost i podnoszą odporność zwierzęcia na choroby. W żółtkach jaj znoszonych przez nioski karmione nasionami lennicy zaobserwowano wyższy poziom wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Dzięki temu jaja kurze mają większą wartość odżywczą. Również w mięsie drobiu karmionego taką paszą profil kwasów tłuszczowych ulega poprawie.

## Skład i właściwości biologiczne

Olej rydzowy jest klarowny i przejrzysty, lecz może zawierać niewielką ilość osadu na dnie. Ma barwę żółtą, żółtisto-zieloną lub czerwonobrunatną w zależności od tego, czy został otrzymany z lnianki jarej lub ozimej. Posiada on charakterystyczny smak i aromat: lekko korzenny, określane także jako posmak cebuli i goryczy lub orzechowy z nutą goryczy.

Okolo 90 % zawartości tłuszczu w oleju rydzowym stanowią nienasycone kwasy tłuszczowe. Ponad 50% z nich to kwasy tłuszczowe wielonienasycone, w tym: kwas alfa-linolenowy (rodzina omega-3) od 30 do 40% i kwas linolowy (rodzina omega-6) od 15 do 20%. Olej ten jest wyjątkowy ze względu na bardzo

wysoką zawartość kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 i najkorzystniejszą proporcję kwasów omega-3 do omega-6 wśród olejów roślinnych (1:0,4). Ponadto w skład oleju rydzowego wchodzi: kwasy jednonienasycone ok. 35 % (w tym kwas erukowy od 1 do 3%), kwasy nasycone ok. 10 %, sterole ok. 511 mg/100 g oleju, przeciwutleniacze z grupy tokoferoli (głównie witamina E) 110 mg/100 g oleju, związki fenolowe 128 mg/kg oleju, witamina A, witaminy z grupy B, mikro- i makroelementy oraz lecytyna.

## Wartość odżywcza w 100 ml oleju rydzowego

### Wartość odżywcza w 100 ml oleju rydzowego

Energia	3700 kJ (900 kcal)
Białko	0 g
Węglowodany	0 g
Cholesterol	0 mg
Błonnik	0 g
Sód	0 g
Tłuszcz ogółem	93 g
– w tym kwasy nasycone	7 g
– jednonienasycone	32 g
– <b>wielonienasycone</b>	<b>54 g</b>

## Profil kwasów tłuszczowych oleju rydzowego [ % tłuszczu całkowitego]

### Profil kwasów tłuszczowych oleju rydzowego [ % tłuszczu całkowitego]

Nasycone kwasy tłuszczowe	7-11 %
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe:	ok. 35 % 15-20 % 14-20 %
• Kwas oleinowy	1-3 %
• Kwas eikozenowy	
• Kwas erukowy	
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe:	> 50 % 30-40 %

- Kwas alfa-linolenowy 15-20 %
- Kwas linolowy

Nasiona lnianki zawierają inhibitory trypsyny, które mogą zaburzać aktywność enzymu potrzebnego do trawienia białek. Jednakże zawartość inhibitorów trypsyny w oleju lniankowym jest znikoma, ponieważ metoda tłoczenia na zimno stosowana do produkcji tegoż oleju powoduje, że w końcowym produkcie pozostaje nieznaczna ilość białka (<300 mg/ 100 g oleju). Dzięki temu nie jest on też alergenny.

Ponadto nasiona kameliny zawierają glukozynolany. Są to toksyczne związki występujące w roślinach z rodzaju *Brassica*, które przekształcają się w izotiocyjaniany i inne związki, które mogą zaburzać pracę tarczycy. Jednak w samym oleju to zagrożenie również jest znikome, ze względu na małą zawartość białka. **Badania toksykologiczne nie wykazały żadnych zagrożeń związanych ze spożyciem oleju lniankowego.**

## Działanie prozdrowotne

Prozdrowotne właściwości oleju rydzowego potwierdzono w Instytucie Żywności i Żywienia w Warszawie. Badania kliniczne dowiodły, że **poziom cholesterolu LDL** u pacjentów, którym podawano przez dwa tygodnie olej rydzowy, **spadł aż o 12 %**. Również badania przeprowadzone w Kanadzie udowodniły, że olej z lnianki znacząco podwyższa poziom kwasu alfa-linolenowego i jego pochodnych w osoczu krwi osób z hipercholesterolemią. W badaniu, w którym porównywano wpływ spożycia oleju rydzowego oraz spożycia oleju rzepakowego i oliwy z oliwek na poziom lipidów w osoczu, 68 osób w wieku 28-65 lat ze stwierdzoną hipercholesterolemią zostało losowo podzielonych na trzy grupy.

Pacjenci przez 6 tygodni spożywali 30 g testowanego oleju dziennie. W grupie osób, które spożywały olej z lnianki udział kwasu alfa-linolenowego w składzie lipidów osocza był znacznie wyższy w porównaniu do pozostałych grup: 2,5 razy wyższy od grupy oleju rzepakowego i 4 razy wyższy od grupy spożywającej oliwę z oliwek. Podczas badania u osób zażywających olej rydzowy poziom cholesterolu LDL w osoczu obniżył się o 12,2 %, u osób spożywających oliwę z oliwek LDL zmalał o 7,7 %, zaś w grupie stosującej olej rzepakowy poziom LDL obniżył się o 5,4 %.

Obniżanie poziomu „złego” cholesterolu to nie jedyna zaleta oleju rydzowego. Przyspiesza on bowiem gojenie ran, odleżyn, oparzeń i owrzodzeń. Pomaga niwelować objawy atopowego zapalenia skóry oraz łagodzi wypryski i dermatozy. Zmniejsza utratę wody przez naskórek oraz zwiększa elastyczność skóry. Działa ochronnie na wątrobę, serce, naczynia krwionośne, trzustkę, jelita i nerki, normalizuje poziom cukru we krwi, łagodzi objawy artretyzmu i reumatyzmu oraz alergii. Ze względu na wysoką zawartość naturalnych tokoferoli bardzo skutecznie wymiata wolne rodniki i opóźnia procesy starzenia tkanek.

## Stosowanie

Pomimo wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych, które szybko się utleniają i jęlczejają, olej rydzowy (w przeciwieństwie do oleju lnianego) może być przechowywany w szczelnym opakowaniu (chroniącym przed światłem i powietrzem) nawet do 6 miesięcy bez uszczerbku dla jego właściwości. Zawdzięcza to naturalnie występującym w nim przeciwutleniaczom (fenole i tokoferole).

**Olej lniankowy może być stosowany tylko „na zimno”**. Nie zaleca się, aby był ogrzewany powyżej 36 stopni. Z tego względu swoje zastosowanie znajduje głównie w sosach sałatkowych lub do smarowania pieczywa. Ze względu na lekko korzenny posmak znakomicie nadaje się do wszelkich warzywnych sałatek i surówek, a także do śledzi w oleju, kasz i białego sera. Jego smak dobrze komponuje się z wszelkimi potrawami, do których dodaje się cebulę i czosnek. Olej rydzowy może być także stosowany zewnętrznie jako kosmetyk zmiękczający skórę i chroniący ją przed niekorzystnymi warunkami środowiska zewnętrznego.

**Jedna łyżeczka oleju rydzowego pokrywa dzienne zapotrzebowanie organizmu na niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT)**, które obniżają poziom „złego” cholesterolu i stanowią profilaktyczną ochronę przed chorobami serca i układu krążenia oraz przeciwdziałają

problemom z nadwagą. Dawka lecznicza to 5-10 g (1-2 łyżeczek) dwa razy dziennie, najlepiej na czczo. Olej rydzowy jest świetną alternatywą dla osób, które nie tolerują specyficznego posmaku oleju lnianego. Olej rydzowy zawiera niewiele mniej kwasu alfa-linolenowego od oleju z nasion lnu. Ponadto ma bardziej akceptowalny smak i aromat i nie ulega jełczeniu tak łatwo jak olej lniany. Warto wprowadzić go do swojej diety jako cenne źródło kwasów omega-3.

Od dnia 16 czerwca 2009 r. olej rydzowy jest wpisany do prowadzonego przez Komisję Europejską rejestru gwarantowanych tradycyjnych specjalności.

Przeczytaj także:

- [Olej kokosowy – źródło zdrowia i urody](#)
- [Olej sezamowy – właściwości](#)
- [Ranking – najlepsze olej roślinny](#)

Źródła:

1. Dziecioł M., Przysławski J.: Ocena wartości odżywczej i aktywności biologicznej wybranych olejów roślinnych dostępnych na rynku polskim w kontekście profilaktyki chorób dietozależnych. *Bromat. Chem. Toksykol.* – XLVI, 2013 (1), str. 20 – 26
2. Francis A., Warwick S. I.: *The Biology of Canadian Weeds*. 142. *Camelina alyssum* (Mill.) Thell.; *C. microcarpa* Andr. ex DC.; *C. sativa* (L.) Crantz. *Canadian Journal of Plant Science* 2009, vol. 89 (4), str. 791-810
3. Walczak Z., Starzycki M.: Ocena profilu kwasów tłuszczowych w olejach tłoczonych na zimno w kontekście rekomendacji ich w żywieniu osób aktywnych fizycznie. *Bromat. Chem. Toksykol.* – XLVI, 2013 (3), str. 316 – 322
4. Masłowski A., Andrejko D., Ślaska-Grzywna B., Sagan A., Szmigielski M., Mazur J., Rydzak L., Sobczak P.: Wpływ temperatury i czasu przechowywania na wybrane cechy jakościowe oleju rzepakowego, lnianego i lniankowego. *Wydawnictwo Inżynieria Rolnicza* 2013, Z. 1(141) T.1, str. 115-124
5. Karvonen H.M., Aro A., Tapola N.S., Salminen I., Uusitupa M.I., Sarkkinen E.S.: Effect of alpha-linolenic acid-rich *Camelina sativa* oil on serum fatty acid composition and serum lipids in hypercholesterolemic subjects. *Metabolism* 2002, Oct; 51(10), str. 1253-60.
6. Mińkowski K., Grześkiewicz S., Jerzewska M., Ropelewska M.: Charakterystyka składu chemicznego olejów roślinnych o wysokiej zawartości kwasów linolenowych. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość* 2010, 6 (73), str. 146 – 157.
7. Różański H.: Olej z lnianki – *Oleum Camelinae sativae* w kosmetologii i fitoterapii ([www.rozanski.li](http://www.rozanski.li))
8. Heuze V., Tran G., Lebas F., *Camelina (Camelina sativa) seeds and oil meal*. *Feedipedia.org* 2014
9. [www1.up.poznan.pl/kgihr/node/21](http://www1.up.poznan.pl/kgihr/node/21)
10. [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/gmf-agm/appro/camelina-cameline-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/gmf-agm/appro/camelina-cameline-eng.php)
11. <http://www.trzyznakismaku.pl/produkty/olej-rydzowy>
12. [http://www.potrawyregionalne.pl/308,1757,OLEJ\\_RYDZOWY\\_.htm](http://www.potrawyregionalne.pl/308,1757,OLEJ_RYDZOWY_.htm)