

Rapsolja = hälsa

Rapsolja slår olivolja i nyttighet med högre andel fleromättade fetter och förmåga att dämpa inflammationer. Hettas den upp länge kan dock osunda transfetter bildas. Men det sker knapptast hemma vid spisen utan möjligen i fritöserna på snabbmatsrestauranger.

Text: Johan Biärsjö, Svensk Raps AB

Många har säkert en grundläggande uppfattning om rapsolja som en hälsosam olja. Bättre än animaliskt fett förstås och kanske t.o.m. bättre än olivolja. Men vad är det i innehållet

som är så bra? Varför är det bra med omega 3 och vad är egentligen transfettsyror? Är det någon skillnad i näringsegenskaper i kall- respektive varmpressad olja? Svensk Frötidning vände sig till forskningschefen inom Food Ingredients AarhusKarls-hamn Jan-Olof Liddefelt, en av de verkliga experterna på området.

Mindre mätt fett

– Rapsolja har en fettsyrasammansättning som gör den oslagbar som näringskälla slår Jan-Olof fast ganska omgående i vårt samtal.

Endast knappt sex procent mättat fett, 60 procent enkelomättat fett >



Liten fettsyrraskola

Fett är uppbyggt av en kedja av kolatomer på vilken det sitter väteatomer.

Mättat fett har inga dubbelbindningar mellan kolatomerna.

Enkelomättat fett har en dubbelbindning mellan kolatomerna. Fleromättat fett har minst två dubbelbindningar mellan kolatomerna.

Essentiella fettsyror. Sådana som kroppen inte själv kan bilda utan som vi måste få genom kosten. Omega 6 (linsyra) och omega 3 (linolensyra) är två olika typer av essentiella fettsyror.

Transfettsyror. Fleromättat fett där väteatomerna har bytt plats i kolkedjan. Finns i härdade vegetabiliska fetter och i smörfett. Tranfettsyrans egenskaper liknar mer mättat fett än omättat.

Kallpressad rapsolja. Görs på mindre gårdsbaserade pressar. Vid kallpressning får man ut ca 30 procent olja ur rapsfröet. Presskakan innehåller därmed 12-15 procentheter rapsolja.

Varmpressad rapsolja. I större oljeindustrier värms rapsfröet upp till cirka 80 grader innan man pressar. Då får man ut 36-37 procent olja.

Extraherad olja. En del större oljeindustrier utvinnet den sista delen av rapsfröets olja med hjälp av ett lösningsmedel. Det innebär att man tvättar ur rapsoljan med hexan. På så sätt kan man få ut drygt 40 procent olja ur rapsfröet och man får ett i stort sett fettfritt rapsmjöl.

Foto: Hans Jonsson

och 30 procent fleromättat fett. Om vi jämför detta med den likaledes nyttiga olivoljan så har denna mer mättat fett, lägre andel fleromättat varav det nästan inte är någon omega 3. Både det enkelomättade och fleromättade fett hjälper till att hålla ned kolesterolhalten i blodet.

Men varför är det så viktigt med fleromättat fett?

– Jo, det fleromättade fett är liktydigt med essentiella fettsyror, d.v.s sådana som kroppen inte kan bilda själv utan vi måste få i oss genom den mat vi äter, förklarar Jan-Olof Lidelfelt.

Rapsolja har två essentiella fettsyror: omega 6 och omega 3. I vår kost bör förhållandet mellan dessa vara 1 till 5, dvs intaget av omega 3 skall vara ca 20 procent av intaget av omega 6. Rapsoljans är en väsentlig källa till omega 3 och hjälper till att skapa detta förhållande.

Vitaminer och växtsteroler

Rapsolja innehåller också en hel del vitaminer, i första hand E-vitamin och K-vitamin. Hos AarhusKarlshamn raffinerar man den rapsolja man utvinner ur rapsfröet i flera steg. Resultatet blir en klar, ljusgul rapsolja. Kallpressad rapsolja renas genom sedimentation och ibland filtrering. Resultatet blir en mer mörk gul olja med mer smak än den raffinerade.

Raffineringen innebär att en del av vitaminerna försvinner.

– Men om denna utförs korrekt tappar man inte mer än ca 10 procent av vitamininnehållet, säger Jan-Olof.

En annan intressant egenskap hos såväl varm- som kallpressad rapsolja är dess innehåll av växtsteroler. Dessa har nämligen antiinflammatoriska, läkande egenskaper. Rapsolja ingår också mycket riktigt ofta i hudkrämer.

Tranfettsyror vill man inte ha

Men transfetter som ibland förknippas med rapsolja – vad är det?

– Ja, det här är kemi, säger Jan-Olof. Häng med nu. Transfettsyror kan



Oljeorakel. Jan-Olof Lidelfelt är forskningschef inom Food Ingredients AarhusKarlshamn så när det gäller olja och fett kan han det mesta. Rapsoljan håller han högt genom dess sunda sammansättning av fettsyror.

bildas på två sätt. Dels i en process som kallas härdning. Syftet med denna är att minska andelen fleromättade fettsyror för att få bättre hållbarhet vid höga temperaturer, t.ex. vid fritering, och undvika att oljan bryts ner och smakar härsket. Om härdningsprocessen får pågå längre får man ett fast fett med ökad andel mättade fettsyror, vilka bildas parallellt med transfettsyror.

Dessutom kan transfettsyror bildas om en olja med hög andel fleromättade fettsyror utsätts för hög temperatur under lång tid. Om t.ex. rapsolja värms till över 240 grader under lång tid, över en timme, så bildas någon procent transfettsyror. I tranfettsyran har väteatomerna

bytt plats på kolvätekedjan och den fortfarande omättade fettsyran får egenskaper som mer liknar ett mättat fett. Det här vill man inte ha så hur undviker man detta?

Transfett om hett

Jan-Olof Lidelfelt förklarar att det nästan gått lite mode i talet om transfetter. Det är förvisso riktigt att om rapsolja hanteras fel så kan det bildas tranfettsyror.

– Men vid vanlig matlagning händer det knappast. Det krävs hög temperatur under relativt lång tid.

Undersökningar hos AarhusKarlshamn visar att om rapsolja upphetas till 240 grader under en timma bildas 1-2 procent transfettsyra. Vid 220 grader handlar det om tiondels procent och under 200 grader finns inga mätbara mängder

Rapsolja är alltså utmärkt att använda till i princip all matlagning, även stekning. Men om det är något man bör undvika så är det att fritera i vanlig rapsolja. Åtminstone gäller detta industriell fritering, där oljan används längre än man gör hemma. Inte på grund av transfettsyror utan på grund av att fleromättade fettsyror bryts ner vid hög temperatur och ger bismaker. Men nu finns faktiskt nya varianter av raps som ger en rapsolja som även är lämplig för fritering. Svenska Foder kontrakterar sina vårrapsorter Nex 160 och Nex 170. Denna raps har lågt halt omega 3 och rapsolja från denna säljs också till McDonalds för användning vid fritering. □

Mindre mätt fett gör rapsolja rätt!

Fettsyra	Rapsolja	olivolja
Oljesyra, enkelomättad	60 %	71 %
Linolsyra (omega 6), fleromättad	20 %	11 %
Linolensyra (omega 3) fleromättad	10 %	< 1 %
Palmitinsyra, mättad	4 %	13 %
Stearinsyra, mättad	2 %	3 %

Rapsolja vinner hälsomatchen över olivolja när de båda möts i en jämförelse av nyttighet. Hos rapsolja är bara drygt fem procent mättat fett, medan 60 procent är enkelomättat fett och 30 procent fleromättat fett. Olivoljan har mer mättat fett, lägre andel fleromättat fett och nästan inte någon omega 3. Både enkelomättat och fleromättat fett håller ned kolesterolhalten i blodet.