

Argánie trnitá

1 - OBECNÁ CHARAKTERISTIKA

Argania spinosa L. Skeels, čeled' Sapotaceae

- volně rostoucí strom v jihozápadním Maroku, zaujímá plochu 500 000 (800 000) ha
- v roce 1999 byl arganovník UNESCOm prohlášen za světové dědictví
- nadmořská výška 0-1500 m
- strom plodí ve věku 5 let, plody zrají od května do září
- výnos: 1 hektar - 800 kg plodů, 8 litrů oleje (jiný zdroj: 100 kg plodů - 2 litry oleje)
- hustota o 40 až 250 stromů / ha
- jeden strom produkuje 10 - 30 kg plodů (jiný zdroj: 6-8 kg)

- olej byl uveden na evropský trh v srpnu 1997 a prodává se ke konzumaci v mnoha členských státech Evropské Unie (Belgie, Německo, Anglie a Španělsko), Švýcarska, Izraele, Spojených států a Kanady.

1.2. Proces výroby

- olej je extrahovaný mechanickým lisováním jader obsažených v olejnatých plodech argánie
- vzhledem k tomu, že je olej vyráběn výlučně mechanicky, bez jakékoliv chemizace nebo rafinace, jedná se o panenský olej.
- sušení ovoce, které je posléze oloupano
- jádra plodů jsou pak ručně rozdrčena
- při výrobě stolního oleje jsou jádra opražená
- jádra jsou lisována v mechanickém lisu.
- nakonec je olej přefiltrován přes filtrační papír.

2 Složení oleje:

2.1. Glycerická složka (99% z celkové hmotnosti), skládá se převážně z triglyceridů, nenasycené oleje: mono-a polynenasycené mastné kyseliny, asi 80 % z celkového množství mastných kyselin.

Převládající mastné kyseliny

- kyselina olejová - omega 9 (C 18: 1), což představuje 44,8 % mastných kyselin
- kyselina linolová - Omega 6 (C18: 2 n-6), jejíž podíl činí 35,7 %
- Kyselina palmitová (C16: 0), což představuje 13,4 %
- kyselina stearová (C18: 0), přítomna v množství 5,1 %

další mastné kyseliny jsou obsaženy ve stopovém množství:

- kyseliny alfa-linolenové (C18: 3 n-3) mastné kyseliny 0,2 %
- Kyselina arachidová (C 20: 0), kyselina myristová (C14: 0), ...

obsahuje pouze stopové množství mastných transkyselin, vzhledem k tomu, že jde o panenský olivový olej vyroben bez tepelného zpracování nebo rafinace.

Na základě těchto údajů lze konstatovat, že arganový olej má složení mastných kyselin podobné arašídovému nebo sezamovému oleji.

2.2. Další složky (1% v průměru mezi 0,36 a 1,1% podle údajů z literatury). od nezmýdelnitelného podílu stejného řádu, jako bylo pozorováno v běžných rostlinných olejů (0,3-2 % hmotnosti oleje).

2.2.1. Karotenoidy a uhlovodíky

- xantofyly, ale ne beta-karoten

- 100 g oleje obsahuje mezi 0,45 a 31,30 mg karotenů a 50 mg xantofylů)

2.2.2. tokoferoly

- obsah mezi 16 a 63 mg / 100 g (57,6 mg / 100 g).
- obsah tokoferolů v arganovém oleji je podobný sezamovému oleji
- složení stolního oleje (mg / 1,000 g) ve srovnání:

složka	Arganový	Slunečnicový	Olivový olej
Tokoferol	483	583	190
Skvalen	313	6	499

2.2.3. fytosteroly

- složení se liší od arašídového nebo sezamového oleje
- v oleji: 160 mg / 100 g výrobku
- bytuospermol, přítomen také v bambuckém másle
- turicallol je přítomen v některých latexech pryšce
- beta-amyrin, je přítomen v některých listech, např. borůvkách.
- lupeol, je přítomen v některých rostlinách, jako jsou květy heřmánku
- 24-methylen-(odvozený z cycloartanol), je přítomen v mnoha nadzemních částí rostlin, jako jsou listy salátu
- o beta-amyrin
- čtyři steroly - přítomny v arganovém obsahu oleje od 0,1 do 0,5 g / 100 g nebo 0,15 g / 100 g na základě analýzy obsažené).
- neobvyklé v rostlinných olejích obsažených v některých dalších druzích (spinasterol ve špenátových listech, avenasterol v ovsu).
- úplná absence $\Delta 5$ sterolů, jako je cholesterol

3. Výživová hodnota AO

3.1. Složení mastných kyselin

o v podstatě rovnocenné s arašídovým nebo sezamovým olejem.

o vysoký obsah kyseliny olejové a kyseliny linolové pokrývá část doporučené denní dávky mononenasyčených mastných kyselin (MUFA) a kyseliny linolové (esenciální mastné kyseliny).

o snižuje množství plazmického cholesterolu v těle, zabráňuje jeho ukládání v tepnách a snižuje tím riziko srdečního infarktu.

o Tyto kyseliny jsou také prekurzory hormonu prostaglandinu, který reguluje různé buněčné systémy, zejména membránovou výměnu.

3.2. Obsah vitamínu E

o obsah srovnatelný se sezamovým olejem.

o odstraňuje volné radikály, tím chrání membrány a lipoproteiny, přispívá k trvalému rozvoji všech částí těla, zpomaluje stárnutí, antioxidantní účinky

o nutriční vlastnosti jsou podobné jako u ostatních konzumovaných rostlinných olejů

4. Kontaminace

- Nulová přítomnost reziduí pesticidů, vzhledem k tomu, že strom roste volně

- Riziko kontaminace mykotoxiny (aflatoxiny) je sníženo v důsledku absence dlouhodobého skladování oloupaných mandlí.

- Arganový olej obsahuje pouze stopové množství těžkých kovů (olovo, hladiny arzenu, rtuti a kadmia vše pod 0,5 mg / kg oleje).

5. Použití

5.1. Kosmetika - péče o pleť

- ideální pro podrážděnou kůži.
- má antiseptické a antibakteriální vlastnosti
- vysoký obsah vitamínu E snižuje pravděpodobnost jizev po akné, poranění kůže či chirurgickém zákroku.
- proti planým neštovicím, revmatismu, artritidě, popáleninám a prevenci strií u těhotných žen, hydratuje pokožku, léčí akné, ekzémy a lupénku.
- pomáhá redukovat vrásky, zjemňuje pokožku a zvyšuje její pružnost
- regeneruje pokožku proti stárnutí pleti vlivem nepříznivých vnějších vlivů (slunce, znečištění, počasí, stres, kouření)
- použití 1-2 kapky arganového oleje po dobu 5 minut před použitím make-upu
- zabrání vysychání pokožky
- na křehké a dělené nehty na zplihlé, křehké a suché vlasy
- arganový olej reguluje mastnotu pleti
- 1-2 kapky arganového oleje aplikované na vlasy tvarují kudrnaté vlasy.
- obnovuje poškozené vlasy
- dodává pozoruhodný lesk
- olej nejen zabraňuje poškození vlasů způsobené účesy a outdoorovými aktivitami, ale také zlepšuje jejich elasticitu
- vlastnosti oleje jsou podobné vlastnostem jojobového oleje.
- arganový olej by měl být aplikován na mokré vlasy po umytí šamponem
- esenciální mastné kyseliny pomáhají prodloužit životnost barvených vlasů.

5.2. Konzumace

- Doporučené použití za studena
- zlepšuje chuť jídla
- Prevence proti kardiovaskulárním rizikům (mastné kyseliny, antioxidanty)
- Pravidelná konzumace snižuje hladinu LDL cholesterolu a má antioxidační vlastnosti
- Výrazně snižuje riziko vzniku hypertenze
- Chrání proti cholesterolu, arterioskleróze, infarktu myokardu
- Schottenol obsažený v arganovém oleji má anti-karcinogenní vlastnosti.
- Spotřeba arganového oleje, s jedinečným chemickým složením nenasycených mastných kyselin, tokoferolů, sterolů a kyseliny olejové přispívá k prevenci rakoviny,
- Denní dávka 16 mg (2 polévkové lžíce) nahradí jiné zdroje nenasycených mastných kyselin (živočišné tuky, máslo ...)
- Biochemický profil je téměř identický s olivovým olejem.
- Arganový olej je navíc bohatý na kyselinu linolovou. Ta je nejvíce vyhledávanou esenciální polynenasycenou mastnou kyselinou, díky své schopnosti snižovat hladinu cholesterolu v krvi.