



EKO PORADNIK

GMINY WOLANÓW



1 luty - Międzynarodowy dzień bez oleju palmowego. Czy wiesz ile spożywasz go na co dzień?

Olej palmowy, nie raz czytasz pewnie etykiety artykułów spożywczych, gdzie występuje. Czy wiesz jednak co on oznacza i do czego służy w przemyśle spożywczym? I czy właściwie jest zdrowy? Przy okazji międzynarodowego dnia bez oleju palmowego odpowiemy na te i kilka innych pytań.

1. Czym właściwie jest olej palmowy? Najprościej jest to olej roślinny pozyskany z palmy oleistej. Pozyskuje się go na dwa sposoby: z ziaren lub z mięs owoców palmy oleistej. Olej palmowy składa się z:

kwasów tłuszczowych nasyconych w ponad 50% – jest to więc ilość zbliżona do tej, jaka występuje w tłuszczach zwierzęcych.

W oleju palmowym znajdziemy przede wszystkim:

- kwas palmitynowy (nasycony) – 43%,
- kwas oleinowy (jednonienasycony) – 40%,
- kwas linolowy (wielonienasycony z rodziny omega-6) – 10%.

2. Dietetycy przestrzegają, że nadmierne spożywanie tłuszczów nasyconych może przyczyniać się do rozwoju chorób układu krążenia i wzrostu poziomu cholesterolu w organizmie. Olej palmowy sprzyja też otyłości, dlatego powinni go unikać między innymi osoby na diecie odchudzającej.

Wyróżnić można 3 rodzaje oleju palmowego:

I - **surowy olej palmowy** – olej palmowy w czystej, nierafinowanej postaci to wartościowy produkt spożywczy, zawierający cenne składniki mineralne i witaminy. W tej formie rzadko spotykany.

II - **rafinowany olej palmowy** – w procesie rafinacji, czyli oczyszczania, olej palmowy traci cenne właściwości. Ponadto w jego trakcie wydzielane są potencjalnie rakotwórcze substancje. Rafinowany olej palmowy może stanowić element diety, ale w bardzo ograniczonych ilościach;

III - **olej palmowy utwardzony** – ma stałą konsystencję i jest odporny na działanie wysokiej temperatury. Tłuszcz utwardzony jest szczególnie szkodliwy, ponieważ w trakcie uwodorniania oleju palmowego powstają niebezpieczne dla zdrowia izomery trans, które zmieniają właściwości błon komórkowych. Tłuszcze trans powodują wzrost stężenia złego cholesterolu, podnoszą poziom trójglicerydów we krwi, przyczyniają się zwiększenia masy ciała i przyrostu tkanki tłuszczowej oraz sprzyjają rozwojowi cukrzycy typu 2 oraz miażdżycy. Dobbowe spożycie utwardzonego tłuszczu roślinnego nie powinno być wyższe niż 2 g.

3. Gdzie można znaleźć Olej palmowy? Jest powszechnie stosowany w przemyśle spożywczym. W postaci surowej ma gęstą, półstałą konsystencję i pomarańczowe zabarwienie, co jest związane z obecnością karotenoidów. W procesie rafinacji są one jednak usuwane wraz z przeciwutleniaczami – olej palmowy zmienia się w gładki, kremowy produkt oraz neutralnym smaku i zapachu. Dzięki temu **tłuszcz palmowy nadaje produktom spożywczym odpowiednią konsystencję i strukturę**, nie zaburzając przy tym ich smaku, a ponadto zapewnia im trwałość i stabilność.

4. Oleju palmowego używa się przede wszystkim do produkcji słodczy – czekolady, kremów czekoladowych czy batonów. Tłuszcz palmowy jest także dodawany do ciast i ciastek, chipsów oraz różnych przekąsek. Olej palmowy znajdziemy również w lodach. Stosuje się go też do produkcji margaryny i masła roślinnego, którym nadaje trwałość i stałą konsystencję. Tłuszcz palmowy może także stanowić składnik pieczywa o długim terminie przydatności, pieczywa tostowego, bułek do hamburgerów oraz gotowych ciast – na pizzę czy francuskiego. Ze względu na swoje właściwości, olej palmowy może być wykorzystywany również w przemyśle farmaceutycznym do produkcji suplementów zwalczających cellulit, preparatów wspomagających krążenie, środków przyjmowanych w profilaktyce miażdżycy i choroby niedokrwiennej serca czy kroplach dla dzieci.



Na etykiecie znajdziesz go również pod nazwą...

- *tłuszcz uwodorniony,
- *tłuszcz utwardzony,
- *tłuszcz roślinny utwardzony,
- *tłuszcz częściowo utwardzony,
- *olej roślinny utwardzony.

**Olej palmowy w nadmiarze to zły cholesterol
Miażdżycy czy cukrzycy typu II
Nie przekraczaj dziennej dawki 2 g.
Chroń zdrowie!**

