magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 26. 2. 2016 | bse

Strašák jménem palmový olej

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Strasak-jmenem-palmovy-olej__s10010x9613.html

Všichni o něm mluvíme, ale víme doopravdy, co obsahuje a k čemu a proč se využívá? Je opravdu nutné bojkotovat veškeré potraviny, které tento tuk obsahují? Určitě není. Palmový olej má své nedostatky, ale má i své kladné stránky. To je ten důvod, proč se ho výrobce potravin nebojí používat ve svých výrobcích.

Co je palmový olej?

Palmový olej je rostlinný tuk vylisovaný z dužiny plodů palmy olejné. Hraje velice důležitou roli v jídelníčku obyvatel rovníkové Afriky a Asie. **V nerafinované podobě má červenou barvu.** Tu získává především díky obsahu karotenů, který je právě velice důležitý pro budování obranyschopnosti

organismu. **Díky tomu se stává surový palmový olej jednou z důležitých zbraní v boji proti podvýživě.** Ročně přichází o zrak v důsledku podvýživy asi 300 000 dětí a karoteny v palmovém oleji mohou tyto hrozivě vypadající statistické údaje snížit.

Zdroj: Palm oil seeds on male's hand z Shutterstock

Největší slávu zaznamenal palmový olej na přelomu 20. a 21. století, kdy se jeho využití globalizovalo. **V potravinářství se začal využívat především z**

důvodu snahy nahradit živočišné tuky za rostlinné. K rozšíření používání palmového oleje rovněž přispělo vyřazení částečně ztužených tuků z průmyslových technologií. Palmový olej se také začal využívat při výrobě biopaliv, která měla postupně snížit spotřebu paliv fosilních.

Objem celosvětové roční výroby palmového oleje je odhadován na 60 milionů tun.

Proč se používá?

Pro potravináře je palmový olej lákavý nejen kvůli ceně, ale především kvůli svým funkčním vlastnostem a vyváženým podílem nasycených a nenasycených mastných kyselin. Nasycené mastné kyseliny zajišťují odolnost vůči vysokým teplotám, hodí se tedy dobře na smažení, nepřepaluje se. Obsahem nasycených mastných kyselin, si však palmový olej získal mezi některými spotřebiteli i své odpůrce.

„Palmový olej sám o sobě z hlediska výživového nemá nejvhodnější složení, ale jsou tuky, které mají složení horší,“ tvrdí profesorka Jana Dostálová, potravinářský technolog.

Obsahy nasycených mastných kyselin v nejběžnějších tucích a olejích (údaje jsou podle knihy prof. Velíška Chemie potravin):

- *Mléčný tuk: 53-72*
- *Sádlo: 25-70*
- *Hovězí tuk: 47-86*
- *Kokosový tuk: 88-94*
- *Palmový olej: 44-56*
- *Olivový olej: 8-26*
- *Slunečnicový olej: 9-17*
- *Řepkový olej: 5-10*

Vyšší podíl nasycených mastných kyselin není z výživového hlediska nejvhodnější a při jejich nadměrné konzumaci se podílí na tvorbě „zlého“ cholesterolu, který bývá příčinou srdečně – cévních onemocnění. **Ale na druhou stranu můžeme říci, že palmový olej také obsahuje významné množství výživově prospěšných nenasycených mastných kyselin.** Proto je dobrým kompromisem mezi rostlinnými oleji, které jsou náchylné k přepalování a živočišnými tuky.

Nezaměnitelné vlastnosti

„Každý tuk nebo olej (tedy i tekutý) obsahuje určité množství nasycených mastných kyselin. Podle toho, kolik nasycených mastných kyselin tuk nebo olej

obsahuje, se hodnotí jeho vhodnost pro lidskou výživu. ***Čím méně jich obsahuje, tím lépe,“*** vysvětluje profesorka Dostálová.

Všechny roztíratelné a tuhé tuky musí obsahovat určité množství nasycených mastných kyselin, které zajistí výrobku potřebnou tuhost, případně dobrou roztíratelnost. Tu by například řepkový nebo slunečnicový olej nezajistil. **Zásadním důvodem využití palmového oleje v potravinách jsou tedy jeho fyzikální vlastnosti.** Palmový olej plní ve výrobcích funkci strukturního tuku.

Když si vezmeme jako příklad margaríny, tak palmový olej je do nich přidáván, aby dodal strukturu výrobku a další kapalné oleje se přidávají z toho důvodu, že vylepšují jeho výživovou hodnotu. Margarín je tedy víceúčelový výrobek. Lze ho vyrobit s různým celkovým obsahem tuku, různým složením jednotlivých mastných kyselin a dle toho se pak hodí do studené či teplé kuchyně a na různé kuchyňské úpravy jako mazání, přípravu pomazánek, pečení, přípravu těst, dušení, restování, ale i smažení.

„Tam kde potřebujete tu strukturu, tak tam je náhrada palmového oleje obtížnější a někdy v podstatě neexistuje,“ objasňuje Doc. Ing. Jiří Brát, CSc. z Potravinářské komory z Výboru pro zdravotní a sociální politiku.

Nicméně o tom, jaký bude mít výrobek celkový vliv na naše zdraví, určuje celkové výživové složení výrobku, nikoli pouze jeho jedna složka. Palmový olej v současné době nahradil částečně ztužené tuky vyrobené ze slunečnicových, řepkových a dalších olejů. Částečně ztužené tuky obsahovaly z hlediska výživy velmi nevhodné trans mastné kyseliny. **Na hladinu cholesterolu v krvi měly mnohem horší vliv než nasycené mastné kyseliny.**

Na obhajobu palmového oleje ale můžeme říci i to, že **například mléčný tuk, který se vyskytuje v másle nebo tučných mléčných výrobcích, má horší účinky na hladinu cholesterolu než palmový olej.** A přesto se o něm nemluví tolik, jako právě o zmíněném palmovém oleji.

Ekologický dopad

Každý v poslední době zaznamenal sílící odpor proti palmovému oleji zejména z ekologického hlediska, kdy je palmový olej zmiňován ve spojitosti s vypalováním pralesů. Mnoho lidí bojuje za úplný zákaz používání palmového oleje. Splnění tohoto přání však není tak jednoduché. **Pokud by se palmový olej zcela zakázal, musel by být něčím nahrazen.** Nahrazen by samozřejmě musel být jinými oleji, ale olejniny k jejich výrobě by se také někde musely pěstovat.

Podobně jako nyní, proti palmovému oleji, se v minulosti objevovaly i podobné iniciativy vegetariánů, kteří argumentovali, že chov skotu výroba masa, mléka i másla přestavují výraznou ekologickou zátěž. **Uhlíková stopa výroby másla je mnohem vyšší než v případě palmového oleje, za předpokladu, že se nevypalují pralesy.**

V neposlední řadě by mělo zaznít i to, že stále větší a narůstající část produkce palmového oleje končí v biopalivech a nikoli v potravinách. Vzrůstá-li poptávka po palmovém oleji spojená s kácením pralesů, tak je to právě z důvodu vyšší spotřeby biopaliv. Tato skutečnost platí speciálně pro Evropu, kde se používání palmového oleje v potravinách již delší dobu výraznějším způsobem nemění.

Zdroj:

http://www.lidovky.cz/zverina-ideologie-v-ustech-zakaz-palmoveho-oleje-v-potravinach-jako-odpustek-186-/nazory.aspx?c=A160206_095537_ln_nazory_ELE

Lidové noviny: Olejná pohroma, rubrika Relax, 9. 1. 2016, str. 31

ČRo Radiožurnál: Palmový olej – surovina, která vzbuzuje silné kontroverze, pořad Dvacítka Radiožurnálu – zpráva 01, 18. 12. 2015 - http://prehravac.rozhlas.cz/audio/3534636

ČRo Dvojka: Vyznáte se v obalech potravin?, pořad Dopoledne s Dvojkou, 18. 11. 2015 - http://prehravac.rozhlas.cz/audio/3514123

ČRo Radiožurnál: Speciál Radiožurnálu o palmovém oleji, pořad Dvacet minut Radiožurnálu, 18. 12. 2015 - http://prehravac.rozhlas.cz/audio/3534636

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz