magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 26. 6. 2015 | tep

Máme se bát palmového oleje?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mame-se-bat-palmoveho-oleje__s10010x9220.html

Palmový olej – v posledních letech ho lidé vnímají jako potravinu se záporným znamínkem. Je to ale spravedlivé hodnocení? Ukazuje se, že nic většinou není tak jednoznačné. Odborníci sice doporučují při jeho konzumaci střídmost, ale v některých případech může být jeho přítomnost těžko zastupitelná a prospěšná

Palmovému oleji je často vyčítán **vysoký obsah nasycených mastných kyselin**. Z hlediska vlivu na zdraví, konkrétně na hladinu cholesterolu, **má však příznivější účinky než například mléčný tuk**, který je obsažen v másle. *„Palmový olej obsahuje o něco méně nasycených mastných kyselin než máslo.* ***Jejich složení je však poněkud odlišné, takže jen podle celkového obsahu nasycených mastných kyselin nelze jeho působení posuzovat.*** *Z hlediska vlivu na aterogenitu, trombogenitu a poměr celkový cholesterol/HDL cholesterol vychází palmový olej o něco lépe než mléčný tuk,“* vysvětluje profesorka Jana Dostálová. Máslo má naopak příznivější senzorické vlastnosti jako jsou chuť a vůně. **Palmový olej má zase výbornou tepelnou stabilitu a je proto vhodný ke smažení, pečení a fritování za vysokých teplot.**

Patří palmový olej do vašeho košíku?

Rozporuplné pocity vyvolává zejména při nákupu. Zákazník zjistí, že je palmový olej součástí některé z potravin a to často znamená stopku na cestě produktu do košíku. To je ale zbytečné. **O tom, jaký bude mít výrobek vliv na lidské zdraví, rozhoduje vždy celkové nutriční složení výrobku, nikoliv jen jedna ze surovin.**

Například Flora Gold, která získala logo Vím, co jím, obsahuje kromě palmového i další oleje: slunečnicový, řepkový, lněný. **V konečném důsledku, díky směsi použitých olejů, tak působí celkové složení všech mastných kyselin na lidské zdraví příznivě** a margarín tak odpovídá výživovým doporučením iniciativy. Každý výrobek je potřeba posuzovat vždy podle **celkových výživových údajů**.

Poradí tabulka výživových hodnot

Proč je třeba sledovat také tabulku výživových hodnot? **Ze surovinového složení se totiž nedozvíte, kolik palmového tuku produkt obsahuje.**

Pokud byl použit v nezbytně potřebném množství a ve výrobku výrazně převažují nenasycené mastné kyseliny nad nasycenými, tak jeho použití rizikové není. *„V tabulce výživových hodnot je uveden celkový obsah tuku ve výrobku a obsah nasycených mastných kyselin.* ***Měli bychom si vybírat výrobky s nižším obsahem nasycených mastných kyselin, a pokud jsme obézní nebo máme nadváhu, tak i výrobky s nižším obsahem tuku,****“* vyjmenovává možnosti odbornice.

Palmový tuk vhodně nahrazuje částečně ztužené tuky

Možná by bylo nejlepší palmový tuk prostě nahradit. Jenže to není tak jednoduché a často se jedná o výživově výhodnější možnost. *„Palmový olej ve směsích s jinými oleji dodává do výrobku nasycené mastné kyseliny, které jsou n****utné pro požadovanou strukturu výrobku****, výrobek se stává např. roztíratelným, případně až tuhým. Platí to například u rostlinných roztíratelných tuků, pokrmových tuků a také různých náplní sušenek, oplatek, polev na mražené krémy, müsli tyčinky apod.,“* vysvětluje profesorka Dostálová.

Palmový olej tak mnohdy nahrazuje podstatně škodlivější částečně ztužené tuky, které obsahuji trans mastné kyseliny. *„Poslední dobou se*

používání částečně ztužených tuků výrazně snižuje a nahrazují se tuky z palem - palmovým, palmojádrovým a kokosovým. Nasycené mastné kyseliny nejsou z hlediska výživového také zcela vhodné, ale mají negativní účinky výrazně nižší než trans mastné kyseliny, je vždy nutné sledovat, jaké množství jich výrobek obsahuje a vybírat takové výrobky, kde převažují nenasycené matné kyseliny“ radí profesorka Dostálová.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz