



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 26. 2. 2016 | bse

# Strašák jménem palmový olej

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Strasak-jmenem-palmovey-olej\\_\\_s10010x9613.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Strasak-jmenem-palmovey-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 představují 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\\_In\\_nazory\\_ELE](http://www.lidovky.cz/zverina-ideologie-v-ustech-zakaz-palmoveho-oleje-v-potravinach-jako-odpustek-186-/nazory.aspx?c=A160206_095537_In_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](http://www.vimcojim.cz)