1. Как пальмовое масло влияет на организм человека?

Пальмовое масло такой же натуральный продукт как и другие растительные масла.

Основное предназначение натурального пальмового масла – замена химически гидрогенизированных жиров, содержащих опасные для здоровья трансизомеры.

Рассматривая пальмовое масло в отдельности, можно сказать, что оно не только содержит значительное количество бета-каротина (провитамина А, имеющего красно-оранжевую окраску), токоферолов (витамин Е) – природных антиоксидантов, но также токоди- и токотриенолы, которые в 60 раз активнее токоферолов и могут использоваться как профилактическое средство против онкологических заболеваний.

Уникальное строение пальмового масла, схожее со строением женского грудного молока, что определяет его использование при производстве высококачественных заменителей женского грудного молока.

2. Может ли таить в себе какой-то вред для организма?

Для ответа на этот вопрос, давайте сравним пальмовое масло со сливочным маслом:

- В пальмовом масле холестерина нет, а в сливочном масле около 300 мг/100 г продукта.
- Насыщенных жиров в пальмовом масле в 1,5 раза меньше, чем в сливочном масле.
- Температура плавления пальмового масла при этом такая же, как и у молочного жира, что определяет хорошую усвояемость организмом и требуемую консистенцию для кондитерской, хлебопекарной и маргариновой промышленности.

Сравним пальмовое масло с маргарином и кулинарными жирами.

В них присутствуют транс-изомеры, которые могут представлять опасность для здоровья. В пальмовом масле их нет.
Пальмовое масло не опасно, а полезно для организма человека.

Опасность может представлять техническое пальмовое масло, которое в огромных количествах завозится в нашу страну для изготовления мыла мыловаренными предприятиями, но иногда оно неведомыми путями попадает в пищевую промышленность для изготовления печений, вафель, пирожных, тортов, глазированных сырков, конфет и т.п., потребителями которых в основном являются дети.

Мыло в Европе разрешено производить из пальмового масла с показателем перекисного числа менее 2 ммоль активного кислорода/кг, а в России по импорту оно приходит 5-6 и более ммоль активного кислорода/кг, причем техническим регламентом Таможенного Союза разрешено использовать в пищевой промышленности пальмовое масло с показателем перекисного числа до 10 ммоль активного кислорода/кг. Т.е. наши национальные стандарты менее строгие, чем международные, что открывает путь недоброкачественной продукции на российский рынок.

Институт питания РАМН, понимая всю важность этой проблемы, при поддержке Роспотребнадзора разработал ГОСТ Р 53776-2010 «Масло пальмовое рафинированное дезодорированное для пищевой промышленности. Технические условия» с перекисным числом до 0,9 ммоль активного кислорода/кг. При таком качестве, масло сохраняет все свои полезные свойства.

3. Могут ли сыры с пальмовым маслом быть даже полезнее

Могут. если они произведены не на пальмовом масле, а на продукте, полученном на его основе – Заменителе молочного жира по ГОСТ Р 53796-2010, так как ЗМЖ содержит незаменимые (очень важные для поддержания нашего здоровья) омега-3 и омега-6 жирные кислоты в сбалансированном соотношении. В России острый дефицит особенно омега-3 жирных кислот. Потребление сливочного масла обостряет этот дефицит, вследствие полного отсутствия в нем омега-3 жирных кислот.

4. Бывают ли какие-либо противопоказания к употреблению

Как таковое пальмовое масло в нашей стране не употребляют в пищу. С другой стороны это масло является основным растительным маслом, потребляемым в пищу в наиболее крупных и густо населенных странах, таких как Малайзия и Индонезия и др. странах Азиатско-Тихоокеанского региона, составляющих большинство населения Земли. Следует отметить, что рост численности населения и продолжительность жизни в этих странах постоянно увеличивается. Производство пальмового масла стремительно

растет и завоевывает пальму первенства оставляя позади соевое масло. Противопоказаний к очищенным (рафинированным) маслам пищевого назначения нет. Противопоказания есть к техническому (нерафинированному) пальмовому маслу с высоким значением перекисного числа, которое нельзя употреблять в пищу, т.к. оно уже было забраковано даже для производства мыла.

5. Может быть у вас есть такие данные по снижению себестоимости сыров.

Себестоимость при производстве сыра с использованием пальмового масла может быть снижена в 1,5 раза, особенно если использовать техническое пальмовое масло. Однако, если использовать качественные заменители молочного жира, содержащие незаменимые жирные кислоты омега-3 и омега-6, выпущенные по ГОСТ Р 53796-2010, то цена будет отличаться незначительно, хотя и в меньшую сторону, но при этом сам продукт будет более полезным для здоровья человека.

6. Об опасности окисленных жиров и технического пальмового масла в частности.

Высокие значения перекисного числа свидетельствуют о сильной окисленности масел и жиров. В окисленных жирах сначала накапливаются перекиси и гидроперекиси, которые при дальнейшем распаде в продукте или организме человека образуют громадное количество агрессивных (химически активных) обрывков молекул – свободных радикалов, которые начинают разрушать нашу органику, вызывая в конечном счете мутации в нашей генетической программе (молекулах ДНК), что приводит е заболеваниям вплоть до онкологических. Любой окисленный жир с высоким значением перекисного числа – это мина замедленного действия, которая рано или поздно подорвет здоровье человека.

Выводы

Все эти достоинства пищевого пальмового масла и ЗМЖ на его основе совсем не означает, что им можно заменять часть жира коровьего молока на стадии изготовления сыров. Наличие такой замены легко выявляется инструментальными методами анализа и считается фальсификацией, если такая замена не заявлена официально. Но тогда и сыр должен называться по-другому и цена и спрос на него будут другими.

Если замена была с применением технического масла – то это уголовное преступление, направленное против здоровья человека, а если с применением пищевого – то это экономическое преступление, если можно так выразиться.

Запрет на поступление украинских сыров на российский рынок был осуществлен Роспотребнадзором совершенно справедливо и еще предстоит выяснить – какого качества пальмовое масло или его фракции были введены в сыры на стадии изготовления.
Пищевое пальмовое масло с перекисным числом менее 1,0 во всех отношениях (также с диетологической точки зрения) лучше маргаринов, кондитерских и фритюрных жиров, полученных на основе гидрогенизированных масел

Эксперт в области подтверждения соответствия растительных масел и продуктов их переработки (сертификат компетентности № РОСС RU.0001.310743);
Эксперт по подтверждению соответствия продукции требованиям технического регламента на масложировую продукцию (сертификат компетентности № С-RU. 310743);

Д.т.н., профессор, заведующий кафедрой «Органическая и пищевая химия» Московского государственного университета пищевых производств, академик РАЕН Тырсин Ю.А.