

### 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 к 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.

## Пальмовое масло и синдром X

Written by Administrator

Wednesday, 14 March 2012 11:41

---

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.*