

плантаций основных поставщиков сыра (Индонезия и Малайзия).

МИФ № 7 «ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ С ПАЛЬМОВЫМ МАСЛОМ В РАЗВИТЫХ СТРАНАХ ПОД ЗАПРЕТОМ»

Это неправда. Ни в одной стране не наложен запрет на пальмовое масло. Более того, ему принадлежит 58 % от потребления растительных жиров на мировом рынке.

Вред пальмового масла.

Пальмовое масло – неотъемлемый компонент, входящий в состав печенья, конфет, чипсов, сыра, мороженого, картошки фри.

- **ОТКЛАДЫВАЕТСЯ В ЖИР МАКСИМАЛЬНО БЫСТРО;**
- **ПРОВОЦИРУЕТ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ II ТИПА;**
- **ВЫЗЫВАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ;**
- **ВРЕДИТ ПЕЧЕНИ;**
- **ПОВЫШАЕТ «ПЛОХОЙ» ХОЛЕСТЕРИН ИЗ ЛИПОПРОТЕИНОВ НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ**

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

- **Борется со свободными радикалами. Это сильнейший антиоксидант, богатый на каротиноиды;**
- **Снабжает организм энергией за счет высокого содержания жиров, борется с синдромом усталости, психоэмоциональными расстройствами, улучшает**

память, внимание и умственные способности человека;

- **Улучшает работу анализатора зрения (за счет провитамина А), делает возможным продуцирование пигмента, расположенного в сетчатке и отвечающего за видимость глаз. Нормализует внутриглазное давление, защищает роговицу и хрусталик, улучшает кровоснабжение зрительного органа;**
- **Предупреждает воспаления органов пищеварения, стимулирует выделение желчи, ускоряет заживление эрозий на слизистой желудка, кишечника;**
- **Регулирует гормональный фон у женщин, поддерживает в норме уровень эстрогенов, снимает воспаления яичников, груди, матки (витамины А, Е). Исползуется для облегчения симптомов предменструального синдрома, климакса.**

Наибольшую ценность для организма человека представляет масло первого холодного отжима. Предпочтение рекомендуется отдать красному пальмовому маслу с максимальным содержанием бета-каротина, который в 15 раз превышает показатели данного вещества в моркови.

Государственное учреждение
«Лепельский районный центр гигиены и эпидемиологии»

г. Лепель, ул. Войкова, 69-а

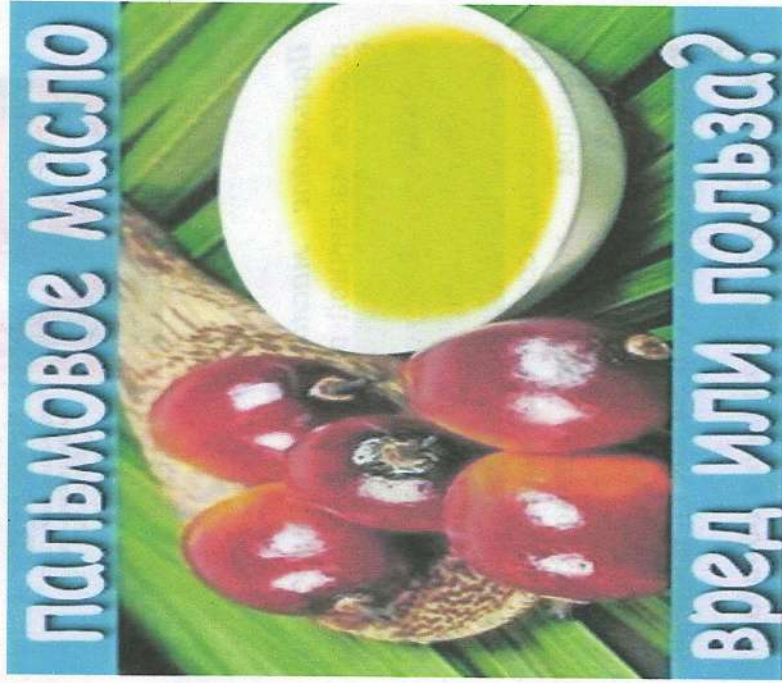
Текст: Т. Шаманиди

Редактор: В. Коротчик-Лаская

Оформление: Т. Шаманиди

Тираж 200 экз.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Лепельский районный центр гигиены и эпидемиологии»



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Лепельский районный центр гигиены и эпидемиологии»

ИЮЛЬ 2023

Предпочтение рекомендуется отдавать нерафинированным видам. Такие масла не стоит подвергать термической обработке, их лучше использовать в качестве пищевой добавки к салатам. К таким продуктам относят красное пальмовое масло.

МИФ № 4 «ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО ДОБЫВАЮТ ИЗ СТВОЛА ПАЛЬМЫ»

Это ошибочное мнение. Продукт получают исключительно из плодов масляной пальмы путем выжима его из ядрышка или мякоти. Главная особенность – твердая консистенция от природы. Данное свойство продукта обеспечивает нужную форму готовой пищи и кондитерским изделиям.

МИФ № 5 «ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО, ПОПАДАЯ В ЖЕЛУДОК, ВЕДЕТ СЕБЯ КАК ПЛАСТИЛИН – НЕ ПЛАВИТСЯ, А ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ЛИПКУЮ МАССУ, КОТОРАЯ ЗАЛЕПЛЯЕТ ОРГАНИЗМ ИЗНУТРИ»

Абсурдное заключение. При попадании в пищеварительный тракт продукт приобретает консистенцию эмульсии. Пальмовое масло усваивается в организме точно так же как и другая еда. В умеренных количествах (10 мл) оно не представляет опасности для здоровья человека.

МИФ № 6 «ПРОИЗВОДИТЕЛИ ОТДАЮТ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ПАЛЬМОВОМУ МАСЛУ ИЗ-ЗА ДЕШЕВИЗНЫ СЫРЬЯ»

Действительно это правда. Дешевизна масла обусловлена высокой производительностью



Всего лишь одна столовая ложка пальмового масла в день может восполнить суточную дозу витамина E

МИФЫ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ

Пальмовое масло – продукт, вызывающий массу споров и заблуждений относительно своей пользы и вреда..

МИФ № 1 «ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО СОДЕРЖИТ ОПАСНЫЕ ТРАНС-ЖИРЫ»

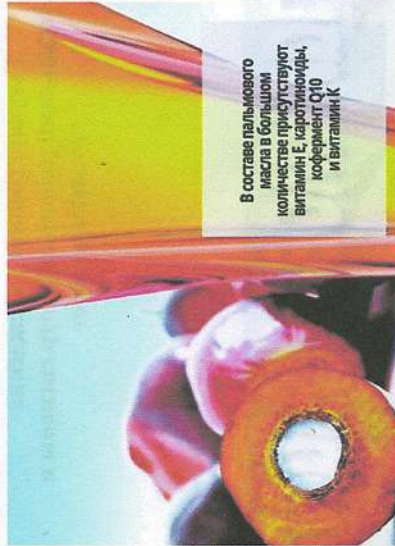
Это неправда. Данные соединения не входят в состав продукта.

МИФ № 2 «ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ТЕХНИЧЕСКОЕ ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО, ПРИВЕЗЕННОЕ В ЦИСТЕРНАХ ИЗ ПОД НЕФТЕПРОДУКТОВ ИЗ ИНДОНЕЗИИ И МАЛАЙЗИИ».

Ложь. Истории по перевозкам не более, чем выдумка конкурентов. Для транспортировки пальмового масла используются специально оборудованные цистерны, отвечающие всем требованиям безопасности.

МИФ № 3 «ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ЦЕННОСТИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА»

Неверное утверждение. Это источник кофермента Q10, каротиноидов, токотриенолов, токоферолов, полиненасыщенных жирных кислот (омега-3,6), витаминов B4, F.



В составе пальмового масла в большом количестве присутствуют витамин E, каротиноиды, кофермент Q10 и витамин K

Пальмовое масло, производимое из плодов масляной пальмы, примерно на 50% состоит из насыщенных жирных кислот (пальмитиновой и стеариновой), на 37% - из мононенасыщенных, и на 10% из полиненасыщенных жирных кислот.

Кроме того, в составе пальмового масла в большом количестве присутствуют витамин E (90 мг на 100 г продукта), каротиноиды (52,5 мг на 100 г), кофермент Q10 (5,4 мг на 100 г), витамин K.

Однако подобным составом обладает лишь нерафинированное красное пальмовое масло.

А вот в рафинированном продукте под воздействием высоких температур основная масса полезных веществ разрушается.