

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Z tłuszczów stałych najzdrowszy jest olej palmowy

Na temat tłuszczów spożywczych krąży coraz więcej mitów. Olej kokosowy uważany jest za najzdrowszy. Eksperci zauważają, że w rzeczywistości jest jednak odwrotnie - zawiera on

bowiem 90 proc. tłuszczów nasyconych, których wedle oficjalnych rekomendacji instytucji naukowych należy unikać. Mimo złych opinii spośród tłuszczów stałych zdecydowanie zdrowszy jest tłuszcz palmowy. Zawiera niemal dwukrotnie mniej tłuszczów nasyconych. Jest powszechnie stosowany w przemyśle spożywczych, przede wszystkim ze względu na wysoką wydajność, łatwą produkcję i dobre właściwości teksturalne.

- Moda na atakowanie jest zawsze, zawsze trzeba coś pognębić, a coś innego wynieść na piedestał. Z tłuszczami dzieje się tak cały czas. Olej kokosowy z punktu widzenia żywieniowego jest najmniej zdrowy, a uważany jest przez konsumentów za najzdrowszy. Zrobiliśmy ankietę na temat tego, jaki tłuszcz jest najzdrowszy. 80 proc. internautów odpowiedziało, że właśnie olej kokosowy, a to przecież całkowicie bez sensu - powiedział agencji informacyjnej Newseria Biznes podczas prezentacji raportu CSR firmy Ferrero prof. dr hab. Krzysztof Krygier, ekspert w dziedzinie technologii tłuszczów ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego.

Olej kokosowy w Polsce cieszy się dużą popularnością. Często stosowany jest jako kosmetyk, ale stosuje się go także w kuchni ze względu na doniesienia o jego prozdrowotnych właściwościach. Jak jednak tłumaczy prof. Krygier, nauka takich doniesień nie potwierdza. Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje, że jedną z zasad zdrowego odżywiania jest ograniczenie nasyconych tłuszczów, a to z nich w głównej mierze składa się olej kokosowy.

- Żyjemy tak naprawdę w dwóch światach, naukowym i internetowym, które żyją osobnym życiem. Tracą na tym ci wszyscy, którzy chcą wiedzieć. Obserwuję tłuszcze od wielu lat, zajmuję się nimi i widzę, jak to w tej branży wygląda - ocenia ekspert SGGW.

W przemyśle spożywczym najczęściej stosowane są tłuszcze stałe lub półstałe, które znajdują się w większości produktów. Od kilku lat złą prasę ma olej palmowy, ostatnio przede wszystkim w kontekście Nutelli. Krygier tłumaczy jednak, że w grupie tłuszczów utwardzonych olej palmowy jest najzdrowszą opcją.

- Olej palmowy ma 50 proc. nasyconych kwasów, olej kokosowy blisko 90 proc., czyli niemal dwukrotnie więcej, a tłuszcz maślany 65 proc. - podkreśla Krzysztof Krygier.

Jeszcze kilkanaście lat temu tłuszcz palmowy był stosowany lokalnie, zwłaszcza w krajach południowo-wschodniej Azji. Na świecie w gotowych produktach przeważały tłuszcze utwardzone, główne źródło izomerów trans kwasów tłuszczowych. Ze względu na zdrowie, cenę, dostępność i łatwość produkcji zastąpiono je właśnie olejem palmowym.

- Zaletą oleju palmowego jest jego dostępność. Wydajność z hektara oleju rzepakowego, najlepszego ze wszystkich nasiennych, to jedna tona z hektara, a palmowego do 7 ton z hektara, czyli siedem razy więcej. Jest więc bardzo przydatny technologicznie, łatwo dostępny, tani, łatwy w produkcji, same plusy. Do tego ma bardzo dobre właściwości tekstury - jest gładki, prosty do wyprodukowania, nie trzeba go dalej modyfikować - tłumaczy prof. dr hab. Krzysztof Krygier.

Źródło: www.newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/27102.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy