

Jesteś tutaj :: Strona główna » Artykuły » Zdrowie » **Olej palmowy? Nie, dziękuję.**

Lubię to!

Udostępnił

Liczba osób, które to lubią: 46. Zarejestruj się, aby zobaczyć co lubią Tвої znajomi.

Drukuj

Olej palmowy? Nie, dziękuję.

Wypowiedz wojnę tuczącym słodyczom i jałowym daniom w 5 minut.

Co łączy herbatniki, batoniki, mrożonki i zupy gotowe? Aby odpowiedzieć na to pytanie wystarczy spojrzeć na skład tych produktów. Wśród nich znajdziemy **olej palmowy**.

Czym jest olej palmowy?

Jest to olej tłoczony z owoców i zmielonych nasion palmy oleistej. **Pierwotnie, olej ten ma kolor pomarańczowo-czerwony.** Wówczas też ma wiele wartości odżywczych, takich jak betakaroten, witamina E i antyoksydanty. Po rafinacji olej palmowy zmienia kolor na biały lub żółty. Jednocześnie, podczas obróbki termicznej pozbawiany jest składników odżywczych.

Olej palmowy zawiera do 45% niekorzystnych dla organizmu nasyconych kwasów tłuszczowych, sprzyjających otyłości, cukrzycy typu II i wzrostowi „złego” cholesterolu LDL we krwi. Zasada jest taka, że im bardziej płynny jest tłuszcz, tym mniej w nim nasyconych kwasów tłuszczowych. Dlatego, mając do wyboru tłuszcze w postaci oleju i margaryny, lepiej wybrać to pierwsze.



Dlaczego olej palmowy stosowany jest w produktach spożywczych?

Jego podstawową zaletą jest niska cena i łatwy dostęp. Olej palmowy jest częściej stosowany niż jego zamienniki, bo jest tańszy w pozyskiwaniu, a konkretniej mówiąc jego pozyskiwanie jest bardziej wydajne. Szacuje się bowiem, że z 1 hektara plantacji palm można otrzymać 10 razy więcej oleju niż z upraw innych roślin oleistych. Dodatkowym atutem jest dłuższy okres przechowywania, w porównaniu do innych olejów.



Jakie są alternatywy dla oleju palmowego?

Kwasy tłuszczowe występują w trzech formach: nasyconej, jednonienasyconej i wielonienasyconej. Jak wspomniano wcześniej, **szkodliwy wpływ na nasz organizm ma spożywanie produktów zawierających nasycone kwasy tłuszczowe.** One znajdują się w omawianym oleju palmowym. Stawiając na zdrowie, **lepiej skusić się na odpowiedniki oleju palmowego**, takie jak:

- oparta na jednonienasyconych kwasach tłuszczowych oliwa
- zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe oleje rzepakowe, lniane, słonecznikowe.

Są to produkty oparte na przyjaznych naszemu organizmowi kwasach tłuszczowych. Są droższe od oleju palmowego, ale zdrowe.

W jakich produktach znajduje się olej palmowy?

Olej palmowy to częsty składnik gotowych zup, mrożonych rybek panierowanych, gotowych frytek, mleka w proszku oraz całej rzeszy słodyczy, takich ja: batoniki, ciasteczka, herbatniki itp.

Dlatego **należy zwracać uwagę na etykiety na produktach spożywczych**, by wyeliminować z menu możliwie jak największą liczbę produktów zawierających niezdrowy tłuszcz.

Pod jaką nazwą ukryty jest olej palmowy?

Z olejem palmowym mamy do czynienia, gdy w składzie podanym na etykiecie znajdziemy:

Free Downloadable Videos

www.worldslastchance.com

You Must Own The Most Viewed End-Time Bible Prophecy Videos Now



100% Błonnik Witalny

zdrowejelita.pl

Skuteczny w Walce z Cholesterolem. Wysyłka USA/Kanada 24h. Zamów!



KATEGORIE ARTYKUŁÓW

Ekocodziennosc

Dziecko

Aktywni 55+

Zdrowy dom

Ekożywność

Zdrowie

Odżywianie i dieta

Domowe przepisy

Rekreacja i fitness

Uroda

NEWSLETTER

Żyj zdrowo i bądź na bieżąco!

ZAPISZ MNIE

NASZE PRODUKTY

Nowe produkty ekotarg.pl - zmień swój styl na EKO i wyróżnij się z tłumu!

Sprawdź

NAJPOPULARNIEJSZE



- olej palmowy
- olej roślinny
- tłuszcz roślinny
- tłuszcz roślinny utwardzany.

Olej palmowy jest szkodliwy dla zdrowia i nie tylko.

Oprócz bezpośredniego, złego wpływu na nasz organizm, olej palmowy ma również negatywny wpływ na środowisko poprzez wycinkę drzew i sposób upraw. W dobie minimalizacji kosztów produkcji, zwiększenie produkcji tańszego składnika jakim jest olej palmowy sprawia, że częściej jest on wykorzystywany w procesie produkcji, niż jego droższe (zdrowsze) zamienniki.



Co jednak oznacza zwiększone wykorzystanie oleju palmowego? Stale rosnącą wycinkę lasów deszczowych, co np. w Indonezji skutkuje zanikaniem lasów naturalnych i utratą przestrzeni życiowej zamieszkujących dotychczas te tereny zwierząt, np. orangutanów.

Wracając do pytania, które pojawiło się na początku.

Co łączy herbatniki, batoniki, mrożonki i zupy gotowe? Zawierają olej palmowy, szkodliwy dla organizmu i środowiska.

K. Nowotarska

Źródła:

- <http://www.styl.pl/>
- <http://biznes.ekologia.pl/>
- <http://ciekawe.onet.pl/>

Właściwości soku z kiszzonej kapusty

Zdarza Ci się narzekać na bóle brzucha? Masz niedobory witamin? Jest na to rada-pyszny i zdrowy sok z...



Wzmocnij odporność organizmu olejem...

Dar natury skierowany do kobiet, w trosce o ich zdrowie i piękno



Daktyl, czyli zdrowa alternatywa dla...

Słodkie i zdrowe łakocie dla dużych i małych.

OPINE

Olej palmowy? Nie, dziękuję.

Ocena: 3.57 / 5, Liczba ocen: 7

Jacek: TAK! D... jedzcie olej rzepakowy. Przy rzepaku stosuje się desykcję - dosuszanie 14 dni przed zbiorem środkiem chemicznym roundup firmy Monsanto. Powodzenia jak to się rozłoży. Polecam film świat według Monsanto.
Data dodania: 2013-08-03 14:03:19

Karsa: Problem ten dotyczy się w wszystkich olejów które są rafinowane i utwardzane! Dla zainteresowanych przesyłam link z informacją jaka jest różnica pomiędzy olejem palmowym białym i czerwonym <http://czerwona.palma.siteor.pl/olej-palmowy-a-olej-palmowy-czerwony>.
Data dodania: 2013-07-19 10:10:34

wiosennik: A najgorszy to kokosowy, i czemu płacimy za te oleje krocie kiedy na naszym rynku mamy tak dobry tani olej rzepakowy
Data dodania: 2013-04-14 03:21:10

jj: Świetny artykuł zawiera całą prawdę. A niektórym się nie podoba, bo prawda boli szczególnie tych, co chcą dużo, tanio i byle jak.
Data dodania: 2013-02-19 19:58:55

guerre: Dobry artykuł ale faktycznie nie jest jasno napisane, że nasyczone tłuszcze zawiera tylko olej utwardzony... Po przeczytaniu zaczęłam mieć nawet wątpliwości czy opisane zarzuty dotyczą tylko utwardzonego czy każdego ;]
Data dodania: 2012-06-13 14:20:42

Zajączek Wielkanocny: Już w drugim akapicie pojawia się informacja, że artykuł dotyczy oleju rafinowanego i zarzuty dotyczą właśnie jego.
Data dodania: 2012-03-12 08:03:07

to ja: To co piszecie i jakie zarzuty tu padają mogą dotyczyć oleju rafinowanego, a wiecie, że istnieje olej palmowy nierafinowany?! wiecie, że wiele produktów EKO z certyfikatami zawiera olej palmowy?!
Data dodania: 2012-03-09 23:43:29

Dodaj opinię

Ta strona w wykorzystuje pliki cookies (tzw. ciasteczka). Aby kontrolować pliki cookies, należy wejść w opcje przeglądarki i w zakładce „prywatność” zmienić dotychczasowe ustawienia. Dalsze korzystanie ze strony, bez zmiany ustawień przeglądarki internetowej będzie równoznaczne ze zgodą użytkownika na używanie informacji zawartych w cookies przez właściciela strony. **Akceptuję**

O ekotarg.pl

- [Kontakt](#)
- [O nas](#)
- [Regulaminy](#)

Współpraca

- [Dodaj się](#)
- [Partnerzy](#)
- [Cennik](#)

Wiedza

- [Eko Słownik](#)

Nasze produkty

- [E-BOOKI](#)
- [Poradnik](#)
- [Nasze produkty](#)

Dane kontaktowe

- [supersklepy.pl](#) sp. z o.o.
- ul. Opolska 4
- 55-011 Siechnice