



SLIMMING.CZ

Naučte se zdravě žít


[ZAČÍNÁME HUBNOUT](#)
[DIETY](#)
[CHYBY PŘI HUBNUTÍ](#)
[PSYCHOLOGIE A MOTIVACE](#)
[CVIČENÍ A POHYB](#)
[PO ZHUBNUTÍ](#)

[🏠](#) > [Jídelníček](#) > [Zajímavosti](#) > [Základné složky potravy](#) > Palmový tuk – škodí přírodě i člověku. Jak?

Palmový tuk – škodí přírodě i člověku. Jak?

[Lukáš Chládek](#) 1.11.2016

Like 15

Poslední dobou se proti palmovému tuku zvedl silný odpor. Říká se, že je škodlivý nejen pro lidské zdraví, ale i pro životní prostředí. Přitom se jedná o jeden z nejvíce používaných rostlinných produktů a najdeme jej ve složení nejrůznějších potravin, které jíme denně. Je to úmyslně vyvolaná panika nebo bychom se měli začít bát?

Pravda je taková, že palmový olej je levný. Oproti podzemnicovému oleji stojí 2x méně a oproti řepkovému oleji dokonce 3x méně. A proto jej výrobci tak rádi přidávají do potravin a jiných výrobků.

AKCE MĚSÍCE!

Nejlépe hodnocené



[Mixér
Gallet
Santé
Smoothie
HS 703
\(RECENZE\)](#)



Říj 5, 2017



[Blendea
SUPERGREE
– moje
měsíční
testován.](#)



Palmový olej se nachází téměř všude. Nejen v čokoládě a dalších sladkostech, ale také v běžném pečivu, margarínech, majonézách, zmrzlinách a polotovarech.

“ VÍTE, ŽE palmový olej není obsažený pouze v potravinách? Přidává se také do mýdel, šampónů, líčidel, pracích prášků a dalších výrobků.

Palmový olej a jeho účinky

Výrobky, které většinou obsahují palmový olej:

- surový palmový olej na vaření
- margaríny
- cukrovinky, zmrzliny a slané keksy
- polotovary a instantní jídla
- krmivo pro zvířata
- tekuté čisticí prostředky, mýdla, šampóny a zubní pasty
- rtěnky, vosky a laky na vlasy
- svíčky
- průmyslová maziva
- biopalivo



Palmový olej najdete takřka ve všech výrobcích od pečiva, přes masné výrobky až po trvanlivé a zpracované potraviny



Lis 9, 2016



Silný stolní mixér ETA Vital Blend

=
(RECENZE)



Srp 17, 2017



Concept SM 8000 – špičkový mixér!
(RECENZE)



Srp 10, 2017



Mixér G21 Perfect Smoothie Acoustic
(RECENZE)



Zář 14, 2017



Prodetox – detoxikační nápoj – recenze



Bře 30, 2015



Retro mixér KitchenAid



TIP: Chcete poznat složení potravin, které běžně nakupujete? Zajímá vás, které potraviny obsahují palmový olej a které nikoliv? **Vyzkoušejte [on-line databázi potravin](#)**, kde lze mimo jiné použít filtr "bez palmového oleje".

Lékařka Marie Skalská vysvětluje, proč je palmový tuk tak oblíbený u výrobců a proč je tak škodlivý pro nás – spotřebitele

Palmový olej kryje klamavá reklama, jak...

5,6 tis. zhlédnutí • 4 komentáře



Palmový tuk a zdraví

Z pohledu lidského zdraví je **hlavním problémem vysoký obsah nasycených mastných kyselin**. Zatímco 100 gramů rostlinného řepkového oleje obsahuje pouze 7 gramů nasycených mastných kyselin, palmový olej jich ve stejném množství obsahuje až 49 gramů, což je téměř 50 %! Složení je tedy více podobné živočišným tukům než netropickým druhům rostlinných olejů.

Podíl nasycených mastných kyselin v tropických a živočišných tucích:

- kokosový olej – 90 %
- máslo – 66 %
- kakaové máslo (čokolády) – 60 %

[Artisan](#)
([RECENZE](#))



Srp 31, 2017



[Express Diet – 5denní dieta – recenze, zkušenosti](#)



Led 7, 2016



[Šnekový odšťavňova Sencor SSJ 4042RD](#)
([RECENZE](#))



Lis 9, 2017



[Bytelný stolní mixér Catler BL 8011](#)
([RECENZE](#))



Lis 16, 2017

LAJKUJTE NÁS NA FACEBOOKU :



- palmový olej – 50 %
- sádlo – 45 %



Křupavé, vláčné a sladké. Zároveň nezdravé, umělé a devastační k přírodě. Seznamte se! "Moderní potraviny"

Proč jsou nasycené mastné kyseliny škodlivé?

O nasycených mastných kyselinách je známo, že způsobují ucpávání cév, což může vést ke kornatění tepen či k infarktu. A na srdečně-cévní onemocnění umírá až 60 % Čechů, což není zrovna zanedbatelné číslo.

“ VÍTE, ŽE palmový olej ohrožuje více než naše zdraví životní prostředí?

K výrobě oleje se používá palma olejná původně pocházející ze západní Afriky. Vzhledem k velké spotřebě se plantáže neustále rozšiřují a kvůli nim bylo zničeno mnoho původních deštných pralesů. Mezi největší producenty palmového oleje patří Indonésie, Malajsie, Thajsko, Kolumbie, Nigérie, Papua Nová Guinea a Ekvádor.



Dát stránce To se mi líbí

KATEGORIE

[Časté chyby při hubnutí](#) (22)

[Cvičení a pohyb](#) (21)

[Detoxikace těla](#) (29)

[Diety – kompletní přehled](#) (41)

[Imunita](#) (6)

[Jídelníček](#) (51)

[Komerční články](#) (4)

[Nezařazené](#) (7)

[Psychologie a motivace](#) (17)

[Recenze produktů](#) (20)

[Smoothie](#) (40)

[Smoothie mixéry a odšťavňovače](#) (11)

[Superpotraviny](#) (11)

[Tipy, triky, rady](#) (64)

[Začínáme hubnout](#) (54)

[Zajímavosti](#) (40)

[Základné složky potravy](#) (25)

[Zhubli jste. Co dál?](#) (1)





Palmový olej se vyrábí z plodů palmy olejné

Palmový tuk a devastace přírody

O tom, že stále se rozšiřující pěstování palmy olejné planetě je příčinou ekologické katastrofy, není třeba diskutovat. To je holý fakt, se kterým je potřeba něco udělat. Jak je to ale s vlivem palmového oleje na lidské zdraví? Je opravdu tak škodlivý nebo se jedná o zbytečnou hysterii? Pravdou je, že žádný druh oleje zdraví zrovna neprospívá.

Krátký dokument o devastaci indonézké přírody na úkor pěstování palm

Indonésie: Zkáza kvůli palmovému oleji ...
22 tis. zhlédnutí • 20 komentářů



Naopak to s palmovým olejem není tak zlé, jak se říká. Například na hladinu cholesterolu má na rozdíl od mléčného tuku obsaženého v másle příznivější vliv. Jelikož snáší vysoké teploty je vhodný ke smažení.

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY



[Sushi a hubnutí: Proč Japonci netloustnou?](#)

Srpen 29, 2017



[Mixér ETA Blendic Premium 4011](#)

[90000 \(RECENZE\)](#)

Září 7, 2017



[KetoMIX – 5 x denně bílkoviny \(RECENZE\)](#)

Září 21, 2017



[Dieta podle krevních skupin – sběratelé, pěstitelé a lovci](#)

Červenec 6, 2017



[Sacharidové vlny aneb jak odbourat tuk bez ztráty svalů](#)

Červenec 4, 2017



[Čokoládová smoothie bowl s kokosem](#)



pečení a fritování za vyšších teplot. Podle některých je palmový olej "zlatý střed", který se do škodlivost řadí mezi průměrně nevhodné potraviny. Na palmovém oleji je tak špatné především to, že je všude, je ho hodně a ještě více se o něm mluví.

“ ZNÁTE SLOŽENÍ PALMOVÉHO OLEJE?

Palmový olej obsahuje nasycené mastné kyseliny – kyselinu palmitovou a olejovou, která mu dodává tepelnou stabilitu. Obsahuje však také přírodní karoteny, beta karoten, velké množství vitamínu E a další důležité látky.

Palmový versus kokosový olej

Zatímco palmový olej je zatracován, na výsluní se dostává kokosový olej, který pochází z plodů palem kokosovníku. I on obsahuje velké množství nasycených mastných kyselin, zde však převládá **kyselina laurová a myristová**.

U kokosového oleje bývají zdůrazňovány tyto pozitivní účinky:

- Podporuje kardiovaskulární zdraví
- Působí proti plísním, bakteriím a virům
- Posiluje imunitní systém
- Pomáhá při hubnutí
- Je okamžitým zdrojem energie bez ukládání do tukových buněk
- Udržuje zdravý metabolismus
- Omlazuje pokožku při vnějším použití
- Pozitivní působí na činnost štítné žlázy
- Pomáhá bojovat s diabetem II. typu

Pozitivně jsou také hodnoceny **antimikrobiální a antivirotické účinky látky monolaurin**, která pochází z kyseliny laurové. Účinky kokosového oleje však nebyly jednoznačně prokázány, a tak jsou pozitiva kokosového oleje značně diskutabilní. I zde tedy platí přísloví "všeho s mírou".

[\(RECEPT\)](#)

Červen 21, 2017

CO HLEDÁTE?

Hledat na stránce

Hledat

AKCE MĚSÍCE!



“ TIP NA ČLÁNEK: Kokosový tuk ANO či NE?
Odborné výživové hodnocení kokosového
tuku



Pokud by jste v běžném levném pečivu ze supermarketu hledali pouze mouku, vejce a droždí, hledali by jste marně

Zdravé tuky – omega 3 mastné kyseliny – je potřeba vybírat a obměňovat

Můžeme být příznivci i odpůrci palmového oleje. Jedno je však jisté. **Naše zdraví není ovlivňováno pouze palmovým olejem, ale celou skladbou jídelníčku.** Pár nezdravých sušenek nebo tabulka čokolády jednou za čas život zásadním způsobem neohrožuje. Pokud se však někdo sladkostmi a podobně nevhodnými potravinami láduje každý den, pak jej nezachrání ani výměna palmového oleje za jiný, zdravější druh oleje.



Co na to říkají výživoví odborníci? Někteří specialisté na výživu jsou jednoznačně proti palmovému oleji. Jiní zdůrazňují, že o tom, zda bude mít výrobek na zdraví dobrý nebo špatný vliv, rozhoduje celkové nutriční složení, nikoliv jedna použitá surovina. Navíc, ne všechny nasycené mastné kyseliny jsou špatné.

Jako vždy proto platí. Základem je pestrý a vyvážený jídelníček, který se skládá především z čerstvých potravin a surovin. **Čím čerstvější potraviny konzumujeme, tím méně nás může palmový olej trápit.** Palmový olej obsahuje sice velké množství potravin, ale většina z nich nepatří mezi základní potraviny. Pokud se zaměříme konkrétně na tuky, **nejlepší a nejzdravější jsou nenasycené tuky s vyšším obsahem omega 3 a omega 6 kyselin.** Říkáme jim zdravé tuky.

Kde najdeme omega 3 kyseliny:

- lněný olej (až 61%)
- konopný olej
- rybí olej (tučné rybí maso jako losos)
- mandle, vlašské ořechy
- lněné semínko

Kde najdeme omega 6 kyseliny:

- řepkový a slunečnicový olej
- sójový olej
- sezamový olej
- kvalitní margaríny
- sezamová semínka
- dýňová semínka

“ VÍTE, JAK POUŽÍVAT RŮZNÉ DRUHY OLEJŮ?

Jeden druh oleje nelze používat na vše.

Například lněný olej se používá za studena a hodí se do salátů. Na pánvi by se přepálil a



zbyl by z něj pouhý dým. Pro tepelné úpravy pokrmů je zase vhodnější řepkový olej.



Řešením byl a bude zdravý a vyvážený jídelníček každý jeden den

5 (100%) 10 hlasov

Like 15

Související příspěvky



Alkohol – jak a proč škodí hubnutí?



Jídelníček na hubnutí – stravovací plán 2017!



Zimní polévky – vydatné a zdravé, které zahřejí

O autorovi



Lukáš Chládek

Trvalo mi 25 let, než jsem plně pochopil význam správného stravování. Dnes jsem starší, moudřejší a jenom díky správné životosprávě jsem plný energie, kterou v uspěchané metropoli denně vydávám. Ve svých článcích navedu správným směrem také Vás, milí čtenáři...:)

Zanechte odpověď

Vaše emailová adresa nebude zveřejněna.

*Vyžadované informace jsou označeny **

Odeslat komentář



O MAGAZÍNĚ

Naším hlavním cílem je vytvořit magazín, který poskytne čtenářům kompletní a objektivní informace při hubnutí a změně životního stylu.

NEJNOVĚJŠÍ

- [Váš zdravý jídelníček pestře, chutně, zábavně](#)
- [Podzimní šípkové smoothie se semínky a ovocem](#)
- [DNA – co jíst a nejíst při bolestech kloubů?](#)
- [Hubnutí břicha – nejrychlejší cviky a VIDEA](#)
- [Skořicovo-kapustové smoothie na imunitu](#)

KATEGORIE

[Časté chyby při hubnutí](#)

[Cvičení a pohyb](#)

[Detoxikace těla](#)

[Diety – kompletní přehled](#)

[Imunita](#)

[Jídelníček](#)

[Komerční článek](#)

[Nezařazené](#)

[Psychologie a motivace](#)

[Recenze produktů](#)

[Smoothie](#)

[Smoothie mixéry a odšťavňovače](#)

[Superpotraviny](#)

[Tipy, triky, rady](#)

[Začínáme hubnout](#)

[Zajímavosti](#)

[Základné složky potravy](#)

[Zhubli jste. Co dál?](#)

[Slimming.cz](#) Copyright © 2017.