

hledaný výraz

[Móda a krása](#) [Sex a vztahy](#) [Domov a rodina](#) [Zdraví](#) [Diety a cvičení](#) [Horoskopy](#) [Speciály](#)

Palmový olej: Nevěřte všemu, co o něm (u)slyšíte



Máme se bát palmového tuku?

Foto: Thinkstock

Palmový olej patří v dnešní době snad k nejvíce kritizovaným tukům. Řada lékařů ho považuje za zdraví škodlivý a lidé se mu snaží vyhýbat, i když najít sušenky nebo třeba listové těsto, které by ho neobsahovalo, je téměř nadlidský výkon. Opradu máme věřit všemu, co se o palmovém tuku říká a píše?

1a

Důvodem, proč jsou tropické oleje, tedy i palmový, odsuzovány, je hlavně jejich jinakost. Ačkoli patří mezi rostlinné tuky, jsou při pokojové teplotě tuhé a oproti ostatním rostlinným olejům obsahují vyšší podíl nasycených a méně zdraví prospěšných nenasycených mastných kyselin. Tyto vlastnosti jsou přitom typické i pro tuky živočišné.

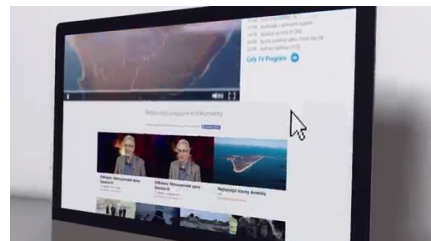
„Palmový tuk je tzv. strukturním tukem, který při výrobě hraje důležitou roli a dodává výrobku správnou konzistenci. V minulosti byly v Evropě pro tyto účely používány lokální tuky, např. řepkový, které procházely částečným ztužením. Kvůli nutnosti technologické úpravy obsahovaly tyto částečně ztužené tuky velké množství zdraví škodlivých transmastných kyselin. Jejich náhrada palmovým olejem znamenala velký pokrok ve výrobě a v ozdravení potravin, v nichž je třeba konzistenci ovlivňovat,“ vysvětluje úlohu palmového oleje ve výrobě doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

„Z výživového hlediska není nutné se bát všech výrobků, v jejichž receptuře je obsažen palmový tuk. Rozhodující je celkový obsah sacharidů a tuků a složení mastných kyselin. Pokud je palmový tuk použit pouze jako strukturní (ovlivňuje roztíratelnost, tuhost, pevnost apod.) a je doplněn rostlinnými oleji s vhodným podílem nenasycených mastných kyselin, není třeba se o zdraví obávat,“ doplňuje prof. ing. Jana Dostálová, CSc.



5 zdravých potravin které mají víc tuku než kobliha

Všimněte si, že zdravé neznamená automaticky bez tuku.



iPrima - ZOOM web - upoutávka

reklama

Nevěřte tomu, že velcí výrobci potravin používají palmový tuk pouze kvůli ceně

Názor, že palmový olej je mnohem levnější než ostatní rostlinné oleje (a to je důvodem, proč je výrobci preferován), je chybný. Cena olejů se vyvíjí mimo jiné v závislosti na situaci na trhu a podléhá výkyvům. Klimatický jev „El Niño“ se podílel nejen na nekontrolovaném šíření požárů v Indonésii, ale sucho a teplo vedlo i k nižší úrodě palmového oleje. Proto cena palmového oleje za poslední období vzrostla a cenové rozdíly mezi oleji se snižují. Rovněž není pravda, že by se snižovaly výkupní ceny. Sledujeme-li hladinu cen olejů, tak od roku 2000 se ceny zvýšily 2,5 až 3,5 krát, což bylo mimo jiné způsobeno zvýšenou poptávkou po olejích na výrobu biopaliv. Přehlížen je také fakt, že cena je ovlivněna kvalitou palmového oleje. Kvalita a druh oleje spolu nesouvisí a tvrzení, že palmový olej je nekvalitní, je směřováním různých pojmů, jehož cílem je matení spotřebitelů.



Kokosový olej jako skvělá kosmetika. C v koupelně nahradí?

Kokosový olej má skvělé kosmetické účinky. Využijte toho!

Nevěřte tomu, že pro výrobce by nebyl problém palmový tuk nahradit

Palmový tuk má důležité funkční vlastnosti, kvůli kterým hraje roli strukturního tuku ovlivňujícího konzistenci výrobku a je často těžko zastupitelný. Dané oleje buď nemají požadované funkční vlastnosti, nebo nejsou komerčně dostupné v takové míře, aby šlo palmový olej nahradit úplně a na celém světě.

Proč ho nenahradí řepkový olej? Řepkový olej je vhodnější z důvodu lepšího složení mastných kyselin, protože obsahuje větší množství polynenasycených mastných kyselin. Ne do každého výrobku se však hodí z technologického důvodu. Tam, kde je potřeba docílit určité textury (tuhost, pevnost apod.), je nutno použít tuk pevného skupenství, které řepkový olej neposkytuje.

Proč ho nenahradí částečně ztužené tuky, jako tomu bylo dříve? Často se objevuje výzva používat lokální tuky jako v minulosti. Dříve se při výrobě skutečně používal olej řepkový či slunečnicový. Olej ale musel projít částečným ztužením, jehož součástí je vznik transmastných kyselin. Ty jsou z hlediska lidské výživy nevhodné a v naší stravě by neměly tvořit více než 1 % z celkového denního doporučeného příjmu. Palmový olej je naopak, i přes obsah nasycených mastných kyselin, z hlediska výživy velmi vhodnou náhradou za tyto tuky.

Proč ho nenahradí sádlo? Sádlo může nahradit palmový tuk pouze v některých technologických úpravách, například při smažení.

Proč ho nenahradí kokosový tuk? Kokosový tuk je z výživového hlediska méně vhodný než palmový, protože obsahuje více nasycených mastných kyselin.

Ani sádlo či kokosový tuk se nehodí pro všechny aplikace, kde se palmový olej používá.



4 potraviny plné tuk po kterých zhubnete

Platí, že jste to, co jíte? Pokud tedy jíte tučná jídla, měli byste to zákonitě pocítit i na těle, které se začne zakulacovat. Ale to přitom stoprocentně neplatí. Pokud si...

Nevěřte tomu, že kvůli vysoké spotřebě palmového tuku tloustneme a umíráme na infarkt

Vliv tuků na naše zdraví hodnotíme dle složení mastných kyselin, které jsou v tucích obsaženy a které konzumujeme. Pro zdraví jsou prospěšné nenasyčené mastné kyseliny, které převažují

v rybích a rostlinných tucích (s výjimkou tropických plodin). Nasycené mastné kyseliny, které by měly tvořit maximálně třetinu našeho jídelníčku, pak převažují hlavně v tucích živočišného původu.

Složení mastných kyselin je u palmového oleje vhodnější než u mnohých jiných rostlinných i živočišných tuků. Jako příklad můžeme použít porovnání s mléčným tukem obsaženým v másle. Zatímco palmový olej se z poloviny skládá z nasycených mastných kyselin (50 %), v případě mléčného tuku je to přes dvě třetiny (67,5 %). Palmový olej současně obsahuje 9,5 % zdraví prospěšných polynenasycených mastných kyselin omega 6, zatímco v případě másla to je pouhé 1,5 %. Spotřeba živočišných tuků je v České republice mnohem vyšší než spotřeba palmového oleje. Žádoucí je přitom omezovat všechny tuky, které zvyšují příjem nasycených mastných kyselin.

Nevěřte tomu, že palmový olej se používá pouze na výrobu nezdravých potravin

Nejsou zdravé a nezdravé potraviny, ale zdravá a nezdravá konzumovaná množství. To platí pro všechny tuky, ať již palmový olej nebo ty, které mají vyšší podíl zdraví prospěšných nenasycených mastných kyselin. Dle doporučení odborníků bychom měli sníst v průměru 70 g tuků denně, přičemž nasycených mastných kyselin by nemělo být více než 20 g.

Chceme-li určit, zda má konkrétní výrobek vhodné složení tuku, můžeme vydělit obsah tuku uvedený v tabulce výživových údajů obsahem nasycených mastných kyselin. **Dostaneme-li číslo 3 a větší, má výrobek vhodné složení mastných kyselin.** Příkladem může být roztíratelný rostlinný tuk, kde je palmový olej použit jako strukturní tuk pro dosažení správné konzistence a je pouze doplňkem směsi kvalitních rostlinných olejů (řepkový, slunečnicový a lněný) obsahujících polynenasycené mastné kyseliny vhodné pro naše zdraví. Rozhodující je však i velikost porce a konzumované množství. Při malých porcích lze tolerovat i výrobky s méně vhodným složením mastných kyselin.



Odmítáte výrobky s palmovým tukem? Hledáme alternativy: Listové těsto

Listové těsto je velmi oblíbenou variantou rychlé přípravy zejména závinů. Obsahuje ale palmový tuk, kterému se teď řada spotřebitelů snaží vyhnout. Zjišťovali jsme, jaká...

Nevěřte tomu, že cílem výrobců je mást spotřebitele, proto uváděli na výrobcích „rostlinný tuk“ místo „palmový olej“

V médiích je často prezentován názor, že výrobci se snaží mást spotřebitele a neuvádějí původ oleje. Toto je účelová informace. V minulosti byl na obalech potravin značen jen rostlinný olej bez udání rostlinného původu, druh olejů nebo tuků tedy nebyl zmíněn. Nebylo to však z důvodu, že by výrobci něco skrývali, jak se často v médiích uvádí, ale proto, že to legislativa nevyžadovala. Od prosince 2014 se situace změnila, do legislativy byla zařazena nová povinnost, kdy skupinové označení „rostlinné oleje“ musí být bezprostředně doplněno o údaj o jejich konkrétním rostlinném původu. Zajímavostí z tohoto pohledu je skutečnost, že jak palmojádrový, tak i palmový tuk mají rostlinný původ v palmě olejné. Proto, je-li na obale potravin uvedeno „tuk palmový“, může to být i „palmojádrový“ (více používaný v polevách), který je z hlediska složení mastných kyselin méně vhodný než tuk palmový.

Nevěřte tomu, že kvůli užívání palmového oleje velkými výrobci potravin je ničena příroda

Na zvyšující se poptávce po palmovém oleji, který je důvodem rozšiřování plantáží, se evropští výrobci potravin nepodílejí. Z dlouhodobých statistik vyplývá, že spotřeba palmového oleje v potravinách a kosmetice v rámci EU se příliš nemění. Má stagnující trend – na rozdíl od spotřeby palmového oleje používaného na biopaliva. Aby nedocházelo k ničení pralesů, je potřeba postupovat uvážlivě a zvažovat, zda je nutné navyšovat produkci palmového oleje na výrobu biopaliv či zda jej k tomuto účelu vůbec používat.

Argumenty odpůrců palmového oleje jsou zaměřeny převážně na rozšiřování palmových plantáží na úkor pralesů. Mnoho lidí ale neví, že palmový olej má v porovnání s ostatními rostlinnými oleji vyšší

výtěžnost, tedy 4t/ha. Díky tomu je možné zabírat méně půdy, než pokud by byla jeho produkce nahrazena rostlinným olejem jiného původu. S vyšší výnosností souvisí také nižší náklady na pěstování a menší množství používaných pesticidů, hnojiv a energie, než kdyby byla používána jiná plodina s nižším výnosem. Produkce palmového oleje je významně vyšší než jiných olejů a není možné očekávat, že by pokles produkce palmového oleje pokryly jiné druhy olejů a tuků.

V neposlední řadě je důležité zdůraznit, že velké potravinářské společnosti jsou členy neziskové organizace RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil), jejímž cílem je trvale udržitelný rozvoj hospodaření s palmovým olejem. RSPO sdružuje výrobce palmového oleje, jeho zpracovatele, obchodníky, maloobchodníky, banky a investory a dbá na to, aby producenti nevypalovali pralesy, neohrožovali oblasti se vzácným a bohatým ekosystémem a při pěstování uplatňovali základy správné zemědělské praxe. Počet potravinářských společností, které používají palmový olej z udržitelných zdrojů, vzrůstá. Nejsou to jen velké firmy, ale i malé a střední. Zároveň se zvyšuje podíl certifikátů vyšší úrovně. Místo certifikátu Green Palm, se postupně rozšiřuje používání certifikátů s oddělenou distribucí palmového oleje, které sledují palmový olej od zpracovatele až k finálnímu uživateli. Spotřebitel má s tímto certifikátem záruku, že v konkrétních výrobcích je použit palmový olej z udržitelných zdrojů. Státy západní Evropy přijímají závazky, že do roku 2020 bude používán jen palmový olej z certifikovaných zdrojů. Do České republiky tento trend prozatím nedorazil. Místo toho se objevují výzvy k bojkotu výrobků, které z hlediska výživy ani ekologie nejsou v souvislosti s výrobou palmového oleje řešením odlesňování.

Přípraveno za odborné spolupráce s doc. Ing. Jiřím Brátem, CSc. a prof. Ing. Janou Dostálovou, CSc.

Zdroj: [Vím, co jím a piju](#)

Doporučit 723

Přeposlat

sdílet

tisknout

kokosový olej

palmový olej

zdravé oleje

ztužené tuky



Dát stránce To se mi líbí

na www.prima-zeny.cz

Budte první mezi svými přáteli, kterým se to líbí



20 komentářů

Seřadit podle Nejstarší

Prima ZENY
před 5 h

Přidat komentář...

**Petr Voříšek**

Potravinářské kvality toho oleje jsou zcela irelevantní. Kvůli jeho pěstování se v Indonésii likvidují deštné pralesy, které jsou domovem mnoha zvířat, které žijí jen tam. Mimochodem například orangutani. Takže kvůli oleji asi nezlikvidujeme nějaký ekosystém, ne? Vyhubit naše nejbližší příbuzné kvůli oleji, kterej dobře tuhne .. fakt idiotské. Článek je evidentně PR psané na objednávku.

Osobně bych chápal, kdyby EU ty plantáže vykoupila a zase je nechala pohltit pralesem - namísto financování Palestinské administrativy, což jsou odporní terooisti.

To se mi líbí · Odpovědět · 21 · 18. březen 2016 11:45

**Vladimír Marek**<https://www.youtube.com/watch?v=62jDs4hZWe0>

To se mi líbí · Odpovědět · 3 · 18. březen 2016 11:53

**Boryš Umípo Skalinách** · Praha

Bože to je zase slátanina. Něstlé a jiný koncerty si zaplatily tuto reklamu či co? Pokud se nepletu tak dříve se na všechno používalo sádlo a taky to šlo. Jak je možný, že už nyní to nejde? A pořád se tady něco "zlepšuje" ve prospěch nižší ceny.

To se mi líbí · Odpovědět · 13 · 18. březen 2016 11:58 · Upraveno

**Roman Novotný**

Co to je za kecy???? Reklama jak prase.

koukni autore na tohle https://www.youtube.com/watch?v=7H9G_j7JATg

To se mi líbí · Odpovědět · 4 · 18. březen 2016 13:31 · Upraveno

**Eva Šimonová** · Vysoká škola báňská – Technická univerzita Ostrava

Lituji celých 2 minut, které jsem věnovala čtení této reklamy. Nepotřebujeme, abyste nám říkali čemu věřit a čemu ne, děkujeme.

To se mi líbí · Odpovědět · 14 · 18. březen 2016 15:38

Načíst další komentáře (celkem 10)

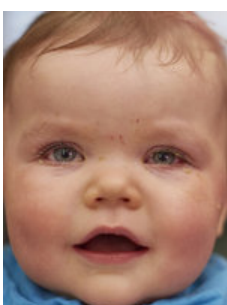
Facebook plugin pro komentáře

Související články



Čas večírků přichází! Víte, jak účinně zkrotit kocovinu?

Předvánoční čas se více než v tónech klidu a rozjímání nese na vlně večírků. Popít s kamarády a kolegy je před svátky skvělé, ale druhý den mohou být rána krutá. Víte, jak zkrotit kocovinu?

[více »](#)

Řeč těla: Co nám odkrývají potíže se zánětem spojivek?

Jak ovlivňuje stav duše naše tělo? Objevte tajemství psychosomatiky. Co nám chce tělo naznačit problémy se zánětem spojivek?

[více »](#)



Alkohol často a po troškách, nebo občas a po litrech. Které popíjení je horší?

Sklenička vína nebo pivo k obědu je už normální a nikdo se nad tím nepozastaví. Jenže co když si je dáte každý den? A je to vlastně horší, než když přes týden nepijete nic, ale o víkendu to pořádně rozjedete?

více »

living



Lahve od vína místo vánočního stromku? Podívejte se, jak vyzdobit obývací i bez smřčky za 30 minut

lajka.cz



GALERIE: Emma Watson se rozešla se svým ošklivým přítelem! Co bylo za rozpadem vztahu?

PLAY

Chůva k pohledání III (2)

FRESH



20+ nejlepších sladkých i slaných receptů z francouzské kuchyně