

Пальмовое масло

Екатерина Кулевич



Что такое
пальмовое масло?

Содержание жиров в 100 г продукта.

Кислоты	Пальмовое масло	Пальмо- ядровое масло	Масло какао	Сливочное масло
Насыщенные жирные	49	71	59	50
Мононенасыщенные жирные	37	19	33	27
Полиненасыщенные жирные	9	3	3	1

Польза

- Набор витаминов: А, Е, коэнзим Q10, В6, D и F
- Необходимо детям
- Не содержит транс-жиров

Вред

- Риск рака
- Не переваривается
- Вызывает сердечно-сосудистые заболевания

Мифы

Мифы

«Не переваривается»

Пальмовое масло, как и любое другое масло или жир, распадается в кишечнике на глицерин и жирные кислоты.

«Ухудшает качество детского питания»

В детское питание добавляют не само масло, а выделенную из него пальмитиновую кислоту

«Отличается низким качеством»

Качество поставляемого в Россию пальмового масла контролирует Таможенный союз

Немного про бренды

Заключение о пальмовом масле

*мое мнение, сложившееся от
прочитанных исследований и статей.

По вопросам оформления
презентаций обращаться
katyakulevich99@mail.ru