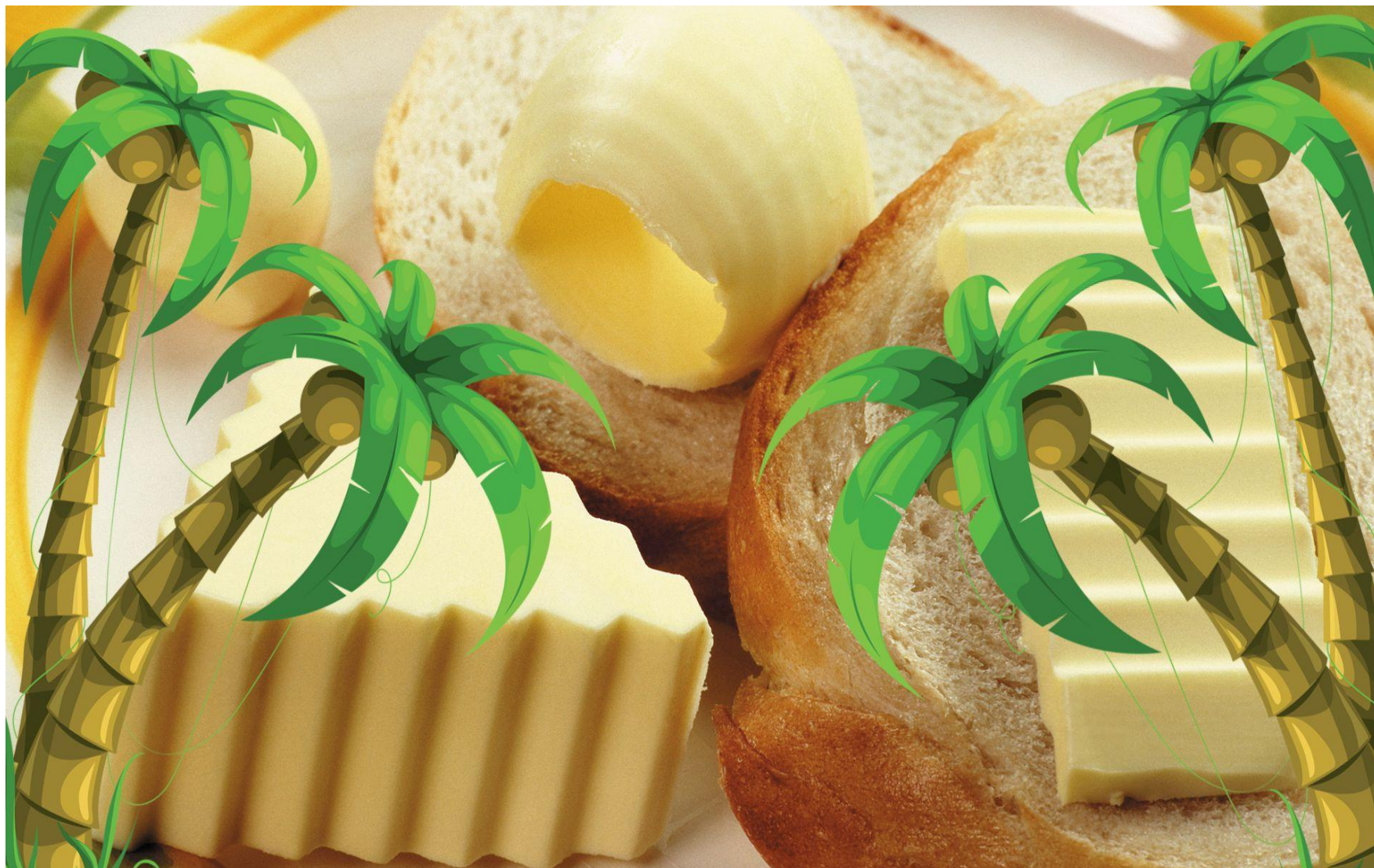


Правда и мифы о пальмовом масле



Судя по публикациям в прессе, пальмовое масло принадлежит к числу самых вредных продуктов – и сосуды забивает, и рак вызывает, и не переваривается. Употребление его наносит–де здоровью такой вред, что поневоле возникают сомнения: «Если пальмовое масло такое опасное, почему его не запрещают?» Чтобы их развеять, «Здравком» обратился к известному врачу–диетологу Евгении Кобыляцкой



Евгения Кобыляцкая – лицензированный диетолог , специалист по нормализации веса у детей, подростков и взрослых, лечению диабета и сердечно-сосудистых заболеваний, а также профилактическому питанию.

Представители молочной отрасли, Роспотребнадзора и отдельные диетологи рассказали ошарашенной публике, что оно не переваривается, а застывает липкой массой в желудке, а потом скапливается на стенках кровеносных сосудов. И помимо всего прочего, оно – канцероген. Чтобы выяснить всю подноготную «пальмы», мы обратились к независимому эксперту - лицензированному диетологу Евгении Кобыляцкой

Именно интервью Евгении о молоке и молочных продуктах спровоцировало у читателей интерес к пальмовому маслу



— Евгения, пальмовое масло – вредно или полезно? Можно ли его сравнить с другими маслами?

— **Одна столовая ложка пальмового масла содержит 14 гр. жира - как и все растительные жиры.** Такое количество жира дает нам 120 ккалорий. Однако по составу растительные жиры между собой различаются. Что касается пальмового масла, то из этих 14 граммов жира,

8гр. – это насыщенные жиры, как раз те, что следует ограничивать в питании, потому что они повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний,

4 гр. – мононенасыщенные – суперполезные, снижающие этот риск и

2 гр. – полиненасыщенные, скажем, нейтральные.

Теперь сравним со сливочным маслом. Одна столовая ложка сливочного масла (без верха) содержит 100 ккалорий и всего 11 гр. жира (в нем есть немного воды), из них

7 гр. насыщенного жира,

3 гр. - мононенасыщенных жиров, и

1 гр. - полиненасыщенных.

Как видите, пальмовое масло близко по составу к сливочному, и даже чуть-чуть полезнее, за счет наличия ненасыщенных жиров (МНЖК и ПНЖК). Но, конечно, оно не выдерживает сравнения с оливковым. Одна столовая ложка оливкового масла содержит 14 гр. жира, из которых

10 гр. – это суперполезные мононенасыщенные жирные кислоты, предотвращающие сердечнососудистые заболевания

— Говорят, наш желудок не в состоянии переварить пальмовое масло, и оно скапливается на стенках кровеносных сосудов. Что здесь правда, а что – нет?

Желудок всё прекрасно переваривает. А главную опасность для кровеносных сосудов представляют транс-жиры, их основной поставщик – маргарины и дешевые маргариновые смеси для жаренья. Маргарины получают путем гидрогенизации растительного масла: в него «вбивают» воздух и жидкая масса превращается в брусок. В результате гидрогенизации молекулы водорода путем химической реакции встраиваются в молекулы жира, и последние теряют свою изначальную структуру, приобретая новую, доселе небывалую или крайне редко встречающуюся в природе (транс- жир). Ферменты в организме не распознают чужака, а печень реагирует на транс-жир так же, как на стресс – вырабатывает больше холестерина, который и скапливается на стенках кровеносных сосудов.



Маргарины – чрезвычайно удобны для пищевой промышленности – они дешевые, гидрогенизация продлевает срок хранения, тогда как жидкие растительные масла быстро прогоркают. Тесто из маргарина получается нежное и рассыпчатое. Пальмовое масло добавляется в продукты, как в натуральном виде, так и в гидрогенизированном виде. В гидрогенизированном - оно, безусловно, вреднее. Но это касается любого гидрогенизированного жира.



— В России производители молочных продуктов зачастую не указывают на этикетках, что в состав входит пальмовое масло. Некоторые считают, что покупатели однозначно выберут 100%-молочные. А в Финляндии специально добавляют «пальму» в молочные продукты. На Ваш взгляд, какие полезнее – с добавлением пальмового масла или без него?

— Подозреваю, что пальмовое масло - меньшее зло, которое можно найти в списке ингредиентов на упаковках переработанных продуктов: творожных масс, плавленых сырков, спредов и молочных десертов. Переработанные молочные и другие продукты могут также содержать много сахара, соли, консервантов, красителей, стабилизаторов, искусственных ароматизаторов и усилителей вкуса. Безусловно, выбирайте натуральные, без добавок.



—Итак, пальмовым маслом стоит заправлять салаты, но лучше не употреблять продуктов, в состав которых оно входит, так как рискуем нарваться на гидрогенизированное масло?



-Безусловно, натуральное пальмовое масло - куда здоровее гидрогенизированного. Но салаты стоит заправлять оливковым маслом, это – древний, проверенный веками продукт. А употребление любых переработанных продуктов следует свести к минимуму: чем меньше было сделано продукту, тем лучше для вас. Ешьте преимущественно натуральные продукты: нежирные мясо и птицу, рыбу, кефир, творог, овощи, зелень, фрукты, ягоды, бобовые, орехи и семечки, и вы никогда не нарветесь на транс-жиры

— О пальмовом масле также говорят, что это сильнейший канцероген, и что развитые страны давно отказались от ввоза его для пищевого использования. Это соответствует действительности?

— Нет, я не обнаружила данных о канцерогенности. Высокое потребление жиров в целом увеличивает риск онкологических заболеваний. Многие страны действительно отказались от ввоза пальмового масла, но по другой причине.



Когда службы здоровья многих стран признали, что транс-жиры небезопасны для здоровья, пищевая промышленность стала искать достойную замену маргаринам.

Пальмовое масло вполне подошло для этой цели: оно значительно дешевле сливочного, долго сохраняет свежесть, и при добавлении в продукты дает приятную кремовую консистенцию. К тому же наличие его в продукте привлекает вегетарианцев и тех, кто старается употреблять больше растительной пищи и меньше животной, не отказываясь от нее совсем.



— Но несмотря на все эти достоинства, их что-то останавливает? Что?

— 85% масличных пальм растет в Индонезии, Малайзии и Новой Гвинее. В последние годы производство пальмового масла выросло многократно, и спрос на дешевый и удобный продукт увеличивается с каждым годом. Кроме продуктов питания, оно входит в состав лосьонов, кремов, шампуней и губных помад. Чтобы разбивать все новые и новые плантации масличных пальм, вырубаются тропические леса, а их обитатели - носороги, слоны, тигры, леопарды и орангутанги - отстреливаются. Эта ситуация вызывает тревогу мировых организаций по защите животных и сохранению природных богатств планеты (вырубка тропических лесов неблагоприятно воздействует на климат). Протестуя против расширения плантаций масличных пальм, во многих кампаниях используют фотографию детеныша орангутанга, потерявшего мать. Он напоминает человеческого детеныша, и у всех нормальных людей вызывает сострадание. Осиротевший малыш, испуганный и изгнанный из привычной среды обитания, - слишком большая цена для кремового молочного десерта в вашем супермаркете.