

# Пальмовое масло: вред или польза.



Выполнила: ученица МБОУ ГЮЛ № 86  
2«Г» класса Шулаева Елизавета.

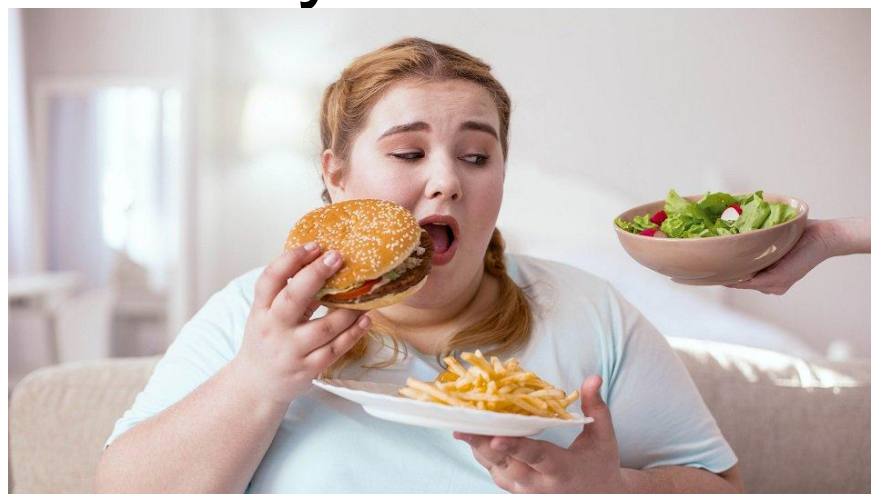


**МЫ - ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ**  
ГИППОКРАТ

Сейчас люди уделяют всё больше внимания своему здоровью и питанию. Поэтому фраза древнегреческого врача Гиппократата: «Ты то, что ты ешь», становится очень актуальной.

На нашем рынке сегодня предлагается огромное количество продуктов, но, к сожалению, не все из них качественные.

Изучая состав продуктов, я обнаружила, что почти везде есть пальмовое масло. Мне стало интересно, из чего его получают и для чего используют.



Цель:

Изучение пользы и вреда  
пальмового масла на организм  
человека



# Задачи:

- изучить научно – познавательную литературу и материалы сети Интернет по данной теме;
- познакомиться с историей происхождения пальмового масла;
- выяснить, какое бывает пальмовое масло и где используется;
- определить перечень продуктов, имеющих в составе пальмовое масло;
- выявить знания учеников 2”Г” класса о пальмовом масле;
- сформулировать выводы о пользе и вреде пальмового масла.

# Объект исследования:

Продукты, содержащие пальмовое масло.



Предмет исследования: Пальмовое  
масло.



# Методы исследования

- анализ литературы,
- интернет - источников,
- анкетирование,
- сравнительный анализ,
- проведение эксперимент
- изучение и обобщение полученных данных



**Гипотеза.** Я предполагаю, что пальмовое масло скорее вредно, чем полезно.

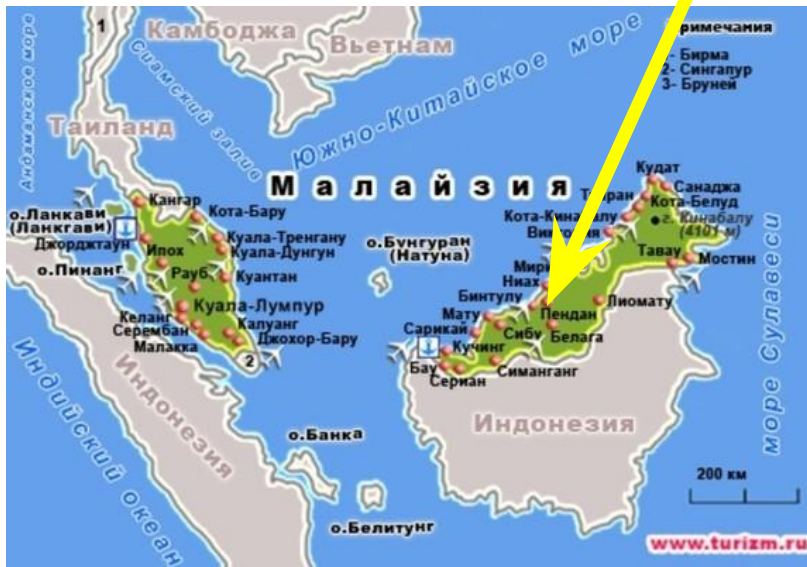
# История.

- Первые записи о пальмовом масле появились в 15 веке.
- Родиной масличных пальм является Западная Африка.
- Изначально масличная пальма выращивалась для красоты. Пальмы высаживались вдоль улиц и в садах у вельмож. Но со временем садоводы заметили, что растения очень хорошо приживаются и совсем неприхотливы, а из плодов можно давить масло.
- Плоды растут огромными гроздьями. В одной грозди может насчитываться до двух тысяч плодов.





**Масличная  
пальма  
произрастает в  
странах  
Малайзия и  
Индонезия**



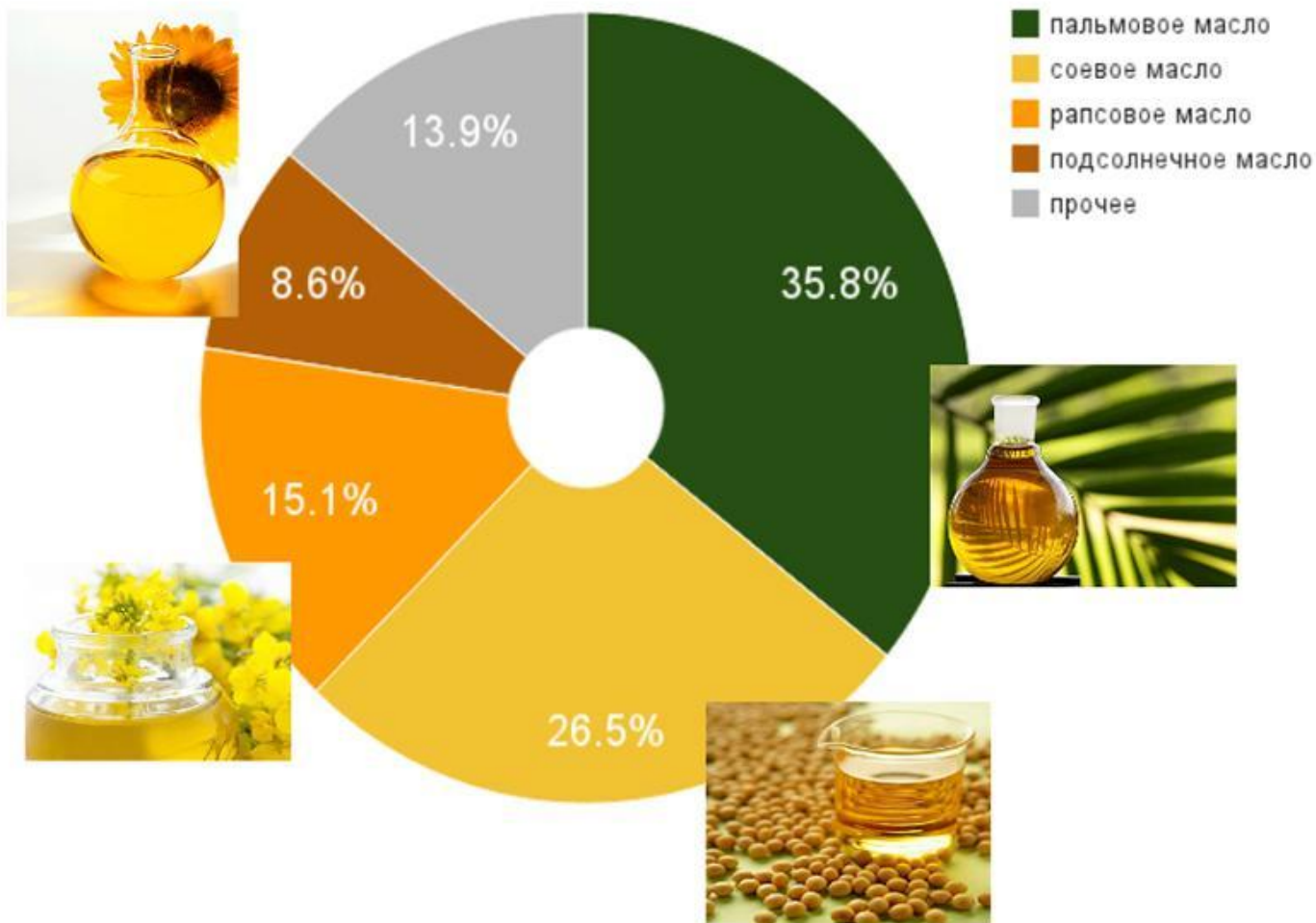
# Понятие пальмового масла



Что же такое пальмовое масло? Пальмовое масло - это растительное масло, которое получают из плодов масличной пальмы. Основная область его применения последние 5000 лет - приготовление пищи.

Сегодня пальмовое масло используется во всем мире в молочной промышленности, кондитерской и хлебобулочной.

## Структура мирового производства растительного масла



**35,8% производства всех масел в мире приходится на пальмовое масло**

# Получение

Обычно зрелые плоды оставляют лежать в кучах в течение месяца, они подвергаются брожению. Затем плоды варят в воде, измельчают в ступках, отделяют ядра, мясистую часть снова варят с водой, причем масло всплывает и его счерпывают.



# Разновидности пальмового масла

Виды пальмового масла исходят из способов обработки первичного материала

- Красное масло (самое полезно)
- Дезодорированное или рафинированное,
- Техническое.



# 1. Красное масло.

Масло обладает оранжевым насыщенным цветом, сохраняет большое количество полезных свойств, потому что подвергается минимальной обработке.

## **Полезные свойства:**

- Продукт богат витаминами А и Е,
- Масло позволяет улучшить состояние кожи,
- Улучшает цвет волос,
- Повышает уровень иммунитета,
- Улучшает зрение.

## **Негативные свойства:**

- Употребление масла в больших объемах способно вызвать развитие сердечно-сосудистых заболеваний и рост раковых клеток,
- Увеличивается риск развития ожирения,
- Большая часть отходов остается в пищеварительном тракте в виде трудновыводимых соединений.

## 2. Дезодорированное или рафинированное.

Его производство стоит значительно дешевле, оно позволяет намного увеличить период хранения продуктов, но такое масло лишено полезных свойств и витаминов и даже может нанести серьезный вред здоровью:

- Является причиной сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета;
- Улучшение вкуса продукта приводит к развитию аппетита и впоследствии – к избыточному весу;
- Большинство продуктов, включающих пальмовое масло, содержат канцерогены.

### 3. Техническое.

- Оно практически не переваривается и лишено каких-либо полезных свойств.
- Масло применяется для производства губных помад, мыла, медицинских препаратов, свечей или порошков для стиральных машин.
- Применение технических масел в пищевой промышленности недопустимо! Состав делает его абсолютно не пригодным в пищу.



# Применение пальмового масла



**Молочные продукты:** сыр и плавленный сыр, «сливочное» масло, маргарин, спред, сметана, мороженое.



**Детское питание:** заменители грудного молока, молочные смеси, молочные каши.



**Фастфуд.**  
**Фритюрный жир:** картофель фри, кольца кальмара и куриные крылышки в ресторанах жарят в нём.



**Выпечка:** булочки, печенье, кексы.  
**Кондитерские изделия:** шоколадные (и прочие) пасты, конфеты, вафли, все виды глазурей.



**Косметика:** кремы, средства по уходу за волосами, мыло.

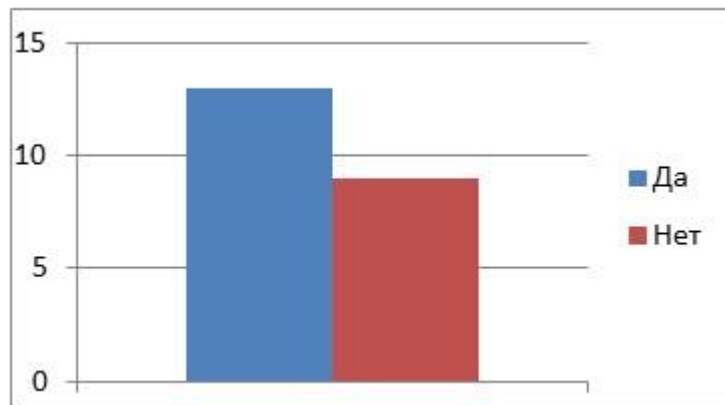
# Анкетирование

Для того чтобы выяснить уровень знаний учащихся о пальмовом масле и его влияния на организм человека, мною было проведено анкетирование. Анкетирование проводилось среди обучающихся 2” Г” класса. В нем приняло участие 22 человека. Им было предложено ответить на 6 вопросов:

## Результаты анкетирования:

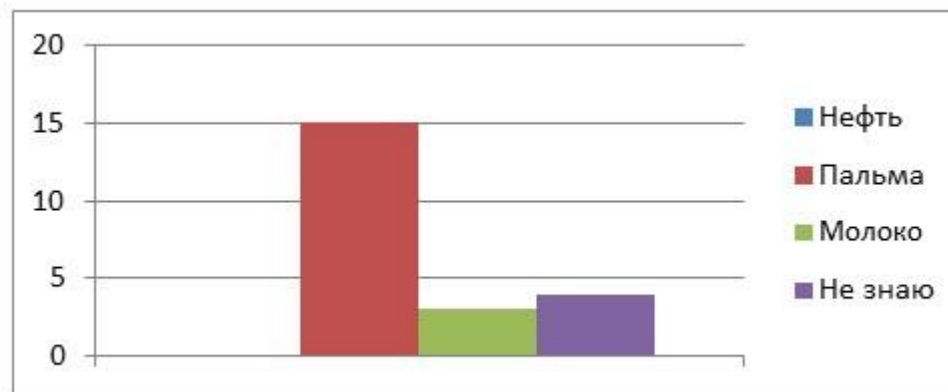
1. Знаете ли Вы, что такое пальмовое масло?

- Да - 13ч
- Нет – 9ч



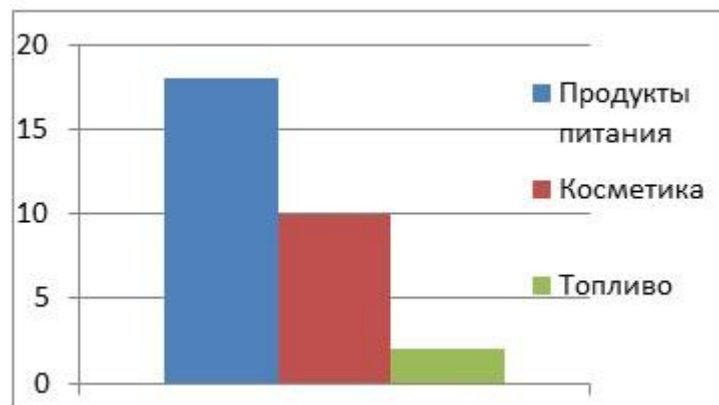
## 2. Как Вы думаете, из чего получают пальмовое масло?

- Нефть - 0ч
- Пальма – 15ч
- Молоко – 3ч
- Не знаю – 4ч



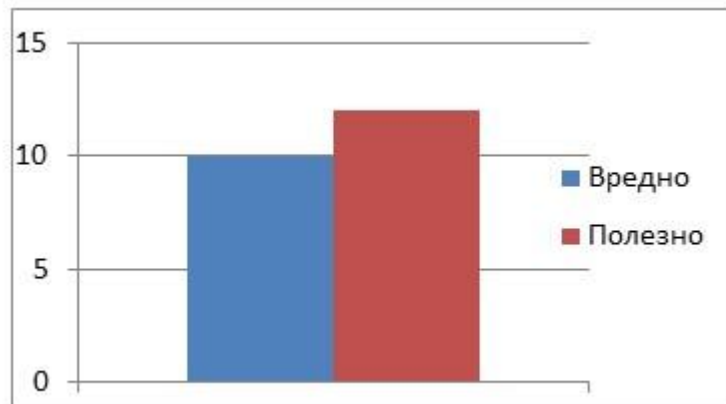
## 3. Как Вы думаете, где используют пальмовое масло? (выберите несколько вариантов)

- Продукты питания -18ч
- Косметика – 10ч
- Топливо – 2ч



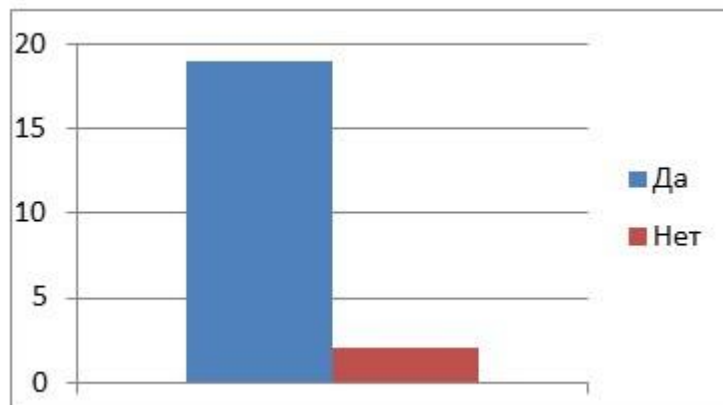
4. Как Вы думаете, полезно или вредно пальмовое масло для здоровья человека?

- Вредно – 10ч
- Полезно – 12ч



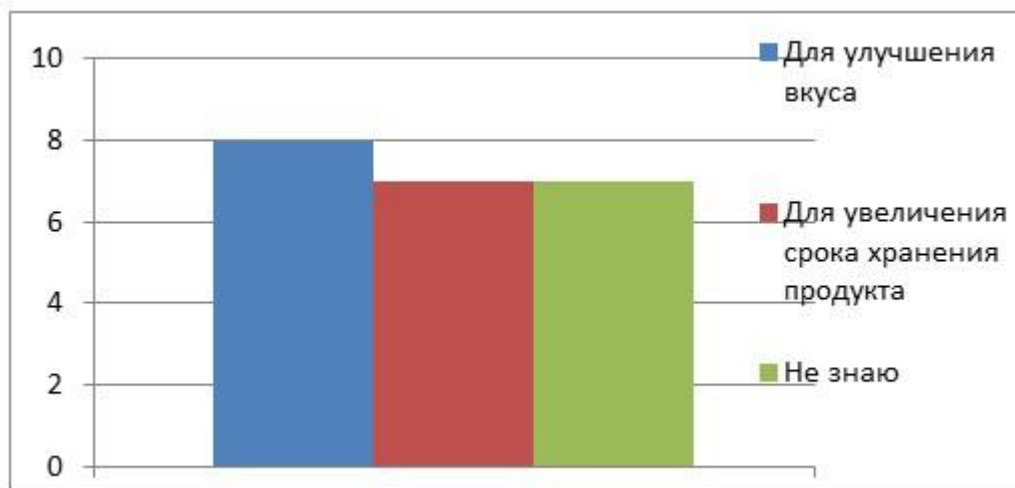
5. Обращаете ли Вы внимание на состав продуктов?

- Да – 19ч
- Нет – 2ч



6. Как Вы думаете, для чего добавляют пальмовое масло в продукты?

- Для улучшения вкуса – 8ч
- Для увеличения срока хранения продукта – 7ч
- Не знаю – 7ч



# Исследование состава продуктов.

Я решила изучить продукты питания и выбрала для исследования мороженое из разных ценовых категорий.

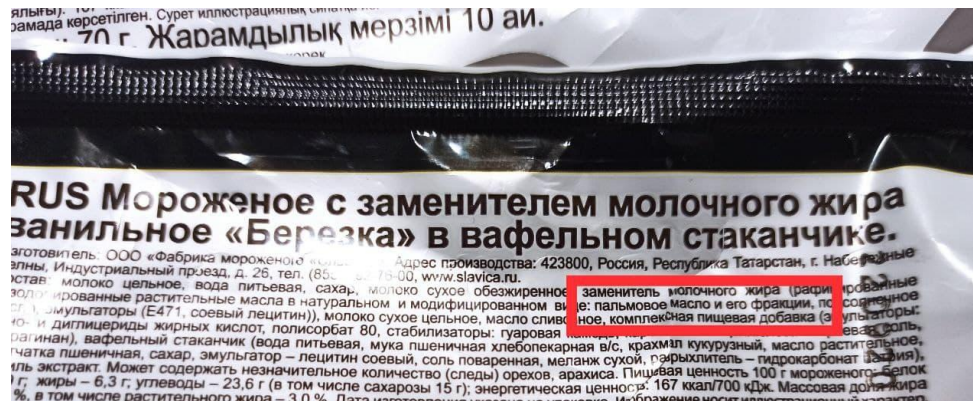
Я нашла в Интернете таблицу, как можно определить пальмовое масло в продуктах питания, и решила проверить.

Первым делом я решила изучить состав на упаковках продуктов.

Мороженое мы купили в киоске «Славица». Одно с заменителем молочного жира «Березка» (18р.), другое – без заменителя «Пломбир на сливках»(40р).



С заменителем молочного жира «Березка» (18р.)  
 Без заменителя «Пломбир на сливках»(40р).



Мороженое положила в разные тарелки и оставила при комнатной температуре.  
На фото результат через 10 минут:



С заменителем молочного жира «Березка» осталось прежним



Без заменителя  
«Пломбир на сливках»  
начало таять





Результат через 30 минут:

1. От мороженого отделилась прозрачная жидкость.
2. Растеклось, но консистенция сохранилась.

Натуральное мороженое тает быстро, сохраняет форму, а мороженое, в котором пальмовое масло, тает очень долго, а в итоге растекается и становится прозрачной жидкостью.

1. Мороженое «Пломбир на сливках» частично растеклось, но форму сохранило. По времени оно таяло меньше 20 минут.
2. Мороженое «Березка» растеклось и выделилась прозрачная жидкость. По времени оно таяло дольше 20 минут.

Продукт	Признаки подлинности	Свидетельства наличия пальмового масла
Молоко	Появление на поверхности слоя сливок	В тепле долго не портится, наличие легкой синевы
Сметана	В холодильнике густеет	После дегустации во рту остается ощущение жирной пленки
Масло	Под воздействием тепла растает полностью, оставив тонкую белую пленку	Под воздействием тепла растает частично, оставив небольшие твердые вкрапления
Творог	Под воздействием тепла подкисает, сохраняя начальный цвет	Под воздействием тепла заветривается, образуя желтую корочку, однако запах и вкус сохраняются
Сыр	Под воздействием тепла теряет упругость и становится мягким	Под воздействием тепла на поверхности образуются крупные жирные капли, сам продукт становится плотнее
Плавленый сыр	Под воздействием тепла становится мягким	Имеет ярко выраженный сливочный вкус с мыльными нотками, под воздействием тепла и воздуха обветривается, становится жестким и растрескивается
Мороженое	Под воздействием тепла становится мягким, сохраняя начальную форму	Тает долго, после растаивания превращается в лужицу прозрачной жидкости

# Заключение

На основании изученного материала оказалось, что свойства пальмового масла зависят от способа его получения. Для изготовления продуктов питания используется пальмовое масло низкого качества, которое наносит вред здоровью человека.

Продукты с пальмовым маслом стоят намного дешевле, чем с натуральным составом.

Поэтому при покупке продуктов важно обращать внимание на состав!

Моя гипотеза подтвердилась. Пальмовое

Спасибо за  
внимание!  
Будьте здоровы!



# СПИСОК ИСТОЧНИКОВ:

- <https://www.eurolab.ua/health-cooking/1474/1479/49409/>
- <https://p-i-f.livejournal.com/13477982.html>
- [http://zdravkom.ru/how\\_right/pravda-i-mify-o-palmovom-masle--voina-z-hirov](http://zdravkom.ru/how_right/pravda-i-mify-o-palmovom-masle--voina-z-hirov)
- <https://safeyourhealth.ru/palmovoe-maslo-polza-i-vred/>
- <https://zen.yandex.ru/media/domsecrets/kak-legko-proverit-molochnye-produkty-na-soderzhanie-palmovogo-masla-sovety-vrachadietologa-5d7a334b4e05773c3d092aa6>
- Журнал «Химия и жизнь XXI века» 2013 год №3 – Н Ручкина «Что мы едим»
- Журнал «Стандарты и качество» 2013 год № 7 – Филипп Грэм «Пальмовое масло сменит свинину»
- Журнал «Женское здоровье» 2012 год №5 – А.Удовенко «Секреты пальмового масла»