



## **Вся правда о пальмовом масле**

Автор: Воробьева Аэлита,  
волонтер и активистка ПК  
«Аврора», ученица лицея №161

# Актуальность вопроса



## Телеканал «Россия 1»

«Еда. Пищевые угрозы. Проект Аркадия Мамонтова»

<http://www.youtube.com/watch?v=r9YnhBcyFbE>



Геннадий Онищенко о пальмовом масле  
<http://www.youtube.com/watch?v=VVGby3tgY&feature=related>



## НТВ

Молочная отравы или почему опасны молочные реки. НТВ

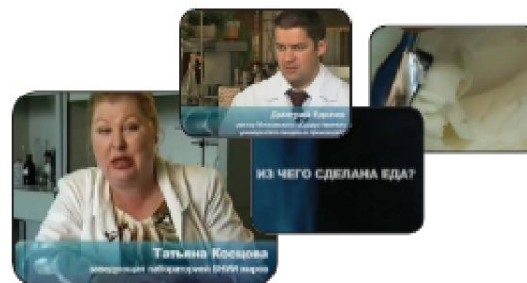
<http://www.youtube.com/watch?v=FGXc9QOdV84>



## Объективный репортаж. НТВ

Вся правда про пальмовое масло.

<http://www.youtube.com/watch?v=VaNL3aXKb0Q>



## Первый канал

«Среда обитания - Из чего сделана еда»

<http://www.youtube.com/watch?v=VwUbaBMmv74>

# Немного истории

Пальмовое масло имеет очень древнюю историю. Археологи сделали находки, доказывающие, что ПМ употребляли в пищу древние египтяне еще 5 тысячелетий назад. Тогда его знали только жители Африки. Намного позже, уже в 18-м столетии мореплаватели завезли ПМ в Европу. Постепенно начали распространяться по миру и сами растения, дающие пальмовое масло. Поначалу их выращивали для красоты, они были весьма неприхотливы и очень декоративно выглядели, благодаря большим гроздьям плодов.



**Пальмовое масло** — растительное масло, получаемое из мясистой части плодов масличной пальмы (*Elaeis guineensis*).

Пальмовое дерево достигает зрелости в 3 года и плодоносит около 35 лет. Плод пальмового дерева имеет размер небольшой сливы, плоды формируются в гроздьях весом 10 – 20 кг. В грозди бывает до 2 тыс. плодов. Каждый плод состоит из твердого ядра (косточки), покрытого мякотью.



# Виды ПМ и технология производства

Технология изготовления пальмового масла совсем не сложна. Плоды собирают, складывают в большие горы. Таким образом их держат около месяца, чтобы они немного начали бродить. Затем плоды варят, отделяют косточку от мякоти. Косточку отправляют на изготовление **ядропальмового масла** (является побочным продуктом).

А мякоть заливают водой и опять варят. В процессе варки выделяется **пальмовое масло**, которое всплывает вверх, где его и собирают.



# Использование пальмового масла

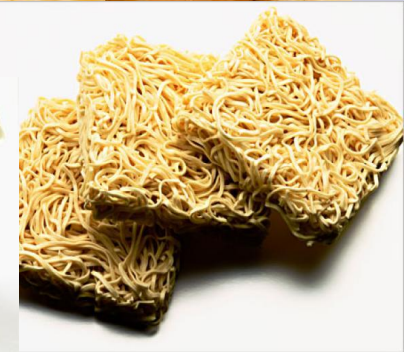
Пальмовое масло – это дешевый вид растительного масла, потому он сегодня активно используется в качестве сырья отечественными производителями.

На долю 1 российского жителя приходится около 5 кг этого экзотического продукта.



# Применение в пищевой промышленности

Если посмотреть на состав продуктов, купленных в обычном продуктовом магазине, то можно увидеть практически везде пальмовое масло.



# Применение в косметологической промышленности и быту

Пальмовое масло используют для изготовления мыла и кремов. Мыло на пальмовом масле ценится из-за его повышенных пенных свойств. Некоторые производители добавляют данное средство при производстве стирального порошка, средств для мытья посуды и для изготовления свечей.



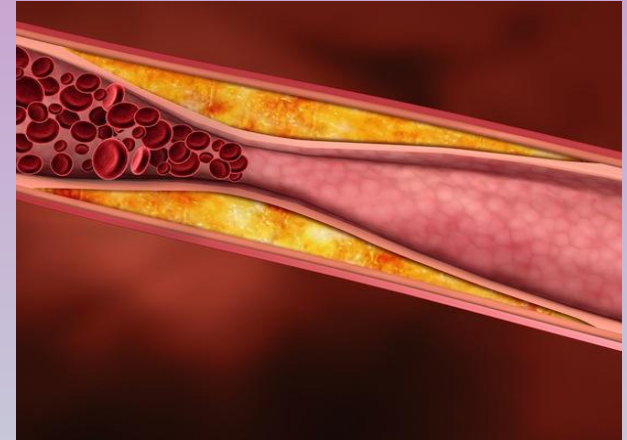


# Польза пальмового масла

- Свежесобранное масло богато витаминами (А и Е) , которые обладают антиоксидантными свойствами, препятствуют старению. Но в процессе переработки, гидрогенизирования (обработке водородом), эти витамины разрушаются.
- ПМ долго хранится без изменения вкуса и, соответственно, позволяет выпускать продукты с более длительными сроками реализации ( но нужно ли это нам, потребителям ?)
- ПМ –дешевое масло (стоимость 47-50 руб. за кг), что выгодно только производителям.
- Пальмовое масло содержит линолевую кислоту.

# Вред пальмового масла

- ПМ – очень трудноплавкое, его  $t$  плавления  $54^{\circ}\text{C}$ . В человеческом организме  $36,6^{\circ}\text{C}$ . Когда это вещество попадает в организм, оно не растворяется, соответственно, плавно распределяется по сосудам. ПМ увеличивает уровень холестерина, что приводит к тяжелым, сосудистым заболеваниям, атеросклерозу, тромбозам сосудов, ожирению и т.д



Пальмовое масло в продуктах усиливает вкус продукта, заставляет, есть его снова и снова. Именно на этом принципе построены предприятия быстрого питания. Люди, попробовав один продукт, словно "садутся" на вкус мороженого или шоколада, гамбургеров или чипсов с пальмовым маслом и это заставляет их покупать этот продукт снова и снова.



Пальмовое масло – один из сильнейших канцерогенов. Многие цивилизованные страны давно ввели запрет на ввоз пальмового масла для пищевой промышленности, а также ставят отметки на этикетках о наличии пальмового масла. Зато очень широко это масло представлено в странах с низкой экономикой: Индонезии, Малазии и т.д.



# Экологическая катастрофа



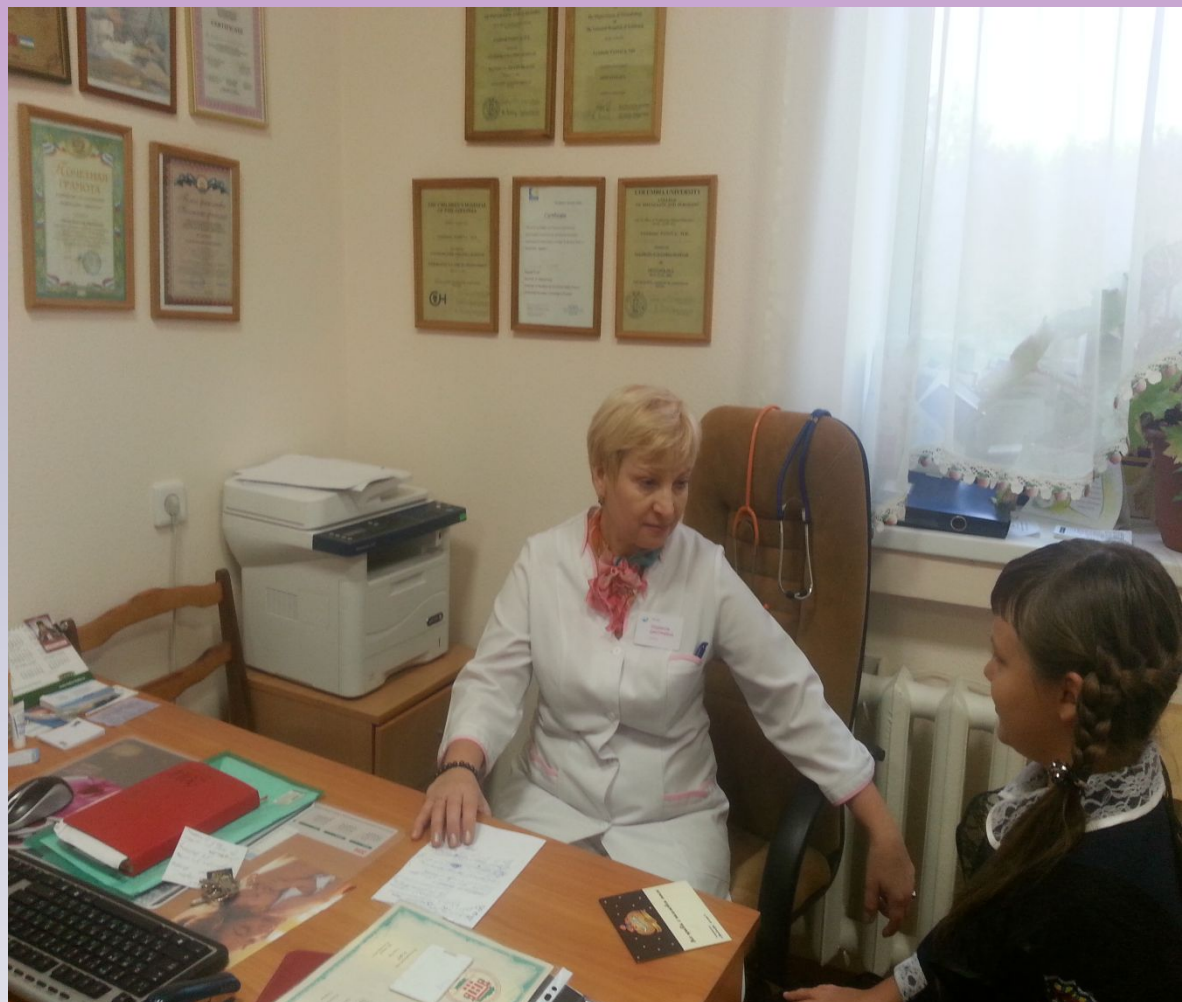
# Мнение экспертов

**НЕТ !  
Пальмовому  
маслу!**



# Беседа с экспертом по питанию

Панова Людмила  
Дмитриевна – д.м.н.,  
профессор кафедры  
госпитальной  
педиатрии БГМУ,  
эксперт по питанию.



В беседе с Пановой Л.Д. я выяснила, что пальмовое масло отрицательно сказывается на здоровье человека. Поступая в организм, ПМ связывается с ионами кальция и выводится, образуя нерастворимые соединения. Происходит так называемое «омыление», что приводит в последствии к таким серьезным заболеваниям как рахит, остеопения (размягчение костей), которое сопровождается переломами, а также наблюдаются нарушениями со стороны ЖКТ (запоры, колики и срыгивания). Все это подтверждается наблюдениями доктора и клиническими исследованиями. Самое страшное, что ПМ содержится в детских молочных смесях и продуктах, которые употребляют дети раннего возраста.





# Как распознать наличие ПМ ?



Продукты с ПМ горчат. Масло с добавлением ПМ не будет крошиться, если его намазывать прямо из холодильника, оно будет пластичным. **Натуральное масло** при охлаждении до 2 градусов будет крошиться. Натуральная сметана густеет в холодильнике, с ПМ не густеет. Пальмовый жир ощущается жирной плёнкой на языке, после того как вы съели ложку творога или сметаны. Проведите эксперимент: оставьте при комнатной температуре тарелку с творогом. Если он заветрился, покрывшись жёлтой коркой, и не изменил вкуса и запаха, скорее всего, здесь присутствует ПМ. Сохранил цвет и начал подкисать? Натурпродукт! В твороге, изготовленном по **ГОСТу Р 52096-2003**, растительных компонентов быть не должно. Для сметаны закон - **ГОСТ Р 52092-2003**.



Можно еще попробовать растапливать масло. Когда **настоящее масло** плавится на сковородке, на его поверхности остаются белые плёнки и пенка. Масло из ЗМЖ при плавлении превращается в однородную жидкость. Когда вы едите бутерброд с псевдосливочным продуктом, есть ощущение, что зубы в нём «вязнут». 100%-ное сливочное масло мягко тает, не оставляя на зубах и языке налёта. На упаковке: **ГОСТ Р 52969-2008**



Оставьте **мороженое** на тарелке при комнатной температуре. Настоящее будет постепенно размягчаться, сохраняя форму, а «растительное» долго не будет таять, а потом станет прозрачной жидкостью

На упаковке:

Ищите ссылку на **ГОСТ Р 52175-2003**



## **Сгущенное молоко.**

До 70% производителей сгущёнки кладут в неё растительные жиры, но определить по вкусу это невозможно из-за большого количества сахара.

Покупайте только те банки, где, кроме сахара и молока, в составе ничего не значится, ведь для маскировки «пальмы» обязательно нужны улучшители вкуса, ароматизаторы, стабилизаторы.

На упаковке:

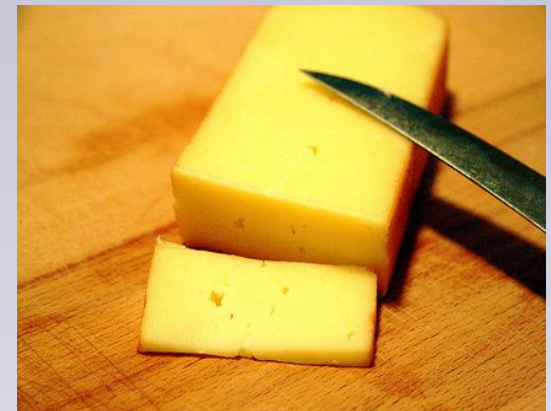
**ГОСТ Р 53436-2009**



Помните рекламу, в которой говорилось: «Шоколад тает во рту, а не в руках?». Так вот, **настоящий шоколад**, без пальмового масла, тает в руках! **ГОСТ Р 52821-2007**



**Натуральный сыр** под солнечными лучами становится мягким и теряет упругость, «растительный» же, наоборот, оказывается более плотным, на его поверхности выступают крупные жирные капли. **ГОСТ Р 52686-2006**. Кроме того, выбирайте сыры, упакованные на производстве, а не фасованные в магазине.



Безусловно, самый простой способ - прочесть состав на этикетке продукта. Если производитель честен, то наличие пальмового масла будет указано в составе как «пальмовое масло», но очень часто мы читаем в составе «растительный жир». Старайтесь выбирать продукты с ГОСТом, а не произведенные по ТУ. По существующим сегодня правилам производитель обязан указывать на этикетке, что именно он продает — натуральный творог или «творожный продукт», сыр или «сырный продукт». Но и тут многие производители идут на уловки. Вместо надписи «Сгущенное молоко» пишут «Сгущенка», вместо «Сметана» - «Сметанка». Избегайте те продукты, у которых низкая цена и большой срок годности. Старайтесь выбирать «здоровую» пищу и не посещать рестораны фаст-фуд.

**Спасибо за внимание!**

