

Стоит ли бояться пальмового масла

Основываясь на противоречивой информации из Интернета, родители требуют исключить продукты с пальмовым маслом из питания детей. Эксперты доказывают, что в умеренных количествах пальмовое масло не только безопасно, но и полезно.



В течение нескольких лет в средствах массовой информации пальмовое масло получает исключительно негативную оценку. Для того чтобы разобраться, почему сформировалось отрицательное мнение и нужно ли к нему прислушиваться, рассмотрим использование пальмового масла в качестве:

- компонента традиционных пищевых продуктов массового потребления: молочных, кондитерских и других;
- ингредиента детских молочных смесей - заменителей женского молока.

Пальмовое масло в составе продуктов массового потребления

Безопасность

Многочисленные исследования, проведенные как в нашей стране, так и за рубежом, доказали безопасность пальмового масла и отсутствие у него канцерогенности, генотоксичности, аллергенности и сенсибилизирующих свойств. Масло пальмовое соответствует требованиям [ТР ТС 024/2011](#) «Технический регламент на масложировую продукцию» и [ТР ТС 021/2011](#) «О безопасности пищевой продукции».

Показатели качества и безопасности пальмового масла, установленные российским законодательством, соответствуют нормативам стандарта комиссии Кодекс Алиментариус CODEX STAN 210. Безопасность пальмового масла подтверждена Европейским агентством по безопасности пищи (European Food Safety Authority, EFSA) - одной из наиболее авторитетных экспертных организаций в Европе.



Пальмовое масло - натуральное растительное масло, полученное из плодов масличной пальмы. Это традиционный пищевой продукт, используемый человеком в пищу уже несколько тысяч лет, особенно в странах Юго-Восточной Азии и Африки

Польза

Распространен миф о том, что пальмовое масло содержит трансизомеры жирных кислот и холестерин, которые негативно влияют на здоровье человека. На самом деле эти компоненты отсутствуют в пальмовом масле. Более того, в состав пальмового масла входят фитостерины и антиоксиданты, которые снижают уровень холестерина в крови и риск сердечно-сосудистой патологии.

В пальмовом масле ниже, чем в некоторых других растительных маслах (подсолнечном и кукурузном), уровень перекисного окисления липидов. А это один из факторов развития атеросклероза и сахарного диабета II типа.

Если сравнить содержание жирных кислот в различных растительных маслах, то можно увидеть, что пальмовое масло - один из важнейших источников насыщенных (пальмитиновой) и мононенасыщенных (олеиновой) жирных кислот. Однако именно за содержание насыщенных жирных кислот (далее - НЖК) критикуют пальмовое масло. Нужно понимать, что вред организму наносит только злоупотребление продуктами, богатыми НЖК. В разумных количествах (как в составе пальмового масла) НЖК организму необходимы: они участвуют в построении клеточных мембран, придают им стабильность, прочность.

Заменитель молочного жира

Пальмовое масло вводят в состав молочных и других продуктов для того, чтобы удешевить их промышленное производство. При этом утрачивается натуральный характер молочного жира, о чем производители не всегда упоминают на этикетке. Иногда наличие пальмового масла в составе продукта скрывают за фразой «растительный жир». Роспотребнадзор ведет активную работу с недобросовестными производителями.

Таким образом, негатив может вызывать только фальсификация молочного жира за счет добавления в него пальмового масла, а не воздействие пальмового масла на здоровье.

ВНИМАНИЕ

Безопасность пальмового масла, используемого при производстве детских молочных смесей, подтверждена заключением НИИ питания РАМН от 23.08.2011