

УДК 664.3

## ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ

**Дёгтева Светлана Николаевна**

преподаватель

lana.dyogteva@bk.ru

**Рязанов Сергей Эдуардович**

студент

reckall@mail.ru

Центр-колледж прикладных квалификаций

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена влиянию употребления пальмового масла, используемого в производстве пищевых продуктов на организм человека.

**Ключевые слова:** пальмовое масло, здоровье, пищевые продукты, организм человека.

Пищевая индустрия достигла такого развития, что легко решает задачи экономии продуктов и их оптимального использования. Использование новых компонентов, их сложные сочетания делают еду из упаковки привлекательнее, удобнее, а главное – дешевле, чем блюда, приготовленные по традиционным рецептам. Одним из самых выгодных, и потому распространенных способов удешевления производства продуктов питания является замена натуральных животных и растительных масел более дешевыми аналогами.

Скорее всего, каждый, кто заботится о своем здоровье, изучает состав продуктов. Часто на этикетках можно встретить пальмовое масло. В последние годы по поводу применения пальмового масла возникли очень бурные споры. Отношение к этому растительному жиру неоднозначное, ученым известны как полезные свойства пальмового масла, так и его вред. Этот факт определяет актуальность темы исследования.

**Цель работы:** выяснить влияние употребления пальмового масла, используемого в производстве пищевых продуктов на организм человека.

Цель исследования определила следующие **задачи:**

1. Изучить теоретический материал о составе и свойствах пальмового масла.
2. Изучить влияние употребления продуктов, содержащих пальмовое масло на организм человека.
3. Выделить способы определения пальмового масла в продуктах.
4. Выяснить отношение студентов колледжа к продуктам, содержащим пальмовое масло с помощью анкетирования, проанализировать данные исследования.

### **Пальмовое масло: состав и получение.**

Человек стал использовать пальмовое масло еще 5000 лет назад, в конце 1800-х годов археологи обнаружили субстанцию, которую определили как пальмовое масло, в захоронении в Абидосе, относящемся к 3000 году до н.э. считается, что арабские торговцы завезли пальмовое масло в Египет.



Что же такое пальмовое масло? Эту разновидность растительного масла получают из плодов масличной пальмы. В пальмовом масле выделяют две основные фракции: олеин и стеарин.

*Рисунок 1 – Пальмовые семена*

Пальмовое масло получают несколькими способами. Первый – из пальмовых семян, оно называется косточковым пальмовым либо ядро пальмовым. Его широко используют в косметологии и как лекарственное средство. Второй - получают из мясистой части плодов масличной пальмы. Оно используется для производства стеарина, при мыловарении, как материал для смазывания металлургического и иного оборудования. С 1995 года до настоящего момента производство пальмового масла возросло с 15,2 млн тонн в год до 66,8 млн. По прогнозам экспертов, с каждым последующим годом показатель будет расти на 10%. Сегодня оно также массово применяется в пищевой промышленности [1, 4].

### **Влияние пальмового масла на здоровье человека.**

Несмотря на большую популярность использования пальмового масла в продуктах питания, его польза весьма сомнительна, так как в нем содержится минимум полезных веществ и витаминов, зато вред, который наносит употребление этого масла, очень велик.

Пальмовое масло содержит значительное количество насыщенных жирных кислот, которые с трудом усваиваются митохондриями. Эти «энергетические станции» клетки затрачивают гораздо больше усилий, чтобы переработать насыщенные жирные кислоты и изнашиваются раньше положенного срока, что ведет к преждевременному старению организма и различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Особенно вредно пальмовое масло в сочетании с углеводами, то есть в сладостях.



*Рисунок 2 – Пальмовое масло*

Кроме того, пальмовое масло вредно еще и тем, что способно значительно усиливать вкус продукта, в состав которого добавлено. Пирожное или конфета с «участием» пальмового масла покажутся вам необычайно вкусными, захочется есть их снова и снова, что чревато перееданием, и, как следствие, ожирением.

Температура плавления пальмового масла - 33-39°C - это так называемая плавающая точка плавления. Это значит, что чистое пальмовое масло имеет температуру плавления 39°C, а его модификации могут различаться, ведь пальмы бывают разные, на российский рынок поступает именно пальмовое масло с температурой плавления 39°C. При его поедании, в человеческом желудке пальмовое масло не плавится, а растворяется кислотами желудка. Растворившись в жесткой кислотной среде желудка, пальмовое масло поступает в кровь, но в крови нет такой кислотной среды, ведь это не желудок. Масло начинает кристаллизоваться, выделяться из растворенной жидкости и образовывать гранулы, что может закупорить любой сосуд в человеческом организме. Чем больше человек поел такого продукта, тем это опаснее – это то же самое, что есть желатин.

Есть еще одна опасность - при нечастом и якобы безопасном поедании пальмового масла. И как только температура человеческого тела становится выше плавающей точки плавления 33-39°C (сауна, спортивные нагрузки, заболевание), пальмовое масло растворяется и производит тот же эффект - инвалидность или гибель [5].

По настоящему вредным его можно считать только тогда, когда оно добавляется в различные продукты детского питания. Пальмитиновая кислота,

которая содержится в пальмовом масле, плохо усваивается детским организмом, что может привести к затруднению пищеварения и снижению минерализации костей. Женское молоко также содержит пальмитиновую кислоту, при этом в нем есть и другие составляющие, которые помогают перерабатывать ее ребенку. Это связано с высокой температурой его плавления: детский организм просто не в состоянии, так сказать, «переплавить» пальмовое масло и уж тем более извлечь из него полезные вещества. Организм детей не адаптирован к подобным нагрузкам, а какие угодно усилители вкуса являются для него наркотиком [7].

### **Как определить наличие пальмового масла в продуктах питания?**

Чтобы обезопасить себя и своих близких от этого сомнительного компонента можно, если обращать внимание на такие признаки присутствия пальмового масла в еде:

1. При покупке сливочного масла и других молочных продуктов в магазине внимательно читайте надписи на упаковке.
2. Лицевая сторона упаковки может обмануть ярким шрифтом и хитрой формулировкой, тогда как техническая информация намного содержательнее и правдивее.
3. Как ни обидно, но натуральные и качественные продукты не могут стоить дешево. Поэтому, если видите на витрине две позиции продуктов отечественного производства, одна из которых стоит в пять раз дешевле второй, можете не сомневаться, что первый ценник принадлежит сыру, приготовленному на основе пальмового или другого дешевого растительного масла, прошедшего структурную переработку.
4. Чем длиннее список компонентов, перечисленных в составе упакованного продукта, тем больше шансов, что среди них окажутся дешевые заменители [2].

## **Изучение отношения молодежи к продуктам, содержащим пальмовое масло**

В начале исследования мною был проведен анализ состава продукции, продаваемой в наших магазинах, на наличие в ней пальмового масла. Внимательно изучив этикетки любимых всеми сладостей и молочных продуктов, было выяснено, что практически все они содержат пальмовое масло или «заменитель растительного жира». Например, из десяти исследуемых наименований мороженого семь содержат пальмовое масло в своем составе. Поэтому я решил выяснить, как молодежь относится к продуктам, содержащим пальмовое масло, и употребляет ли их [3, 6].

Для исследования было проведено анкетирование студентов колледжа с 1 по 4 курс в количестве 36 человек. Анкета заключалась в выборе одного из вариантов ответов – как Вы относитесь к продуктам, содержащим пальмовое масло?

Анализируя данные опроса, я пришел к выводу, что большинство молодых людей негативно относятся к продуктам, содержащим пальмовое масло или его аналоги. Среди опрошенных 15 человек относятся к таким продуктам крайне негативно, если в составе продукта есть пальмовое масло, ни в коем случае его не покупают. 4 человека ответили, что им все равно и не верят, что пальмовое масло вредное. 9 человек относятся негативно, но если продукт, в котором содержится пальмовое масло их любимый продукт, то закрывают на это глаза. 7 человек считают, что пальмовое масло повсюду и не проверяют состав продукта на его содержание. И, наконец, среди анкетированных 1 человек ответил, что относится к пальмовому маслу положительно, что оно даже полезно, поэтому и дальше будет употреблять продукты, содержащие его.

### **Заключение**

Сегодня в наш рацион входит всё больше ненатуральных, синтетических продуктов, некоторые из них опасны для здоровья. Цивилизованный человек,

грамотный покупатель должен уметь их отличать и лишать недобросовестных производителей возможности зарабатывать на нашем здоровье.

Подобно тому, как пища влияет на наши органы и их функции, она действует и на наше мышление. Наше мышление и наше здоровье находятся в прямой зависимости от того, что мы едим.

Результаты моих исследований доказывают, что, действительно, пальмовое масло оказывает отрицательное воздействие на организм человека. Пальмовое масло - масло техническое, и об этом не стоит забывать, мы ведь не пьем по какой-то причине тормозную жидкость. В погоне за прибылью производители добавляют слишком большое его количество в изготовляемую пищу. После этого она хранится дольше и выглядит аппетитнее, а вы получаете ударную дозу продукта, способствующую накоплению холестерина.

Вреда пальмовое масло приносит гораздо больше, чем пользы. Развитые страны давно запретили ввоз пальмового масла в чистом виде и резко ограничили ввоз продуктов, в составе которых есть этот компонент, обязав производителей указывать его в числе ингредиентов.

Потребитель должен быть проинформирован о наличии пальмового масла в составе продукта, только в этом случае он может сделать осознанный выбор. Но сегодня в большинстве случаев мы можем лишь прочитать фразу «смесь растительных жиров». А входит ли в эту смесь опасное для здоровья пальмовое масло, остается загадкой, от решения которой зачастую зависит наше с вами здоровье. Поэтому, выбирая продукты, внимательно читайте их состав, старайтесь не злоупотреблять фастфудом, продуктами быстрого приготовления (в этих продуктах содержание пальмового масла особо высоко). Не забывайте о своем здоровье!

### **Список литературы:**

1. Вся правда про пальмовое масло и растительный жир. - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://newzz.in.ua/main/1148879387-vsya-pravda-pro-palmovee-maslo-i-rastitelnyy-zhir.html>

2. Как определить наличие пальмового масла в продуктах? - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://kakimenno.ru/kulinariya/poleznye-sovety/1737-v-kakih-produktah-soderzhitsya-palmovoe-maslo.html>

3. Матушкина, Ю.А. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся общеобразовательных учебных заведений / Ю.А. Матушкина, Е.Н. Иванова, Ю.А. Федулова // Наука и Образование. - 2020. - Т. 3. - № 2. - С. 236.

4. Пальмовое масло – свойства на грани неоднозначности - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://bezvreda.com/palmovoe-maslo-svoystva-na-grani-neodnoznachnosti/>

5. Пальмовое масло без слухов и страхов. - [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://health.mail.ru/news/palmovoe\\_maslo\\_bez\\_sluhov\\_i\\_strahov/](https://health.mail.ru/news/palmovoe_maslo_bez_sluhov_i_strahov/)

6. Терехов, А.Н. Формирование у подростков мотивации к ведению здорового образа жизни / А.Н. Терехов, С.А. Майер, Ю.А. Федулова // Наука и Образование. - 2020. - Т. 3. - № 2. - С. 365.

7. Удовенко, А. Секреты пальмового масла / А. Удовенко // Женское здоровье. – 2012. – № 5 . – С. 79.

**UDC 664.3**

## **PALM OIL IN FOOD PRODUCTS**

**Dygteva Svetlana Nikolaevna**

teacher

[iana.dyogteva@bk.ru](mailto:iana.dyogteva@bk.ru)

**Ryazanov Sergey Eduardovich**

student

[reckall@mail.ru](mailto:reckall@mail.ru)

Center-College of Applied Qualifications

Michurinsk State Agrarian University

**Annotation.** The article is devoted to the influence of the use of palm oil used in the production of food products on the human body.

**Key words:** palm oil, health, food products, the human body.