



[«Комсомольская правда в Украине»](#)

Наталья МИЧКОВСКАЯ

*Почему производители так любят пальмовое масло и чем оно вредно для нашего здоровья.*

## БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА

Экзотический продукт под завораживающим названием "пальмовое масло" вошел в нашу жизнь относительно недавно. Мы, привыкшие к тому, что растительное масло гораздо полезнее сливочного, без всякой опаски принялись употреблять его в пищу и, как выясняется, были очень неправы. Диетологи уверены: данный продукт трудно назвать безопасным.

**- Вынужден разочаровать тех, кто считает, что между кокосовым, пальмовым и пальмоядровым маслом нет никакой разницы,** - говорит начальник научно-исследовательского центра испытаний продукции "Укр-метрестестандарт" Владимир Семенович. - **Пальмовое масло - наиболее дешевое из них и по своей пищевой ценности значительно уступает кокосовому и пальмоядровому. Кроме того, в процессе гидрогенизации пальмового масла образуется гораздо больше трансизомеров ненасыщенных жирных кислот, которые чужды организму человека.**

## С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ

Тем не менее, если изучить состав продуктов, купленных в обычном продуктовом магазине, пальмовое масло можно увидеть практически везде - в кондитерских изделиях, чипсах, сухариках, мороженом, шоколаде, маргарине, готовом тесте и даже в продуктах, где его не может быть в принципе, - в сгущенке, сыре и сливочном масле! Исследования "Укрметрестестандарта" показали, что отечественное "сливочное масло"

может содержать от 10 до 100% "пальмы". То есть в некоторых случаях оно не является не только маслом, но и спредом, ведь в спредах допускается содержание растительных жиров лишь до 70%.

Несколько лет назад в ряды продуктов, где официально разрешено использовать растительные жиры, попали сыры, точнее, сырны продукты. Производителям сыров разрешили выпускать продукт, в котором можно замещать молочный жир растительным на 20-100%. Так что сегодня на рынке есть сыр твердый и гораздо более дешевый сырны продукт, однако многие потребители этого не знают. Между тем, чтобы распознать "растительный" сыр, достаточно изучить головку сыра, от которой отрезается кусок, - на ее этикетке будет точно указано, сыр это или сырны продукт.

Практика показывает, что отечественным потребителям нельзя расслабляться ни на минуту. На днях, покупая творог в супермаркете, я обнаружила, что это... вовсе не творог. Оказалось, что это тот же сырны продукт, который производитель любовно назвал "Творожок". Так что будьте бдительны! Особенно если видите продукты под названием "Сметанка" (вместо "сметана") или, скажем, "Сгущенка" (вместо "сгущенное молоко").

Кстати, по словам экспертов, на рынке сгущенного молока сложилась поистине вопиющая ситуация.

**- Уже пять лет мы говорим, что продукт, продающийся в наших торговых точках под видом сгущенного молока, зачастую не только некачественный, но и опасный, однако производители фальсификатов продолжают оставаться на рынке ! - говорит Семенович. - Нередко он состоит на 100% из "пальмы", то есть молока в нем нет ни капли. Более того: поскольку пальмовое масло имеет желтоватый оттенок, то, дабы придать продукту привлекательный белый цвет, производитель добавляет в него диоксид титана, который массово используется при производстве титановых белил.**

## ПО 3 КИЛО НА ДУШУ НАСЕЛЕНИЯ

Масштабные фальсификации продуктов совершенно неувидительны, если ознакомиться

со статистикой. Только в январе-августе нынешнего года наша страна прикупила более 125 тыс. тонн пальмового масла! То есть на каждого из нас, включая младенцев, всего за 8 месяцев пришлось по 3 кило!

Та же статистика опровергает миф о небывалой дешевизне данного продукта. Средняя цена - \$1,30/кг, то есть, учитывая торговую наценку, пальмовое масло оказывается ничуть не дешевле подсолнечного! Почему же производители так любят именно "пальму"?

Дело в том, что это масло поддается гидрогенизации, в процессе которой переходит из жидкого состояния в твердое.

Полученную массу можно добавлять во что угодно - это дешево (например, по сравнению с молочным жиром) и удобно. Во-первых, пальмовое масло имеет длительные сроки хранения, что позволяет увеличивать срок годности всего продукта в целом. А во-вторых, пальмовое масло имеет высокую температуру плавления. Ну и что, что, попадая в организм, оно остается пластичной липкой массой? Зато продукт на основе "пальмы" - будь то "сливочное масло", "творожок в шоколаде" или "сыр" - мало того что пластичен, так еще и не теряет свойств и стойко держит форму даже в летнюю жару!

Таким образом, в этой борьбе пальмовое масло стоит на стороне производителей, а не потребителей!

## СПРАВКА "КП"

### ***Распознаем продукты с растительным жиром***

Содержание растительного жира в продукте должно обязательно отражаться в составе, но, к сожалению, потребитель нередко сталкивается либо с прямым обманом, либо с неполной информацией. Наиболее часто пальмовое масло встречается в маргаринах (и, следовательно, в кондитерских изделиях и выпечке, при производстве которых используются маргарины), жареных продуктах из фастфуда, мороженом,

сгущенном молоке. Тем не менее часто распознать "нетрадиционный" продукт можно уже по этикетке - по самому названию, однако многие потребители не обращают на это внимания.

***Как преобразуются традиционные названия после добавления в продукт растительного жира:***

**Сыр - сырный продукт**

**Плавленый сыр - продукт сырный плавленый**

**Творог - сырный продукт**

**Сметана - продукт сметанный, сметанка**

**Сгущенное молоко - сгущенка, продукт молочный сгущенный**

**Сливочное масло - спред, легкое масло**

**Мороженое - мороженое с комбинированным составом сырья**

**Мнение диетолога**

***"Оно не входило в рацион наших предков"***

- Во-первых, пальмовое масло не входило в рацион наших предков, а появилось относительно недавно. Наш организм не привык к этому продукту - для украинцев традиционными являются семечки и, соответственно, подсолнечное масло. Думаю, не открою большого секрета, если скажу, что опыты с продуктами могут привести к проблемам не в одном поколении , - разъясняет врач-диетолог Лариса Буткова. -

**Во-вторых, в пальмовом масле много насыщенных жирных кислот, которые отрицательно сказываются на организме. Их способность повышать уровень холестерина в крови и провоцировать развитие атеросклероза, тромбоза сосудов, заболеваний сердца, ожирения делают пальмовое масло неприемлемым продуктом в питании человека любого возраста. Пальмовое масло является сильнейшим канцерогеном, и целый ряд стран ограничивают продажу продуктов с его содержанием, в обязательном порядке помечая "пальму" на этикетке.**

Джерело: <http://kp.ua>