

Kauza palmový olej

Stanoviska odborníků k používání palmového oleje

Kontroverzním způsobem vnímá běžný spotřebitel kategorii tuků. Podobně jako u soli a cukru, převládá snaha příjem tuků omezovat, což by bylo v po řádku z pohledu příjmu energie. Snaha omezovat příjem rizikových skupin tuků – nasycených mastných kyselin, ale hlavně transmastných kyselin, je mnohem nižší než snižování příjmu tuků jako celku. Transmastné kyseliny mají ovšem vliv na lidské zdraví horší než mastné kyseliny nasycené.

Orientace spotřebitele v problematice tuků ve výživě je nízká, o to více je pak otevřený věřit různým zkresleným a zavádějícím informacím, které ho obklopují. Např. ve vztahu k palmovému oleji.

Palmový tuk obsahuje přibližně 50 % nasycených a 50 % nenasycených mastných kyselin. Podíl nasycených mastných kyselin je tedy nižší než např. v kokosovém tuku, kakaovém másle či mléčném tuku. Při srovnání účinku konzumace těchto tuků na hladinu cholesterolu a krevních lipidů vychází palmový olej v některých případech lépe. Palmový olej má navíc řadu různých forem. Řízenou krystalizací palmového oleje získáme různé frakce, které mají rozdílné vlastnosti a tím nabízejí i širší možnosti různého uplatnění při výrobě potravin.

Z hlediska vlivu na zdraví populace je naprosto žádoucí z potravinového řetězce odstranit částečně ztužené tuky a tím významně snížit konzumaci transmastných kyselin. K tomu je potřeba použít jiné formy strukturního tuku a palmový olej nebo některé z jeho frakcí se k tomuto účelu přímo nabízejí.

Tažný margarín je skutečně jeden z výrobků, který může mít velmi vysoký obsah transmastných kyselin a používá se často v průmyslových pekárnách k výrobě nebaleného zboží. Spotřebitel se tak nemá možnost dozvědět, zda finální výrobek obsahuje transmastné kyseliny či nikoliv. Navíc u těžného margarínu bude palmový olej určitě použit v kombinaci s některým jiným olejem, což jeho výživovou hodnotu určitě vylepší ve smyslu snížení obsahu nasycených mastných kyselin. U produktů obsahujících více druhů oleje je vždy potřeba hodnotit celkové složení, nikoliv se řídit použitými surovinami.

Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Na palmový tuk mám z hlediska výživového a technologického stejný názor jako doc. Brát. Nevyjadřuji se ovšem nijak k ekologickým aspektům pěstování palmy olejně.

prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., VŠCHT