

Oleje tropikalne – co warto o  
nich wiedzieć?

## Światowa produkcja tłuszczów, mln t

	<b>1995</b>	<b>2010</b>
• <b>Palmowy</b>	<b>15</b>	<b>30</b>
• <b>Sojowy</b>	<b>18</b>	<b>25</b>
• <b>Rzepakowy</b>	<b>10</b>	<b>16</b>
• <b>Słonecznikowy</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
• <b>Masło (100%)</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
• <b>Z ziaren palmowych</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
• <b>Kokosowy</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
• <b>Oliwa z oliwek</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

# Palma oleista – przyczyny sukcesu

- 1. Wydajność, kg tłuszczu/ha/rok:
- Sojowy 370
- Słonecznikowy 800
- Rzepakowy 1000
- Kokosowy 2200
- **Palmowy 7000**

# Palma oleista – przyczyny sukcesu, c.d.

- 2. Jedna roślina, kilka różnych rodzajów tłuszczu:
  - olej palmowy,
  - z ziaren palmowych i ich frakcje:
  - oleina (ciekła) i stearyna (stała) – ***praktycznie jedyna naturalna alternatywa utwardzanych tłuszczów z izomerami trans!!!***
- 3. Mnogość odmian
- 4. B. dużo beta-karotenu i tokoferoli

- Skład kwasów tłuszczowych, %

	<b>Nasyc.</b>	<b>Jedno n.</b>	<b>18:2 n-6</b>	<b>18:3 n-3</b>
<b>Rzepak</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	<b>26</b>	<b>10</b>
<b>Smalec</b>	<b>41</b>	<b>47</b>	<b>11</b>	<b>1</b>
<b>Palma</b>	<b>51</b>	<b>39</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
<b>Masło</b>	<b>66</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Kokos</b>	<b>92</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>0</b>

# Zastosowanie oleju palmowego

- **Powszechnie zastąpił tłuszcze utwardzane z izomerami trans czyli...**
- **praktycznie we wszystkich produktach:**
- Margaryny, miksy
- Pieczywo, ciastka, ciasta
- Słodycze, produkty czekoladopodobne
- Koncentraty spożywcze
- Produkty smażone (coraz rzadziej)
- Wiele innych.....

# Zastosowanie oleju kokosowego

- Zdecydowanie najczęściej – do smażenia
- Dlaczego – jest biały, po podgrzaniu jak woda, delikatny smak
- Także w produkcji pieczywa, wielu produktów spożywczych a nawet preparatach dla niemowląt (w Polsce raczej olej rzepakowy!!!)
- Zwolennicy oleju kokosowego: może zastąpić wszystkie inne tłuszcze we wszystkich zastosowaniach

# Zastosowanie oleju kokosowego

- Powszechnie do lodów (przemysłowych)
- Ze względu na podobną krzywą topnienia do masła kakaowego bywa stosowane do produkcji tłuszczów czekoladopodobnych
- Tłuszcz bardzo stabilny, bo ma najmniej ze wszystkich tłuszczów kwasów nienasyconych, które w zasadzie się nie utleniają, ale...
- gdy produkty z wodą np. galaretki w „czekoladzie” nie zaleca się, bo w takim środowisku mogą zachodzić zmiany prowadzące do mydlanego posmaku

# Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności, Opinia Naukowa 2010:

- *spożycie kwasów nasyconych i izomerów trans kwasów tłuszczowych winno być tak niskie jak to tylko możliwe*
- Dlaczego? Główny czynnik rozwoju chorób układu krążenia i zawałów, z tego powodu:
- obowiązkowa informacja na etykiecie o zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych