

Používanie palmového oleja

- Príspevok vytvorený žiakom I.C triedy v rámci projektu Jedlá zmena z použitých zdrojov <http://plnielanu.zoznam.sk/c/2567/palmovy-olej-vyborna-potravina-alebo-ekologicka-hrozba>
- Na záver príspevku (po prečítaní) by sme prosili o odpoveď na anketovú otázku: https://docs.google.com/forms/u/0/d/1PfglDNKCcq9394NeP-buikEZKb_8ZwZIA1cD21CfncQ/edit#responses

Palmový olej predstavuje finančne výhodné riešenie v oblasti domáceho varenia, ktoré z ekonomických dôvodov využívajú mnohí a inak tomu nie je ani v potravinárskom priemysle. Na druhej strane sa mu však vyčíta jeho zloženie a najmä ekologická stránka jeho výroby. Tak ako to s ním vlastne je?

Najlacnejší spomedzi olejov

Palmový olej je najlacnejší zo všetkých olejov, ktoré sa dajú konzumovať. Získava sa z palmy olejnej (*Elaeis guineensis*) a v Európskej únii patrí medzi najpoužívanejšie. Patrí mu až vyše 21% podiel z koláča spomedzi všetkých používaných olejov, čo znamená druhú priečku po repkovom oleji (39%). Slniečnicový olej sa umiestnil až na treťom mieste s podielom viac ako 15%.

Odborníci mu nefandia

Medzi odborníkmi sa tento olej neteší veľkej priazni, pretože obsahuje **vyšoké percento nasýtených mastných kyselín**, kvôli čomu má neblahý vplyv na hladinu cholesterolu v krvi a zdravie ciev. **Ich množstvo je väčšie, ako v bravčovej masti (45-55%)**. Najväčší problém by však nebol v tom, teda ak ho nekonzumujete denne v prehnanom množstve a nekonzumujete len samé fritované a smažené jedlá.



Potravinárskym firmám jeho použitie vyhovuje

Najväčšie výhrady sa týkajú skutočnosti, že **výrobcovia tento olej pridávajú takmer všade**, práve kvôli jeho nízkej cene. Skutočnosť, že je v jedle prítomný, skrývajú pod všeobecný názov – **rastlinný olej**. A tak si nevieme jeho množstvo v potrave reálne skontrolovať. Nachádzať sa totiž môže v každom výrobku, ktorý má v obsahu uvedené označenie rastlinný olej. Od roku 2015 sa to malo zmeniť a firmy by mali začať palmový olej označovať presným názvom - skratkou RSPO.

Používa sa v kozmetike, aj potravinárstve

Palmový olej je tepelne dobre odolný a neprepaľuje sa ani pri vyšších teplotách. Navyše má príjemnú chuť. Vhodný je aj **na pleť** – dokáže ju udržať sviežu, mladú a zároveň ju dokáže aj zregenerovať a spomaliť jej starnutie. Palmový olej sa používa aj v kozmetických prostriedkoch, v mydlách či ako súčasť masážnych prípravkov. Jeho hlavné využitie je však najmä v oblasti potravinárstva. Stretnúť sa s ním môžete napríklad pri konzumácii **chipsov, stolových olejov, margarínov, sušienkach, čokoláde, instantných polievkach a mnohých iných potravinách**.

Strácajú sa posledné dažďové pralesy!

Až 90% svetovej produkcie palmového oleja pochádza z **Indonézie** (Sumatra, Borneo) a Malajzie. A tam sa nachádzajú aj jedny z posledných dažďových pralesov planéty, zvané aj **plúca planéty**. Palmy sa pestujú na rozsiahlych plantážach, na úkor pôvodných dažďových pralesov. A nielen na úkor nich. **Ohrozené sú aj živočíchy - často aj ohrozené druhy (napríklad orangutany), ktoré v týchto pralesoch žili**. Tie nedokážu žiť na plantážach a buď uhynú, alebo sú v lepšom prípade nútené migrovať, prichádzajú o svoj prirodzený domov a sú zabíjané. Dochádza tak ku nenávratným stratám a poškodeniu biologickej rozmanitosti. Jeho spotreba stúpa stále viac a viac, pretože sa využíva nielen v potravinárstve, ale aj ako biopalivo. To má paradoxne šetriť emisie skleníkových plynov, pritom sa však podieľa na ničení dýchacej sústavy planéty.



