

УДК: 664.314

## ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО: ПОЛЬЗА И ВРЕД?

**Захарова П.В., студентка 2 курса факультета ветеринарной  
медицины и биотехнологии**  
**Сергаченко М.А., студентка 3 курса факультета агротехнологий,  
земельных ресурсов и пищевых производств**  
**Научный руководитель — Решетникова С. Н., кандидат  
сельскохозяйственных наук, доцент**  
**ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** пальмовое масло, пищевая промышленность, жиры, растительное масло.*

*В данной статье рассмотрен вопрос о положительном и отрицательном влиянии пальмового масла на организм людей и его причинах.*

Благодаря своим химическим и физическим свойствам пальмовое масло стало одним из самых распространенных растительных жиров в мире. Пальмовое масло очень устойчиво к окислению, поэтому его можно хранить в течение длительного времени.

В последние годы участились случаи использования пальмового масла в пищевой промышленности в качестве заменителя животного жира, что свидетельствует об обмане потребителей и подделке продукции [1].

Пальмовое масло получают из масличной пальмы, которая произрастает в основном в тропических странах, особенно в Западной Африке. В своем натуральном виде продукт представляет собой жидкое вещество, имеет желто-оранжевый цвет и обладает довольно приятным ароматом и сладким вкусом. При температуре ниже 30 градусов масло становится твердым и напоминает маргарин.

В своем составе масло содержит большое количество пальмитиновой кислоты, но, несмотря на это, оно также содержит другие насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, в частности стеариновую, олеиновую, арахидовую, линолеовую, миристиновую, лауриновую и т.д., кроме того, масло содержит витамины Е, D, К, лецитин, фитостеролы, сквален, коэнзим Q10, магний, фосфор и т.д. ккал на 100 г продукта [2].

В основном пальмовое масло используется в пищевой промышленности. Его используют при приготовлении вафель, бисквитных рулетов, тортов, кремов, жареных полуфабрикатов. Пальмовое масло входит в состав сыра, творожных продуктов, комбинированного масла, его добавляют в другие продукты.

Пальмовое масло, применение которого не ограничивается пищевой промышленностью, также используется при изготовлении свечей и мыла. В косметологии его обычно используют для ухода за сухой и обесцвеченной кожей лица, так как он питает, смягчает и увлажняет её.

Если говорить о его пользе, то в первую очередь следует отметить, что в нем содержится большое количество каротиноидов - сильнейших антиоксидантов, которые представляют большую ценность для человеческого организма. Пальмовое масло является рекордсменом по содержанию витамина Е, состоящего из токотриенолов и токоферола. Токотриенолы крайне редко встречаются в растениях, они борются со свободными радикалами, вызывающие появление рака. Пальмовое масло богато триглицеридами, которые очень быстро перевариваются, и когда они попадают в печень, они переходят на выработку энергии, не попадая в кровоток. Это масло особенно полезно для людей, которые плохо переваривают другие жиры. Пальмовое масло также содержит большое количество ненасыщенных олеиновой и линолевой кислот, которые способствуют снижению уровня холестерина в крови. Эти кислоты участвуют в формировании костей и суставов и полезны для здоровья кожи [3,4].

Удивительно, но преимущества и недостатки продукта сопоставимы. Например, из-за насыщенных жиров в масле при его употреблении возникают проблемы с сердцем, но в то же время оно содержит витамины а, Е, которые делают пальмовое масло полезным для профилактики заболеваний сердца и рака. Пальмовое масло ценится за содержание линолевой кислоты, но в то же время оно намного меньше, чем в других маслах. Качество пальмового масла зависит от его вида.

Самым полезным и натуральным является красное пальмовое масло. Для его сохранения используется щадящая технология, при которой сохраняется большая часть полезных веществ. Это масло имеет красный цвет из-за высокого содержания каротина. Красное пальмовое

масло имеет сладкий вкус и запах. Многие исследователи обнаружили, что при рафинировании пальмового масла выделяются полезные вещества. А необработанное красное пальмовое масло содержит огромное количество питательных веществ. Некоторые ученые утверждают, что это масло ничем не отличается по полезным свойствам от оливкового, которое так популярно среди жителей Европы.

Рафинированное и дезодорированное пальмовое масло - еще один продукт. У него нет ни запаха, ни цвета. Это сделано специально для использования в пищевой промышленности. Это масло также обладает положительными свойствами, как и красное пальмовое масло, но гораздо меньшими [3,4].

Существует еще один вид пальмового масла, которое используется для изготовления косметики, мыла и многого другого. Это масло в пять раз дешевле, чем другие виды пальмового масла. Он отличается от растительного масла своим жирно-кислотным составом. Из-за низкой степени очистки он содержит большое количество вредных окисленных жиров. Бывает, что недобросовестные производители добавляют такое масло в продукты, при их употреблении в организме человека происходит накопление свободных радикалов, вызывающих онкологические заболевания. Кроме того, употребление такого масла приводит к образованию холестериновых бляшек. Эксперты убеждены, что некоторые производители используют это масло при изготовлении пищевых продуктов. Говоря о вреде пальмового масла, они ссылаются, прежде всего, на эту возможность. Из нашего организма такое пальмовое масло плохо выводится, кроме того, это масло является сильнейшим канцерогеном [5].

Таким образом, многие считают, что пальмовое масло вредно для здоровья. Этой иллюзии способствовало положение отечественной промышленности: производители продуктов питания все чаще используют дешевые ингредиенты, хотя на самом деле высококачественное пальмовое масло - очень полезный продукт.

#### **Библиографический список:**

1. Покровский, Н.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАЛЬМОВОГО МАСЛА В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ / Н.В. Покровский, Е.Г. Меркулова, М.А. Степанова // Научные записки ОрелГИЭТ. — 2016. — № 5. — С. 77-80.

2. Рудаков, О. Б. Технохимический контроль жиров и жирозаменителей : учебное пособие / О. Б. Рудаков. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 576 с.

3. Доронин, А.Ф. Функциональные пищевые продукты / А.Ф. Доронин, Л.В. Ипатова, А.А. Кочеткова, А.П. Нечаев и др.: под ред. А.А. Кочетковой. — М: ДеЛи принт, 2008. — 282 с

4. Ипатова, Л.Г. Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд / Л.В. Ипатова, А.А. Кочеткова, А.П. Нечаев, В.А. Тутельян. — М: ДеЛи принт, 2009. — 396 с.

5. Воронин, Б.А. ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ РОССИЙСКОГО АГРАРНОГО СЕКТОРА В УСЛОВИЯХ ВТО / Б.А. Воронин // Аграрный вестник Урала. — 2013. — № 2. — С. 50-54.

## **PALM OIL: BENEFITS AND HARMS?**

**Zakharova P.V., Sergatenko M.A.**

**Keywords:** *palm oil, food industry, fats, vegetable oil.*

*This article discusses the question of the positive and negative effects of palm oil on the human body and its causes.*