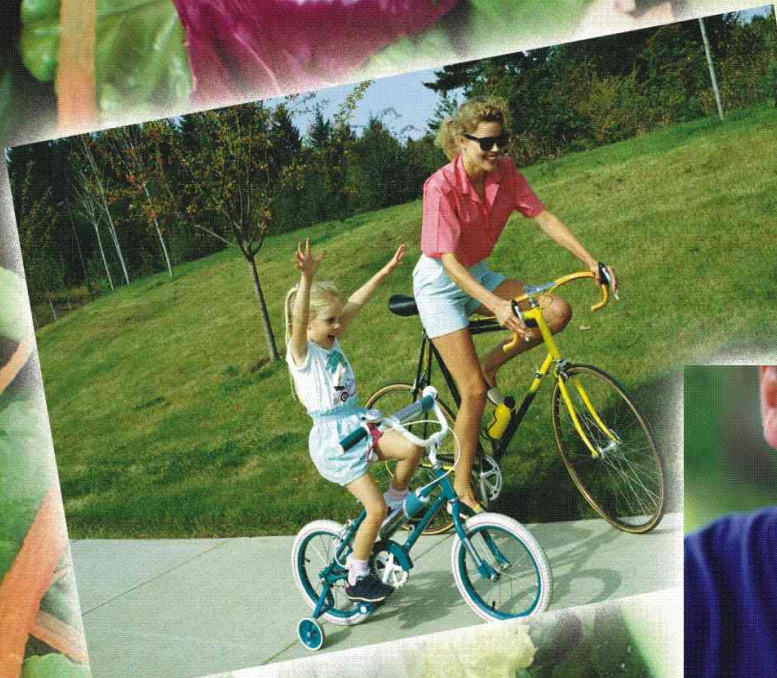
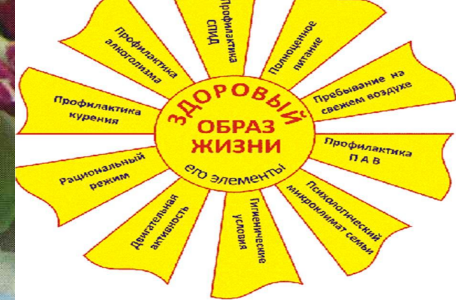


Пальмовое масло: вред или польза

Алешина Маргарита
Шевердак Маргарита

9Б



**ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ + ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



«Ты то, что ты ешь»

Гиппократ



Цель исследования

Изучить пользу и вред пальмового масла на организм человека. Определить перечень продуктов, используемых учениками нашей школы и выявить наличие в них пальмового масла.

Пальмовым маслом торговали ещё во времена фараонов, более 5000 лет назад.



Пальмовое масло – это растительное масло, которое получают из мякоти плодов масличной пальмы.



Плоды масличной пальмы



Плантация пальмовых деревьев

Пальмовое масло получают на месте произрастания пальм.



Зрелые плоды оставляют лежать в кучах в течение месяца, они подвергаются брожению.

Затем плоды варят в воде, измельчают в ступках, отделяют ядра, мясистую часть снова варят с водой, причем масло всплывает и его счерпывают.

Пальмовое масло подвергают также белению, быстро нагревая его до 240°C . в чугунных котлах.

Типы пальмового масла



«пальмовое масло», которое получают из мякоти околоплодника оранжево-жёлтого цвета, содержит много каротиноидов, затвердевает при комнатной температуре;

в семенах содержится «ядропальмовое масло», более дорогостоящее. Оно почти бесцветно, имеет ореховый привкус.

Масштабные поставки в Россию растительного сырья



Ввоз пальмового масла в Россию и в Казахстан в настоящее время увеличился и на сегодняшний день составляет 495 тысяч тонн в год.


Объясняется это довольно низкими ценами на данное сырье – 500 \$ за тонну.

Применение пальмового масла



Производство маргаринов,
закусочных масел.
Производство кондитерских
изделий
Приготовление фаст-фуда





Попав в организм человека пальмовый жир не может переработаться, так как температура человеческого тела ниже, чем температура плавления масла. Оно приобретает консистенцию пластилина, что значительно затрудняет его переработку организмом, и, как следствие, «оседает» на стенках кровеносных сосудов.

Состав пальмового масла

```
graph TD; A[Состав пальмового масла] --> B[пальмитиновая кислота (32-45%)]; A --> C[олеиновая кислота (38-52%)]; A --> D[линолевая кислота (5%)]
```

пальмитиновая
кислота
(32-45%)

олеиновая
кислота
(38-52%)

линолевая
кислота (5%)

Пальмовое масло и детское питание



Желудочно-кишечный тракт

Similac без пальмового масла

Повышение абсорбции кальция

Размягчение стула

Кальций лучше абсорбируется в отсутствие пальмового масла, а стул становится более мягким

Смесь, содержащая пальмовое масло

Пальмовое масло

Омыление кальция жирными кислотами

Образующиеся продукты реакции приводят к увеличению плотности каловых масс

Пальмитиновая кислота связывается с кальцием в кишечнике, образуя нерастворимые мыла, которые уплотняют каловые массы и затрудняют их прохождение по кишечнику

**КРАСНОЕ ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО
БОГАТОЕ КАРОТИНОИДАМИ,
ВИТАМИНОМ Е и
КОФЕРМЕНТОМ Q10**



Красота Здоровье Престиж

Одесские объявления

Здоровое питание – его безопасность и соответствие санитарным нормам

