

СКАЖЕМ ЗДОРОВЬЮ –

ДА!

« ПАЛЬМОВАЯ ЖУТЬ »



Компоненты здорового образа жизни

ЖИЗНИ



Что такое пальмовое масло?



Его получают из плодов масличной пальмы. Но в отличие, от подсолнечного или льняного, пальмовое масло получают не из семени, а из мягкой части плода. При переработке мясистой части плодов получается густая красная или желто-оранжевая жидкость, имеющая приятный сладкий вкус и аромат молочных сливок.

Пальмы произрастает в странах Африки, Малайзии и Индонезии.

С одного гектара земли пальма дает в **8** раз больше масла, чем подсолнечник.

масла



- Рекордсмен по содержанию витамина E.
- Оказывает антивозрастное воздействие, оно предотвращает морщины
- Пальмовое масло было включено в список наиболее богатых витамином A продуктов. В масле содержится в **15** раз больше витамина, чем в моркови!
- Масло пальмы улучшает усвоение витаминов K, **D** и E, а также кальция и магния.

Польза пальмового масла



Срок годности продуктов, в которые оно добавлено, значительно увеличивается
Товарный вид улучшается,
Себестоимость удешевляется,
а вкус становится изысканным и утонченным.



Вред пальмового



- Но из-за высокого содержания жирных насыщенных кислот в составе этого ингредиента продукты с ним становятся вредными.
- А из-за высокой термостойкости масла, в организме оно приобретает консистенцию пластилина, вследствие чего затрудняется его переработка. Большая часть такой пищи остается в организме в виде шлаков.





Вред пальмового

масла

- Высокая доза способствует накоплению жирных кислот в клетках. Из-за этого постепенно начинают нарушаться их транспортные функции. Это приводит к болезням сосудов и сердца.
- Особенно вредно оно в сочетании с углеводами, поэтому вкусные конфеты или пирожные часто приводят к развитию ожирения и атеросклероза.

Предупреждение!



Что делать?



- Внимательно читать этикетку, все чаще на них пишется, какое масло использовано. Если на ней указаны безымянные растительные жиры, от продукта лучше отказаться;
- Смотреть на срок хранения, в кондитерских изделиях, имеющих длительный срок, наверняка, имеется этот ингредиент;
- Отказаться от Фаст-фудов, это поможет избежать ожирения.



Будь
здоров ...!