

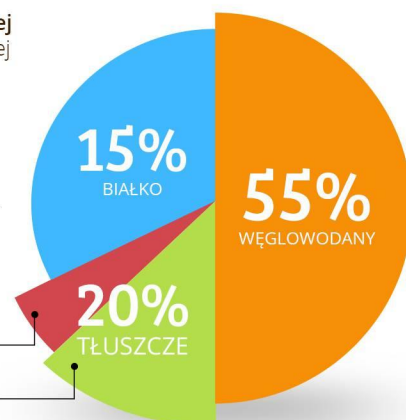
# 10 FAKTÓW O OLEJU PALMOWYM

1

## Olej palmowy, podobnie jak inne oleje, jest tłuszczem.

Tłuszcze, obok białka i węglowodanów, są **niezbędnym składnikiem zrównoważonej diety** i ważnym źródłem energii.

Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi **udział tłuszczów w całodiennej ilości energii** dostarczanej z dietą powinien wynosić od **20 do 35%**, przy czym **2/3** z tej ilości powinny stanowić **tłuszcze nienasycone** i nie więcej niż **1/3** tłuszcze nasycone.



1/3 Nasycone

2/3 Nienasycone

2

## Palma olejowa zajmuje czołowe miejsce pod względem wydajności wykorzystania gruntów uprawnych.

Z jednego hektara plantacji palmy oleistej zyskuje się rocznie średnio:

Palma oleista	3,7 t
Rzepak	0,7 t
Słonecznik	0,6 t
Soja	0,4 t

3

## Olej palmowy ma znakomite właściwości funkcjonalne,

które sprawiają, że jest **ważnym składnikiem w produkcji żywności**. Możliwość podziału oleju palmowego na różne frakcje decyduje o jego wszechstronnym zastosowaniu w **różnych gałęziach przemysłu spożywczego**.



Palnę olejową uprawia się na zaledwie **6%** ziemi uprawnej zagospodarowanej na całym świecie przez surowce oleiste, ale dzięki najwyższej wydajności odpowiada ona za **32%** wyprodukowanych wszystkich olejów i tłuszczów roślinnych.



4

## Olej palmowy jest alternatywą dla częściowo uwodornionych olejów, które zawierają izometry trans.

Jedną z przyczyn **wzrostu znaczenia oleju palmowego w przemyśle spożywczym** od lat dziewięćdziesiątych jest odejście producentów żywności od stosowania procesu częściowego utwardzania tłuszczów (będącego źródłem izomerów trans).



5

## Olej palmowy w swoim składzie zawiera 50% nienasyconych kwasów tłuszczowych



Należy jednak pamiętać, że **kluczowy jest skład kwasów tłuszczowych w ujęciu całodiennej diety**, nie zaś skład kwasów tłuszczowych jednego ze składników danego produktu spożywczego.