

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Ekspert: margaryny doskonałym źródłem kwasów omega 3



Zachęcamy do zapoznania się z opinią prof. dr hab. Krzysztofa Krygiera na temat stosowania tłuszczów trans w żywności.

W nawiązaniu do artykułu pt. „Amerykańska FDA zakazuje stosowania tłuszczów trans” opublikowanego 17 czerwca br. na portalu laboratoria.net, czuję się zobowiązany poinformować Państwa redakcję, że zawiera on błędy merytoryczne. Jako ekspert w dziedzinie technologii tłuszczów – jestem kierownikiem Zakładu Technologii Tłuszczów i Koncentratów Spożywczych SGGW – chciałbym sprostować nieścisłości w oparciu o wiedzę o najnowszych technologiach i procesach produkcyjnych w przemyśle tłuszczowym.

*W treści artykułu czytamy, że „Spożycie tłuszczów typu trans wzrosło w latach 70., kiedy popularność zdobyły margaryny.” Sugeruje to, że obecnie margaryny zawierają znaczne ilości izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych. Jednak prawda jest inna. **Dzięki nowoczesnym metodom produkcji, wysokiej jakości miękkie margaryny, szczególnie kubkowe (miękkie), już od wielu lat praktycznie nie zawierają izomerów trans, to znaczy nie przekraczają średnio 1% wszystkich kwasów tłuszczowych w produkcji.***

Współczesne miękkie margaryny zawierają również stosunkowo mało kwasów nasyconych, uznawanych dziś za główną przyczynę rozwoju chorób układu krążenia. Dlatego międzynarodowe agendy, m. in. Światowa Organizacja Wyżywienia i Rolnictwa FAO, Światowa Organizacja Zdrowia WHO oraz Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności EFSA, podkreślają potrzebę ograniczania spożycia tłuszczów nasyconych i zwiększania spożycia nienasyconych. Takie same są zalecenia Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego, Polskiego Towarzystwa Badań nad Miażdżycą oraz Instytutu Żywności i Żywienia. Wynika to z faktu, że nasycone kwasy tłuszczowe spożywane w nadmiarze wpływają niekorzystnie na zdrowie, przyczyniając się do wzrostu stężenia cholesterolu i zwiększenia ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego.

*Oleje roślinne i margaryna są świetnym substytutem nasyconych tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec czy masło. Margaryna może zawierać nawet 80% oleju i dlatego w USA zaliczana jest do grupy ciekłych olejów a nie tłuszczów stałych. Jej produkcja polega głównie na mieszaniu ze sobą składników w odpowiedniej kolejności. Margaryny **są doskonałym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, m.in. omega 3 i omega 6. Zawierają też witaminy A, D i E, natomiast praktycznie nie zawierają izomerów trans i zawierają bardzo mało niekorzystnych kwasów nasyconych.***

Jeżeli mają Państwo jakiegokolwiek pytania i wątpliwości, chętnie na nie odpowiem.

Prof. dr hab. Krzysztof Krygier

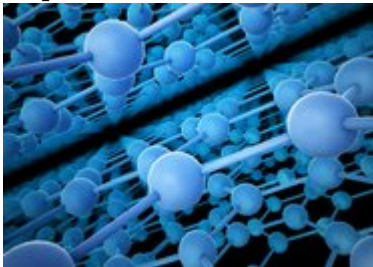
Kierownik Zakładu Technologii Tłuszczów i Koncentratów Spożywczych

Wydział Nauk o Żywności

Katedra Technologii Żywności

Szkoła Główna Gospodarki Wiejskiej

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23881.html>



28-05-2024

Drżące nanorurki

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu

Informuje "Nature".



28-05-2024

ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

Testy na obecność HPV

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w](#)

[USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy