Akceptuję
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

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 produkcie.*

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 Towarzystwo 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 jakiekolwiek 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

07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days – kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.

07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.

07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.

07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.

07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.

07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.

07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.

07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej

śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci
PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Partnerzy