

[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

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



09-04-2026

Światło uwięzione w ultracienkiej siatce

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fonicznych.



09-04-2026

Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

Bez podstawowej wiedzy o roślinach

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.

Informacje dnia: [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Partnerzy