

### [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](http://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 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>



21-05-2026

## **Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej**

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## [Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## [Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczzerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

## **Partnerzy**