

Рутковская Т. С.

МЕДИЦИНСКИЕ ЭФФЕКТЫ ПАЛЬМОВОГО МАСЛА

Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Белугин С. Н.

Кафедра радиационной и экологической медицины

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Пальмовое масло используется в приготовлении пищи уже более 5000 лет. Его получают из мясистой части плодов масличной пальмы. В настоящее время пальмовое масло широко распространено в качестве вспомогательного средства для приготовления пищи. Оно применяется при изготовлении маргарина, заменителей молочного жира, мягких сортов столового масла, плавящихся сыров, сырковых масс, в процессе выпечки, эквивалентов масла какао, значительно продлевая срок хранения этих продуктов.

Во многих эпидемиологических исследованиях можно встретить, что при употреблении пальмового масла повышается риск ишемической болезни сердца, из-за повышенного уровня жиров и холестерина в крови. При употреблении пальмового масла увеличивается концентрация триацилглицеридов, что является важным фактором в патогенезе ишемической болезни сердца. Поскольку пальмовое масло содержит 44% пальмитиновой кислоты и 5% стеариновой кислоты, многие считают, что происходит увеличение холестерина в плазме крови и увеличивается риск появления сердечно-сосудистых заболеваний. Тем не менее значительный и растущий объем научных данных показывает, что эффект пальмового масла нейтрален в сравнении с другими жирами и маслами. Пальмовое масло стимулирует синтез липопротеинов высокой плотности и устраняет вредный холестерин: липопротеины низкой плотности. Пальмовое масло богато витамином Е, который снижает уровень холестерина в крови, обладает мощными антиоксидантными свойствами, улучшает обмен веществ, оказывает омолаживающее действие на кожу.