



ŚWIĘTA BEZ OLEJU PALMOWEGO

Święta Bożego Narodzenia kojarzą się nam z domem, rodzinną atmosferą i wieloma zwyczajami, w tym z tradycyjnymi potrawami wigilijnymi. Więc, gdzie tu miejsce na olej palmowy i po co w ogóle o nim mówić w kontekście świąt?

Faktycznie, w tradycyjnych polskich przepisach na potrawy świąteczne olej palmowy nie występuje. Problem w tym, że dzisiaj często korzystamy z gotowych dań lub półproduktów, a tłuszcz palmowy możemy spotkać w wielu popularnych produktach i to często w takich, w których byśmy się najmniej spodziewali. W przygotowaniach do świąt intensywnie korzystamy ze środków czystości, kosmetyków i środków do pielęgnacji ciała – których składnikiem bardzo często także jest olej palmowy.

Są dwa główne powody, dla których warto przy robieniu zakupów świątecznych unikać produktów zawierających tłuszcz palmowy. Po pierwsze, dla naszego zdrowia, bo na pewno nadmierne spożycie tego produktu nam nie służy. Po drugie, dla naszej planety, bo niestety produkcja oleju palmowego bardzo negatywnie oddziałuje na środowisko naturalne.

Tłuszcz palmowy w wielu produktach spożywczych jest po prostu „tanim wypełniaczem”.

Czy aby na pewno chcemy, by głównym kryterium wyboru produktów do przygotowania dań świątecznych była ich niska cena? Chyba nie koniecznie. Nawet w naszej tradycji zakorzenił się zwyczaj, aby to właśnie w święta spożywać najlepsze potrawy, nawet jeśli nie mogliśmy sobie na nie pozwolić w życiu codziennym. Obecnie tłuszcz palmowy jest składnikiem tak wielu produktów spożywczych, bo przyzwyczailiśmy się że wielkie koncerny spożywcze i sieci supermarketów walczą o klienta niskimi cenami swoich produktów. Niestety, musi się to odbijać na ich jakości i mniejszym poszanowaniu dla środowiska przy ich wytwarzaniu.

Olej palmowy charakteryzuje się wysoką zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych (około 45%), zbliżoną do zawartości w tłuszczach zwierzęcych. Osoby, które są na diecie wegetariańskiej lub wegańskiej ze względów zdrowotnych, powinny mieć na uwadze, że mimo iż jest to olej roślinny, to o właściwościach takich jak smalec czy łój wołowy. Trzeba wiedzieć, że nasycone kwasy tłuszczowe, spożywane w nadmiarze, przyczyniają się do zaburzeń lipidowych, większego zagrożenia miażdżycą, chorobami sercowo-naczyniowymi, przypisuje im się też generowanie procesów zapalnych, a te mogą leżeć u podłoża rozwoju nowotworów. Olej palmowy zawiera przede wszystkim kwas palmitynowy, który podwyższa poziom cholesterolu LDL (tzw. złego cholesterolu) co wiąże się z ryzykiem miażdżycy, również pogorszoną nietolerancją glukozy, powoduje zaburzenia składu mikrobioty, czy też zaburzenia w odczuwaniu sytości. Z pestek owoców wytłacza się olej o jeszcze wyższym udziale nasycenia kwasów tłuszczowych, podobny do oleju kokosowego, który jednak głównie stosowany jest w kosmetyce.

Wpływ oleju palmowego na środowisko jest jednoznacznie negatywny

Ekspansja plantacji palmy olejowej powoduje wycinanie wielkich połaci lasów, przekształcanie mokradeł, wzrost emisji dwutlenku węgla, zwiększenie ryzyka pożarów i powodzi. Ponadto, ścieki powstające przy produkcji oleju powodują eutrofizację i zakwaszanie, zawierają związki toksyczne, które zanieczyszczają ekosystemy wodne i lądowe oraz uwalniają gazy cieplarniane. Emisja dwutlenku węgla powodowana wylesieniami jest tak wysoka, że zajmują drugą pozycję na świecie, zaraz po sektorze energetycznym. Kolejnym znaczącym źródłem emisji dwutlenku węgla do atmosfery jest wypalanie torfowisk. Pod tym względem przoduje Indonezja, która odpowiada za 90% takich emisji. Oba te czynniki powodują, że kraj ten stał się trzecim na świecie



Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

ul. Wojska Polskiego 28

60-637 Poznań

tel. +48 61 846 67 59, 512 862 726

e-mail: rzecznik@up.poznan.pl

(po USA i Chinach) emitерem dwutlenku węgla.

Przy czym, największym problemem dla środowiska jest etap zakładania nowych plantacji. Najczęściej odbywa się to kosztem lasów deszczowych i mokradł. Potencjalnie, plantacje mogą być zakładane na terenach użytkowanych rolniczo, w miejsce innych plantacji (np. kaczukowca), czy po prostu na tak zwanych nieużytkach (terenach niezagospodarowanych). Niestety, dostępność takich miejsc jest ograniczona, aby więc sprostać rosnącemu zapotrzebowaniu na olej palmowy, większość plantacji zakładane jest w miejscu, gdzie uprzednio był las. Zakładanie plantacji w miejscu wyciętego lasu wiąże się z dodatkowymi korzyściami: jest tam żyzna niezdegradowana gleba, a ponadto, pieniądze ze sprzedaży drewna pokrywają koszty założenia plantacji.

Dlatego, wraz z ekspansją plantacji palmy olejowej, w szybkim tempie ubywa lasów. Indonezja dawniej była prawie w całości pokryta lasami, jej lesistość wynosiła około 99%. W wyniku prowadzonych od lat 70. intensywne wylesień, powierzchnia lasów tego kraju zajmuje mniej niż połowę pierwotnego stanu. Zmniejszanie powierzchni lasów naturalnych jest przyczyną zmniejszenia bioróżnorodności i stanowi zagrożenie wyginięcia dla wielu gatunków roślin i zwierząt. Między innymi jest główną przyczyną spadku liczebności orangutanów.

Zatem, przygotowując się do tegorocznych Świąt Bożego Narodzenia, może warto sięgnąć po tradycyjne przepisy, a do ich wykonania kupować jedynie produkty podstawowe, nie przetworzone, najlepiej wytwarzane lokalnie. Wtedy, jednocześnie dbamy o swoje zdrowie, jak i o planetę!

Prof. UPP dr hab. Andrzej Węgiel

Więcej informacji na stronie akcji: „Nie jem palmowego – chronię orangutany”

<http://www1.up.poznan.pl/orangutany/>