

УДК 631.158

## **ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО: ВРЕД И ПОЛЬЗА**

*Панфилова А.И., студентка 1 курса экономического факультета  
Научный руководитель - Лапшин Ю. А., к.т.н., доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

**Ключевые слова:** *масло, область применения, польза, опасность.*

*Работа посвящена характеристике и безопасности пальмового масла. Авторами статьи раскрыты вред и польза данного продукта, даны рекомендации по применению масла без риска для здоровья.*

**Актуальность.** В современном мире люди все чаще заботятся о состоянии своего здоровья, ведь именно здоровье является той самой драгоценностью, которую нужно беречь всю свою жизнь. И роль питания играет в этом вопросе довольно таки большую роль. Ведь от него зависит не только сохранение и поддержание форм тела, но сохранение либо разрушение нашего здоровья.

Среди большого выбора продуктов немаловажную роль играют всевозможные масла. Итак, пальмовое масло – что это за продукт? Это масло, которое производят путем выжимки из плодов пальмы особого сорта. С недавних пор пальмовое масло стало широко известно, и это не случайно, ведь применение его окружено настоящим ореолом тайны.

Мы провели социологический опрос среди студентов нашей академии:

«Любите ли Вы пальмовое масло?»

«Вредно оно или полезно для нашего здоровья?»

В результате опроса были получены весьма противоречивые ответы:

- Пальмовое масло является неоценимым пищевым продуктом, и его польза для здоровья велика.

- Пальмовое масло содержит множество отрицательных качеств, которые делают это масло крайне вредным продуктом.

Пальмовое масло является одним из самых доступных и дешевых масел и применяется в различных областях: в пищевой промышленности, косметологии, медицине, в производстве стиральных порошков,

свечей, мыла.

Польза и вред пальмового масла. Растительное масло имеет богатый химический состав. Благоприятное влияние этих веществ выражается в улучшении состояния кожных покровов тела, укреплении волос.

Витамин Е, борется с увяданием кожи, нейтрализует вредное действие свободных радикалов, а это предотвращает такое заболевание, как рак. Витамин А улучшает работу анализатора зрения.

Негативное действие пальмового масла на здоровье может возникнуть по следующим причинам:

- большое количество насыщенных жиров. Ввиду этого, прием пальмового масла должен быть ограниченным, поскольку употребление излишне жирных продуктов негативно сказывается на состоянии сосудов и сердца.

- тугоплавкость масла обуславливает сложность его выведения из организма человека. Основная его часть остается в виде шлаков, которыми залепаются сосуды, кишечник и другие важные органы. В больших количествах оно канцерогенно и увеличивает риск рака.

- **наиболее полезным считается пальмовое масло красного цвета.** Именно оно приносит только пользу нашему здоровью. Но рафинированное дезодорированное пальмовое масло представляет собой уже иной продукт.

**Заключение.** Как и любой другой продукт, этот вид растительного масла может оказывать вредное воздействие на организм, если употреблять его в неумеренных количествах. Пальмовое масло является полезным и безопасным продуктом, но применять его следует в нерафинированном виде, а также в смеси с другими видами растительных масел: кедровым, льняным.

#### *Библиографический список*

1. Иванов, Н.Н. Целительная сила пальмового масла, жанр-кулинария [Электронный ресурс]/ Иванов, Н.Н. . - 2005.
2. Жирнов, А.В. Участие агробизнеса в развитии сельских территорий /А.В.Жирнов, Г.В.Лапшина, Ю.А.Лапшин //Устойчивое развитие сельских территорий: теоретические и методологические аспекты. Материалы Всероссийской научной конференции молодых ученых.– Ульяновск, 2014. – С.68-73.
3. Жирнов, А.В. К вопросу о принятии предпринимательских решений / А.В. Жирнов, Ю.А.Лапшин // Аграрная наука и образование на со-

временном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. Материалы VII Международной научно-практической конференции. – Ульяновск: УГСХА им. П.А.Столыпина, 2016. - С. 42-46.

4. Зотов, Б.И. Практикум по безопасности жизнедеятельности: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 110300 «Агроинженерия» / Б.И. Зотов, Ю.А. Лапшин, К.В. Шленкин. -Ульяновск, ГСХА, 2006.- 215 с.: ил.
5. Лапшин, Ю.А. Охрана труда: учебное пособие /Ю.А. Лапшин, Б.И. Зотов. - Ульяновск: «Ульяновский Дом печати», 2006. - 312 с.
6. Лапшин, Ю.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. / Ю.А. Лапшин, К.В. Шленкин. – Ульяновск: УГСХА, 2008. – 128 с.
7. Лапшина, Г.В. Специфика формирования социального пакета в сельскохозяйственных предприятиях /Г.В. Лапшина, Ю.А. Лапшин, А.В. Жирнов. //Экономика и социум. - 2014. - № 4-6 (13).- С. 847-849.
8. Лапшин, Ю.А. Охрана труда как элемент социальной ответственности агробизнеса /Ю.А. Лапшин, А.В. Жирнов, Г.В. Лапшина //Инновационное развитие современной науки. Международная научно-практическая конференция: сборник статей. В 9 частях. – Уфа, 2014. - С.324-326.

## HARM AND BENEFITS OF PALM OIL

*Panfilova A.I.*

**Key words:** *oil, field of application, benefit, harm.*

*Is devoted to the characterization of palm oil. The authors disclosed the harm and food recommendations on the use of oil without harm to health.*