

УДК 665.2

## ОТЛИЧИЯ МЕЖДУ ПАЛЬМОВЫМ И КОКОСОВЫМ МАСЛОМ

*Сатдарова Д.Г., 3 курс факультет ветеринарной медицины  
Научный руководитель – Мерчина С.В., кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»*

**Ключевые слова:** *пальмовое масло, рафинированное кокосовое масло, органическое кокосовое масло*

*Часто, читая информацию о товаре на этикетке, в числе ингредиентов встречаем масло пальмовое и масло кокосовое. Есть ли между ними разница и в чем она состоит?*

Множество продовольствий, которые мы приобретаем в магазинах, содержат пальмовое масло.

Пальмовое масло — это продукт, который получают из плодов масличной пальмы. Сырое масло имеет темно-красный цвет, твердую либо полужидкую консистенцию. А масло из семян пальмы называют косточковым пальмовым.

Используется пальмовое масло при приготовлении стеарина, мыла, маргарина, в кондитерском деле и для смазывания металлургического оборудования. В пищевой индустрии использование пальмового масла при производстве маргарина и масла комбинированного обеспечивает необходимое содержание твердых жиров. Это масло кристаллизуется в первичной бета-форме, которая поддерживает пластичность маргарина. Также пальмовое масло устойчиво к окислению и имеет такой состав жирных кислот: 10% полиненасыщенных жирных кислот, 40% мононенасыщенных и 50% насыщенных кислот.

Пальмовое масло продлевает срок хранения продукта, улучшает товарный вид и усиливает пищевкусовые качества. Однако для здоровья оно считается вредным. Температура плавления пальмового масла намного превышает температуру человеческого тела и, попадая в организм, масло становится канцерогенным, и, практически, не усваивается. Мало того, пальмовое масло не выводится, образуя на стенках сосудов атеросклеротические отложения, что способствует нарушению обмена веществ, появлению и развитию сердечнососудистых заболеваний, сахарного диабета, ожирения, болезни Альцгеймера и онкологических заболеваний.

Органическое кокосовое масло не так широко распространено как пальмовое, что объясняется достаточно трудоёмким процессом его производства: кокосовое масло изготавливается на следующий день после сбора урожая, при-

чем все орехи собираются вручную. Да и по качеству оно значительно превосходит пальмовое, поэтому цена не может быть низкой.

Поскольку кокосовое масло стабильно при высоких температурах, это идеальный вариант для таких методов приготовления пищи, как жарка и выпечка. Стабильность масла также является причиной, почему оно очень медленно окисляется и не портится, и это все помимо высокого содержания в нем насыщенных жиров, полезных для здоровья человека. Хорошее и плохое кокосовое масло отличается методом его получения.

Рафинированное кокосовое масло получают путем нагрева с применением растворителей либо разных ферментов. Затем его рафинируют, отбеливают, дезодорируют, чтобы уничтожить все оставшиеся вкусы и запахи, смешивают с консервантами. После этого, некоторые виды кокосового масла подвергаются процессу гидратации, чтобы повысить температуру их плавления. Этот процесс уменьшает содержание насыщенных жиров в масле и превращает некоторые из его натуральных жирных кислот в нездоровые трансжирные кислоты.

Органическое кокосовое масло, наоборот, получают из свежей мякоти кокоса через мокрый помол, с дальнейшей помощью сушки, пресса, центрифуги и решетки.

Отличить органическое кокосовое масло от пальмового и рафинированного кокоса очень просто: по внешним и вкусовым признакам. Пальмовое масло имеет красновато-оранжевый цвет, приятный запах и вкус ореха. Рафинированное кокосовое масло жидкое, слегка желтоватое, без вкуса и запаха. Органическое кокосовое масло имеет белый цвет свежего кокоса, натуральный вкус и аромат кокоса, а также оно очень нежное на ощупь.

Как видим: кокосовое и пальмовое масло отличия имеют огромные. Теперь, читая состав продукта и зная что за этим кроется, мы сможем больше позаботиться о своем здоровье.

## DIFFERENCES BETWEEN PALM AND COCONUT OIL

*Satdarova D. G.*

**Keywords:** *palmovy oil, the refined coconut oil, organic coconut oil*

*Often, reading information on goods on a label, among ingredients we meet palm-oil and oil coconut. Whether there is between them a difference and in what it consists?*