

— Евгения, пальмовое масло – вредно или полезно? Можно ли его сравнить с другими маслами?

— **Одна столовая ложка пальмового масла содержит 14 гр. жира - как и все растительные жиры.** Такое количество жира дает нам 120 ккалорий. Однако по составу растительные жиры между собой различаются. Что касается пальмового масла, то из этих 14 граммов жира,

8гр. – это насыщенные жиры, как раз те, что следует ограничивать в питании, потому что они повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний,

4 гр. – мононенасыщенные – суперполезные, снижающие этот риск и

2 гр. – полиненасыщенные, скажем, нейтральные.

Теперь сравним со сливочным маслом. Одна столовая ложка сливочного масла (без верха) содержит 100 ккалорий и всего 11 гр. жира (в нем есть немного воды), из них

7 гр. насыщенного жира,

3 гр. - мононенасыщенных жиров, и

1 гр. - полиненасыщенных.

Как видите, пальмовое масло близко по составу к сливочному, и даже чуть-чуть полезнее, за счет наличия ненасыщенных жиров (МНЖК и ПНЖК). Но, конечно, оно не выдерживает сравнения с оливковым. Одна столовая ложка оливкового масла содержит 14 гр. жира, из которых

10 гр. – это суперполезные мононенасыщенные жирные кислоты, предотвращающие сердечнососудистые заболевания