**Co místo palmového oleje?**

***Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., Fórum zdravé výživy***

Z technologického hlediska je možné použít v potravinářství i další tuky, které mají podobné vlastnosti jako palmový olej. Jejich používání by však bylo, v některých případech, ještě horší varianta než „z bláta do louže“.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuk/olej** | **Nasycené mastné kyseliny** | **Popis** | **Výhody** | **Nevýhody** |
| Palmový olej | 50 % | Olej z dužiny plodů palmy olejné | Cena, dostupnost, dobré fyzikální vlastnosti | Velmi rozšířené použití v mnoha výrobcích |
| Palmojádrový tuk | 85 % | Tuk z palmy olejné, který se získává z jader  v dužině plodů | Složení, vlastnosti a použití v potravinářství je velmi podobné s tukem kokosovým | |
| Kokosový tuk | 90 % | Tuk získaný z kopry (část kokosového ořechu), není pouze potravinářskou surovinou, lze ho koupit i samostatně | Dobrá tepelná stabilita (snese vysoké teploty), příjemná chuť a vůně (pokud není rafinovaný) | Z výživového hlediska se jedná o tuk nepříznivého složení |
| Kakaové máslo | 60 % | Tuk z jader plodů kakaovníku | Dobré fyzikální vlastnosti, tepelně velmi dobře stabilní | Jeho cena je velmi vysoká a není tukem tak dobře dostupným |
| Bambucký tuk (Shea butter) | 85 % | Produkt brazilské palmy | Složení, vlastnosti a použití v potravinářství je velmi podobné s tukem kokosovým,  používá se hlavně v kosmetice | |
| Hovězí lůj | 50 % |  | Cena, dobrá tepelná stabilita | Od jeho použití v potravinářství se upustilo, v současnosti je surovinou zejména oleochemického průmyslu (výroba toaletních mýdel a výroba mastných kyselin) |
| Máslo (82 % mléčného tuku) | 65 % (v mléčném tuku) |  | Chuťové vlastnosti | Jedná se o drahý tuk, má vysoký obsah cholesterolu, je nevhodný pro smažení |

V potravinářství se používají i tzv. texturní tuky, které jsou výhodné pro svou tuhou konzistenci. Mezi ně patří tuky ztužené, částečně nebo zcela, vyrobené z různých olejů. Používají se pouze jako surovina pro potravinářské výrobky, v maloobchodě nejsou k dispozici.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuk/olej** | **Nasycené mastné kyseliny** | **Popis** | **Výhody** | **Nevýhody** |
| Částečně ztužený tuk | Různý obsah podle stupně ztužení | Tuk vznikající částečnou hydrogenací, při které vznikají *trans*-nenasycené mastné kyseliny (TFA) – složení masných kyselin závisí na druhu suroviny | Dobré texturní vlastnosti, lepší tepelná stabilita než u původního oleje | Obsah škodlivých *trans*-nenasycených mastných kyselin (TFA) |
| Zcela  ztužený tuk | 100 % | Tuhý tuk používaný jako surovina pro potravinářské výrobky – složení závisí na složení použitého oleje, z výživového pohledu je důležité zastoupení konkrétních nasycených mastných kyselin | Dobré texturní vlastnosti, dobrá tepelná stabilita | Technologie pro přípravu tohoto tuku není v tuto chvíli v ČR k dispozici, jedná se tedy o tuk, který by v případě použití tuzemskými výrobci výrazně zvyšoval cenu konečného výrobku |