

## عنوان مقاله:

روغن پالم: فواید و مضرات

## محل انتشار:

سومین همایش ملی علوم و صنایع غذایی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

حسن رشیدی - استادیار موسسه آموزش عالی علمی کاربردی جهاد کشاورزی

مهری بیرمی - دانشجوی مهندسی فناوری ارشد تولید فراورده های نوین لبنی

## خلاصه مقاله:

امروزه روغن پالم به دلایلی همچون عدم نیاز به هیدروژناسیون کیفیت خوب، مقاومت بالای حرارتی، پلیمری شدن حرارتی بسیار جزئی، عمر انبار مانی بالا کاربرد گسترده ای در صنعت غذا دارد روغن پالم از میوه درخت نخل روغن (Elaeis guineensis) بومی غرب آفریقا، وابسته به زیر شاخه های نارگیل استخراج می شود منحصر به فرد ترین ویژگی روغن پالم در قابلیت خوب آن در جایگزینی روغن های متداول از قبیل روغن کلزا و سویا می باشد و برخلاف دو روغن ذکر شده روغن پالم نیاز کمتری به فرایند هیدروژناسیون داشته و لذا کمتر در معرض اکسیداسیون قرار می گیرد. در فرایند هیدروژنه کردن روغن ها پاره ای از اسیدهای چرب ترانس به وجود می آیند که مصرف این اسیدهای چرب ترانس باعث افزایش میزان کلسترول LDL و کاهش میزان کلسترول HDL و در نتیجه افزایش بیماری های قلبی می شود. حدود 50% از اسیدهای چرب روغن پالم را اسید های چرب اشباع تشکیل می دهند که باعث افزایش کلسترول بد خون می شوند و با افزایش کلسترول بد خون خطر ابتلا به بیماری های قلبی افزایش می یابد. از میان اسیدهای چرب غیر اشباع ، 40% را اسیدهای چرب تک غیر اشباعی تشکیل داده و 10% باقی مانده را اسیدهای چرب چند غیر اشباعی ضروری و سایر ترکیبات جزئی تشکیل میدهند. متاسفانه حدود 80-50% اسید های چرب روغن پالم اسیدهای چرب اشباع استری شده با کلسترول می باشند روغن خام حاصل از میان بر میوه پالم به عنوان غنی ترین منبع طبیعی کاروتنوئید شناخته شده است توکوترینول از طریق فعال کردن آنزیم های کبدی باعث کاهش میزان کلسترول بد خون می شود.

## کلمات کلیدی:

روغن پالم، اسید پالمیتیک، کلسترول، اسیدهای چرب اشباع، اثرات سلامتی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/334554>

