

Dzień bez oleju  
palmowego.

Igor Bożek 8a





W 2024 roku

**Dzień bez Oleju Palmowego**

przypada na **1**  
**lutego** (czwartek).



Olej palmowy to obok syropu glukozowo-fruktozowego składnik o najgorszej reputacji.

Szkodliwy dla naszego ciała, zwierząt i natury.

Dlatego właśnie od 2016 roku obchodzimy 1 lutego Dzień bez Oleju Palmowego.



Substancja pochodzi z olejowca gwinejskiego. Palma wywodzi się z Afryki, chociaż teraz najczęściej jej plantacje występuje w Azji Południowo-Wschodniej. Najwięksi producenci to Indonezja i Malezja – odpowiadają za 85% zapotrzebowania. Olejowiec do najlepszego rozwoju potrzebuje gleb wilgotnych. Ponieważ Azja jest bardzo zaludnionym kontynentem, to w takich miejscach istniały już wcześniej inne uprawy lub zagospodarowania. Dlatego właśnie żeby znaleźć kolejne połacie ziemi na plantacje oleju palmowego producenci zajmują istniejące już uprawy innych roślin albo co gorsza – wykorzystują obszary leśne. Wycinka drzew przynosi im dodatkowy zysk.



Chociaż Indonezja jest stosunkowo mała, to właśnie przez produkcję oleju palmowego jest na 3. miejscu po USA i Chinach w rankingu wytwarzania największych ilości dwutlenku węgla.

Jak wiemy, jest on pośrednio odpowiedzialny za ocieplenie klimatu. Wycinka drzew powoduje, że kolejne zwierzęta tracą swoje domy i źródło pożywienia, a wiele z nich właśnie z tego powodu jest na liście zagrożonych gatunków.

Dodatkowo zwiększa się ryzyko pożarów, powodzi, zachwiana jest różnorodność w naturze.



Zwierzęta i rośliny to nie jedyne organizmy, które tracą na produkcji oleju palmowego.

To właśnie on jest w dużej mierze odpowiedzialny za choroby takie jak miażdżyca, nadciśnienie, zawały, udary.



Warto wspomnieć, że naturalny olej palmowy ma wiele zdrowych właściwości. Jest bogaty w antyoksydanty, witaminę E, K, koenzym Q. Jednak nikt z nas prawdopodobnie nie jadł takiego oleju.

Substancja, która znajduje się w pożywieniu to przetworzony olej, poddany procesowi rafinacji i wielu innym. Przez takie działania występują zmiany w tłuszczach: wzrasta ilość nasyconych kwasów tłuszczowych, powstają tłuszcze trans. Właśnie przez te substancje zwiększa się ryzyko powstawania zakrzepów naczyniowych czy wzrasta cholesterol.



Olej palmowy można znaleźć obecnie w mnóstwie produktów. Czekolady, batoniki, ciastka, gotowe dania, zupki typu instant, chipsy – praktycznie wszystko, co niezdrowe zawiera olej palmowy.



## SKŁADNIKI:

Mleko modyfikowane 53,5 % [odtłuszczone mleko w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku (z mleka), oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, kokosowy, wysokooleinowy słonecznikowy), lecytyny (z soi)], kasza manna (z pszenicy) 38 %, owoce 7,2 % (płatki bananowe 7 %, brzoskwinia w proszku 0,2 %), witaminy i składniki mineralne [C, E, A, D, biotyna (B7), tiamina (B1), B6, wapń, żelazo, jod], maltodekstryna, naturalny aromat brzoskwiniowy.

Maltodekstryna jest nośnikiem owoców w proszku oraz witamin.

Wartość  
odżywcza

100 g kaszki  
Bobovita

Porcja (40 g k  
+ 160 ml

Wartość  
energetyczna

kJ 1811  
kcal 430

Pierwszy krok w walce z olejem palmowym to świadomość w ilu produktach się on znajduje, które spożywamy,

W tym celu warto zacząć czytać skład żywności albo posłużyć się aplikacją, która zrobi to za nas.

Dopiero wtedy możemy zacząć uczyć się wykluczać takie produkty z naszej diety i szukać zamienników.

Zwiększ swoją świadomość i czytaj opakowania!



NIE JEM  
PALMOWEGO

CHRONIĘ ORANGUTANY

