

Rode palmolie

topbron van vitaminen A en E

In BioGezond hebben we er al meerdere malen op gewezen dat enkel oliën, die werden verkregen door een eerste koude persing en die geen raffinage- of hardingsproces ondergingen, onze gezondheid ten goede komen. Als aan die kwaliteitseisen wordt voldaan, dan beschikken we nog over een heel rijk aanbod van oliën waaruit we kunnen kiezen. Zo bestaat er met ongeraffineerde rode palmolie een olie die niet alleen een uitstekende bron is van vitaminen A en E, ze is bovendien ook geschikt om mee te braden en wokken.

Ongeraffineerde rode palmolie

Wanneer we het hebben over ongeraffineerde rode palmolie, dan bedoelen we wel degelijk de olie die wordt verkregen door een eerste koude persing van de vruchten van de rode palm (botanische naam: *Elaeis guineensis*). Het gaat dus niet om palmpitolie, die wordt gewonnen uit de pitten van diezelfde rode palmvruchten en die veel minder antioxidanten bevat. En het gaat zeker niet om witte palmolie, die een sterk geraffineerde olie en eigenlijk een afvalproduct is van de farmaceutische industrie, nadat uit de originele rode palmolie nutriënten als carotenen, vitamine E en co-enzym Q10 werden gehaald.

Kies voor ethisch verantwoord

Jammer genoeg worden tegenwoordig voor de productie van palmolie op grote schaal waardevolle woudgebieden ontbost en beplant met palmbomen. Niet alleen leidt dat tot verlies van regenwoud, ook de habitat van vogels en amfibieën wordt bedreigd en de biodiversiteit neemt af. Koop daarom alleen ethische verantwoorde rode palmolie aan van een producent die ze aankoopt bij kleinschalige palmtelers, die een deel van de opbrengst investeert in het aanplanten van bomen en eveneens bijdraagt tot de economische en pedagogische ontwikkeling van lokale arme gemeenschappen.

“Bom” van antioxidanten

Bijna alle chronische ziekten ontstaan als agressieve vrije radicalen te weinig afgeremd worden door beschermende antioxidanten en zo schade berokkenen aan onze lichaamsstructuren. Daarom is een natuurlijke voeding met voldoende biologische groenten en fruit, noten, zaden, peulvruchten, ongeraffineerde granen en koudgeperste oliën van belang. Nu is ongeraffineerde rode palmolie een ware “bom” van antioxidanten. Zo bevat ze een uiterst breed spectrum aan gemakkelijk opneembare carotenoïden (vitamine A-complex), waaronder alfa- en bètacaroteen, luteïne, zeaxanthine, lycopene. Per gewicht treffen we in rode palmolie 10 maal meer carotenen dan in wortelen en 30 maal meer dan in tomaten. Ook bevat deze olie de ganse vitamine E-familie met

zowel tocoferolen (30 %, met de alfa-, bèta-, gamma- als deltavorm) als de tocotriënolen (70 %). Dit laatste is zeer interessant: op vele terreinen werken de tocotriënolen namelijk sterker beschermend dan de tocoferolen. Rode palmolie is zelfs één van rijkste bronnen van tocotriënolen in de natuur. Door de rijkdom aan de complete A- en E-familie helpt rode palmolie ons dus mee te beschermen tegen talrijke welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten, kanker, diabetes, ziekte van Alzheimer en artritis. En als we hier een paar zaken willen aanstippen, waar rode palmolie in het bijzonder toe bijdraagt dan zijn dat:

- ▶ bescherming tegen de leeftijdsgebonden maculaire degeneratie in het oog (door luteïne en zeaxanthine)
- ▶ beschermingen tegen zonnebrand en huidkanker door overmatige vrijstelling aan UV-stralen (carotenen en tocotriënolen)
- ▶ verbetering van de weerstand en bescherming van de slijmvliezen van de luchtwegen en darmen (door alfa- en bètacaroteen)
- ▶ beschermingen tegen hart- en vaatziekten (carotenen en vooral tocotriënolen remmen sterk de oxidatie van LDL-cholesterol tot het kleverige oxysterol)
- ▶ bescherming tegen prostaatkanker (door lycopene en de tocotriënolen)
- ▶ bescherming tegen borstkanker (door alfa- en bètacaroteen, luteïne en zeaxanthine, bètacryptoxanthine)

Lekker en geschikt om te bakken

Wanneer we naar het vetzurenprofiel kijken van rode palmolie, dan stellen we vast dat deze olie ongeveer 50 % verzadigde vetten, 40 % enkelvoudig onverzadigde vetten en 10 % meervoudig onverzadigde vetten bevat. Vermits ze dus nauwelijks van de aan verhitte gevoelige meervoudig onverzadigde vetten bevat, is ze uitstekend geschikt voor eenmalig bakken en wokken. Rode palmolie geeft een lekkere, authentieke smaak aan je gerechten met een Latijns-Amerikaanse of Afrikaanse toets. Ze zorgt ook voor een mooie goudkleuring van gerechten zoals rijst, aardappelen en uitjes.

