

Obsah

	Předmluva	3
1	Úvod	4
2	Základní vlastnosti tuků a olejů	4
2.1	Konzistence	4
2.2	Oxidační stabilita	6
2.3	Působení mastných kyselin v organismu	7
2.4	Doporučení pro příjem tuků	7
2.5	Doporučení pro příjem mastných kyselin	8
3	Čím je zajímavá palma olejná	9
3.1	Pěstování palmy olejně	9
3.2	Oleje a tuky z palmy olejně.....	10
3.3	Produkce palmového oleje.....	10
4	Používání palmového oleje	11
4.1	Výhody palmového oleje	11
4.2	Palmový olej a zdraví	11
4.3	Kontaminanty v palmovém oleji	13
4.4	Praktické aplikace.....	14
4.5	Udržitelný palmový olej	15
5	Údaje na obalu	19
6	Požadavky na jakost	20
7	Mýty a fámy	20
8	Doporučení pro spotřebitele, závěr.....	23
	Slovo o autorovi	23