

# P á l m a o l a j

A pálmaolaj vagy pálmazsír az olajpálma nevű növény húsos gyümölcshéjából sajtolt növényi zsiradék, míg a pálmamagolaj a pálmafélék magvaiban van főlraktározva.

A terméshús és a mag 60-70% zsiradékot tartalmaz. A pálmaolaj vagy pálmazsír a pálmafélék húsából kinyerhető olcsó zsiradék, mely a narancssárgától a vörösbarna árnyalatig ismeretes.



Frissen sajtolva, közönséges hőmérsékleten, vajszerű, fehér, vagy gyengén sárgára színezett, kellemes dió ízű aromás olaj. 20–24 °C között olvad.

Ezt szintén fogyasztási zsiradékként használják: pálmamag étolaj, ám főleg szappant és kozmetikai szereket készítenek belőle.

A pálmaolaj főként palmitinsav-részleteket és oleinsav-részleteket tartalmaz; avasodáskor erősen megszorodik a szabad palmitinsav és olajsav is, valamint a glicerin.

Vitaminok: jelentősebb mennyiség csak E vitaminból van, de tartalmaz K vitamint is illetve béta-karotint. A karotinoidok adják jellegzetes színét.

Ásványi anyagok: vas, cink, kálium és nátrium van benne.