

БОГАТЫЙ ВЫБОР РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ И НЕ ВСЕГДА ПОНЯТНЫЕ НАДПИСИ НА ЭТИКЕТКАХ ЧАСТО СТАВЯТ НАС В ТУПИК. В ПРОДАЖЕ МОЖНО УВИДЕТЬ ОЛИВКОВОЕ, ПОДСОЛНЕЧНОЕ, СОЕВОЕ, КУКУРУЗНОЕ, ЛЬНЯНОЕ, РАПСОВОЕ, ХЛОПКОВОЕ МАСЛО. ЧЕМ ОНИ ОТЛИЧАЮТСЯ ДРУГ ОТ ДРУГА И КАК ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ВЫБОРОМ?

Ценность растительных масел

заключается в высоком содержании в них ненасыщенных жирных кислот, фосфолипидов(ФЛ), витамина Е, стеринов. Масла полностью свободны от холестерина.

НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ:

● из полиненасыщенных кислот - линолевой (Омега-6) и альфа-линоленовой (Омега-3) в организме образуются биологически активные вещества, которые, являясь «локальными гормонами», влияют на работу практически всех органов и систем:

- регулируют холестериновый обмен и свертываемость крови;
- повышают эластичность стенок сосудов и активность иммунной системы;
- предотвращают ожирение печени;
- **мононенасыщенная олеиновая кислота (Омега-9)**
 - почти полностью всасывается в кишечнике и легко используется организмом в обменных процессах;
 - обладает выраженным желчегонным и послабляющим действием;
 - оказывает благоприятное действие на холестериновый обмен.

ФОСФОЛИПИДЫ:

- входят в состав оболочек клеток практически всех органов, обеспечивая их прочность и регулируя проницаемость (много ФЛ в тканях мозга и нервов - до 30% в пересчете на сухую массу ткани);
- участвуют в проведении нервных импульсов;
- улучшают восстановление тканей;
- регулируют жировой и холестериновый обмен, предотвращая развитие жировой инфильтрации печени.

ВИТАМИН Е (α-токоферол):

- тормозит образование свободных радикалов, поддерживая активность иммунной системы;
- укрепляет стенки капилляров, оболочки клеток и мембран эритроцитов, продляя срок их жизни и предотвращая анемию;
- снимает мышечные судороги, обеспечивая крепость и силу мышц;
- обеспечивает возможность продления рода (способность к зачатию у мужчин и женщин, развитие оплодотворенного яйца и плаценты, роды);
- улучшает циркуляцию крови и регенерацию тканей, регулирует свертываемость крови;
- предотвращает появление старческой пигментации.

* В некоторых нерафинированных маслах содержатся витамины А и D.

СТЕРИНЫ:

- уменьшают усвоение холестерина из кишечника, образуя с ним нерастворимые комплексы, которые выводятся с калом.
- являясь растительными эстрогенами, оказывают действие, аналогичное собственным эстрогенам человека, способствуя омоложению организма.

* В подсолнечном, льняном и оливковом маслах содержится до 300 мг% стеринов.

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОСОБА ОЧИСТКИ растительные масла бывают:

НЕРАФИНИРОВАННЫЕ – подвергнутые только механической очистке для удаления примесей (это самые полезные масла, сохранившие все компоненты);

ГИДРАТИРОВАННЫЕ – лишенные фосфолипидов;

РАФИНИРОВАННЫЕ (дезодорированные, недезодорированные, вымороженные), лишенные большей части стеринов, витаминов, фосфатидов; их пищевая ценность определяется лишь наличием ненасыщенных жирных кислот.

Разновидность масел

Оливковое масло содержит до 85% олеиновой кислоты, витамины А, D, Е. Усваивается практически на 100% и легко используется организмом в обменных процессах. Обладает выраженным желчегонным и послабляющим действием, регулирует холестериновый обмен. Хорошо переносится людьми, страдающими нарушениями пищеварения, заболеваниями печени и желчного пузыря.

Нерафинированное масло первого отжима зеленоватого цвета с горьковатым вкусом и характерным запахом употребляется только для заправки салатов. Один из лучших и самых полезных сортов - «Borges extra virgin».

Рафинированное масло можно использовать для жарения. В нем даже при неоднократном использовании не появляются канцерогены.

* Настоящее масло отличить от многочисленных подделок можно, поместив его в холодильник. При температуре ниже плюс 8°C оно начинает кристаллизоваться и белеет.

Льняное масло по своей биологической ценности стоит на первом месте, является рекордсменом по содержанию линоленовой (60%) кислоты (Омега 3), Его применяют для профилактики и лечения атеросклероза, ишемической болезни сердца, тромбозов. Оно питает мозг, благотворно влияет на нервную систему, печень, желудок, холестериновый обмен, устраняет запоры, улучшает

состояние кожи, повышает потенцию, облегчает течение беременности и родов. Содержащиеся в льняном масле лигнины способны связывать и нейтрализовать соединения эстрогена, которые способствуют возникновению рака груди, кишечника и других



локализаций. Льняное масло полезно послеоперационным больным и ослабленным детям, так как линоленовая кислота способна повысить иммунитет организма.

В лечебных целях льняное масло рекомендуется принимать 2-3 раза в день при дневной норме 15-20г (1-2 ст. ложки). Продолжительность приема - 2-3 м-ца.

* Масло легко окисляется, поэтому его необходимо беречь от воздействия света и воздуха.



Подсолнечное масло

Нерафинированное масло характеризуется наибольшим содержанием линолевой кислоты (71%), богато фосфолипидами (до 1400 мг%), обладает наибольшей Е-витаминной активностью. Понижает уровень общего холестерина и повышает количество «хорошего»

холестерина (ЛПВП). Достаточно 1 ст. л. подсолнечного нерафинированного масла в день, чтобы удовлетворить потребность организма в фосфолипидах, витамине Е, линолевой кислоте.

Рафинированное масло можно однократно использовать для жарения при невысоких температурах.



Тыквенное масло

богато витаминами D, E, A, фосфолипидами, флавоноидами, жирными кислотами Омега-3 и Омега-6. Обладает изысканным вкусом и тонким интенсивным ароматом. Несколько капель тыквенного масла меняют вкус знакомых блюд. Используется в качестве добавки к пище и в лечебных целях.

* Не переносит высоких температур и света.



Масло грецкого ореха

содержит ненасыщенные жирные кислоты, рекордное количество витамина Е, витамины А, каротиноиды, макро- и микроэлементы, фосфолипиды, ситостерин. Защищает организм от действия канцерогенных веществ и обладает противоопухолевым действием, повышает общий тонус организма и активность иммунной системы, выводит из организма радионуклиды. Полезен людям преклонного возраста и лицам с сердечно-сосудистой заболеваемостью, диабетом, после тяжелых болезней или операций.



Облепиховое масло

вырабатывается с более высоким содержанием каротиноидов, что повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, содержание гликогена в мышцах, сердце и печени, способствует комплексной терапии язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.



Хлопковое, соевое, кукурузное масла

поступают в продажу только после тщательной рафинации. Используются так же, как и подсолнечное рафинированное.



Рапсовое масло

также подвергается тщательной рафинации, по своим вкусовым и питательным свойствам практически не уступает благородному оливковому, поэтому рапс иногда называют северной оливкой. Обладает высокой термоустойчивостью. Долгое время сохраняет прозрачность и не портится под воздействием воздуха.



С О В Е Т Ы

по использованию растительных масел

- ЖАРИТЬ СЛЕДУЕТ ТОЛЬКО НА РАФИНИРОВАННЫХ ОЛИВКОВОМ И РАПСОВОМ МАСЛАХ. ОНИ МЕДЛЕННЕЕ ОКИСЛЯЮТСЯ И МОГУТ ВЫДЕРЖАТЬ НЕСКОЛЬКО ЦИКЛОВ ЖАРКИ.
- ТЕМПЕРАТУРА НАГРЕВА (ДАЖЕ РАФИНИРОВАННЫХ МАСЕЛ) НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ 160-180°C. ПОЯВЛЕНИЕ НАД ПОВЕРХНОСТЬЮ МАСЛА ДЫМКА СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ ОБ ОБРАЗОВАНИИ ОПАСНЫХ ТОКСИЧНЫХ СОЕДИНЕНИЙ.
- САЛАТЫ НУЖНО ЗАПРАВЛЯТЬ НЕРАФИНИРОВАННЫМИ МАСЛАМИ (ЛЮБЫМ ПО ВЫБОРУ ИЛИ СМЕСЬЮ), СОХРАНИВШИМИ ВСЕ ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА. ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА В ПНЖК, ВИТАМИНАХ, ФОСФОЛИПИДАХ И СТЕРИНАХ СУТОЧНАЯ ДОЗА РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА В СОСТАВЕ ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ПИЩИ (В ВИНЕГРЕТАХ, САЛАТАХ И ДР.) - 2-3 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ.
- БЛЮДА С ДОБАВЛЕНИЕМ МАСЛА СЛЕДУЕТ СОЛИТЬ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ОВОЩИ

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА ЯВЛЯЮТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМЫМ КОМПОНЕНТОМ НАШЕГО ПИТАНИЯ. ПРАВИЛЬНОЕ И РЕГУЛЯРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ.

Государственное казенное учреждение здравоохранения «Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград



Растительные масла



ПРОДУКТ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ