**Польза растительных масел**

Приверженцы здорового образа жизни знают, что есть жиры, которых лучше избегать в рационе питания, а есть такие, исключать которые строго не рекомендуется. Даже для тех, кто стремится похудеть, во вред будет отказаться от качественной морской рыбы с содержащимися в ней полиненасыщенными кислотами, от растительных масел. Последние являются незаменимым источником и жирных кислот, и жирорастворимых витаминов.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Польза растительных масел** для организма неисчерпаема, главное правильно выбрать продукт и избегать однообразия. Линейка растительных масел, представленных на прилавках современных супермаркетов, широка, а предпочтение следует отдавать не рафинированному или дезодорированному продукту, а натуральному. |

**В чем состоит польза растительных масел в рационе человека?**

Поверхностным и неверным будет утверждение, что жиров в рационе питания лучше избегать, например, тем, кто худеет. Наравне с белками и углеводами жиры необходимы нашему организму для нормального метаболизма. Внимание стоит уделять тому, какие именно жиры мы потребляем. Например, трансгенные жиры, которые содержатся в фаст-фуде, или чрезмерное количество животных жиров (смалец, сало, излишество сливочного масла) вряд ли сослужат пользу нашему организму. В отличие от них натуральные растительные масла - кладезь полезных веществ, отказываться от которых не стоит ни при каких обстоятельствах. В чем же заключается **польза растительных масел**?

Прежде всего, это содержание ценных жирных кислот. Масло из разного растительного сырья в разных пропорциях, однако, непременно содержит три вида жирных кислот:

* насыщенные - содержатся наиболее в арахисовом, пальмовом, кокосовом маслах, их организму необходимо совсем немного, а избыток чреват нарушением жирового и холестеринового обмена, развитием атеросклероза и ишемии сердца;
* ненасыщенные - наоборот, крайне полезные кислоты, нормализующие метаболизм
  + мононенасыщенные - это, прежде всего, олеиновая кислота, обладающая противовоспалительным действием и обеспечивающая выработку "хорошего" холестерина; самым богатым ее источником оказывается оливковое масло, а также рапсовое, подсолнечное, кукурузное, натуральное арахисовое; примечательно, что эти кислоты синтезируются человеческим организмом, а потому не столь незаменимы как полиненасыщенные;
  + полиненасыщенные - это кислоты омега-6 (линолевая) и омега-3 (альфа-линолевая), которые не только предупреждают развитие атеросклеротических бляшек, но и уничтожают уже сформировавшиеся; такие кислоты не производятся организмом, а поступают исключительно из пищи

Все без исключения растительные масла богаты фосфатидами, стеринами и токоферолами. Лецитин (главный представитель фосфатидов) регулирует содержимое холестерина в организме и участвует в накоплении белков. Стерины тормозят усвоение холестерина из кишечника. Токоферолы (по сути витамин Е) выполняют широкое разнообразие полезных функций:

* профилактика и облегчение протекания диабета и болезни Альцгеймера,
* профилактика анемии,
* укрепление иммунитета и выносливости организма,
* заживление ран и улучшение свертываемости крови,
* укрепление стенок капилляров и профилактика тромбообразования,
* регенерации тканей с меньшей вероятностью образования шрамов
* поддержание нормальной деятельности мускулатуры, облегчение и профилактика судорог,
* замедление старения, профилактика образования морщин и поддержание упругости кожи.

Когда **польза растительного масла** будет наибольшей? Определяется это способами обработки растительного сырья:

* масло первого отжима - максимум биологически активных веществ будет содержаться в продукте, полученном способом холодного отжима; чтобы избавиться от механических примесей такое масло после первого отжима поддается лишь фильтрации;
* экстрагированное - в ходе его приготовления используются органические растворители, несколько ступеней очистки, а потому в конечном итоге продукт не может содержать изобилия ценных веществ;
* гидратированное - подвергается воздействию щелочей или горячей воды с целью продлить срок хранения продукта; так в сырье устраняются тяжелые металлы и пестициды, но и большинство полезных веществ;
* рафинированное и дезодорированное - отличается слабым цветом и запахом, в результате обработки в нем уничтожаются практически все витамины и ценные вещества, кроме относительно высокого количества жирных кислот; такое масло подходит для жарки, но для заправки салатов лучше использовать натуральное.

Примечательно, что натуральное нерафинированное масло чувствительно к воздействию света, должно храниться в бутылках из темного стекла. Оно же не совсем рассчитано на тепловую обработку, а потому дымиться и чадит. Самое разумное использование растительного масла первого отжима, это в качестве заправки к салатам, готовым блюдам, сандвичам.

**Разнообразие полезных растительных масел**

Пригодных к употреблению в пищу растительных масел огромное множество. Еще одну категорию масел образуют те продукты, польза которых извлекается при наружном использовании. Сосредоточим же наше внимание на **пользе растительных масел**, которые находятся на полках продуктовых магазинов, и бутылочку каждого из которых не лишним будет иметь у себя на кухне.

**Оливковое масло**

Пожалуй, одно из самых популярных масел на наших кухнях. Его используют и для жарки, и в салаты/сандвичи. Качественное оливковое масло отличается высокой стоимостью, потому иногда ему мы предпочитаем масло семян подсолнечника.

[Оливковое масло](http://www.eurolab.ua/health-cooking/1476/1487/49077/) изготавливают из мякоти оливок. Если это масло первого или холодного отжима (о чем сообщается на этикетке надписью "virgin" или "extra virgin"), то обладает оно желто-зеленоватым, а порой и темно-зеленым оттенком, приятным насыщенным ароматом, интенсивным вкусом (иногда сладковатым, иногда горьковатым, а порой и солоноватым). Примечательно, что при температуре 0 °С натуральное оливковое масло застывает и образует осадок. Таким образом, поместив его в холодильник, можно удостовериться в качестве. Масло "extra virgin" невероятно популярно в средиземноморской кухне, где его используют как салатное, им заправляют пасту, мясо, овощи и очень не рекомендуют нагревать выше 180 °С.

По составу оливковое масло отличается меньшей концентрацией незаменимых жирных кислот и витамина Е, чем некоторые другие растительные масла, но оно отлично воздействует на пищеварительную систему. Польза оливкового масла в следующем:

* нормализует давление,
* улучшает иммунитет,
* содержит противовоспалительные и обезболивающие компоненты,
* улучшает работу сердца, препятствует развитию атеросклероза,
* способствует выводу холестерина, улучшает работу органов пищеварения,
* предотвращает выведение кальция из организма, укрепляет костную ткань,
* при регулярном употреблении снижает риск развития рака молочной железы,
* при наружном применении оказывает дезинфицирующие и омолаживающие воздействия.

Оливковое масло рекомендуют хранить в сухом, прохладном (но не холодном), тёмном месте, в герметичной емкости, поскольку оно легко впитывает другие запахи на кухне.

**Подсолнечное масло**

Масло из семечек подсолнуха чрезвычайно популярно, поскольку сырье выращивается у нас же. Это своего рода национальный продукт. На первый взгляд может показаться, что мы все о нем знаем, широко используем, однако существуют нюансы. Прежде всего, они касаются рафинирования и фильтрации подсолнечного масла. Различают пять видов подсолнечного масла:

* первого отжима, сырое, нерафинированное - подвергается только фильтрации, а потому изобилует фосфатидами, стеринами, токоферолами и прочими полезными элементами; обладает ярко выраженным приятным ароматом, а при долгом хранении начинает мутнеть и горчить; идеально подходит для заправки готовых блюд, а при температурной обработке начинает дымиться и, конечно же, растрачивать всю пользу;
* рафинированное - менее полезно, однако рафинирование уместно для того, чтобы избавить масло от всяческих загрязнений и примесей, которые могут все же встречаться в семенах подсолнечника; масло утрачивает большинство фосфолипидов, жирных кислот и полностью фосфатиды; это осветленное масло, практически лишенное вкуса и запаха, но идеально для жарки, не пенится и не чадит;
* гидратированное - обрабатывается распылением горячей воды, из-за чего в будущем не будет мутнеть, но и вкус, запах у масла станет менее выраженным;
* дезодорированное - после воздействия водяного пара под вакуумом на масло в нем не остается никаких ароматических веществ, из-за чего оно годится в диетический или детский рацион;
* вымороженное - процесс вымораживания подсолнечного масла преследует цель устранить из него природные воскоподобные вещества, впоследствии масло будет лучше храниться, но и пользы в нем таки меньше.

Если говорить, о пользе натурального подсолнечного масла первого отжима, то она заключается в следующем:

* повышение иммунных сил организма,
* снижение уровня вредного холестерина,
* профилактика онкологических заболеваний,
* омолаживающее действие антиоксиданта витамина Е, который разрушает свободные радикалы и замедляет старение клеток,
* профилактика атеросклероза, тромбофлебита, хронических заболеваний печени, желудка, лёгких, кишечника,
* активное участие в обмене белков и углеводов,
* улучшение памяти,
* положительное влияние на функцию половых и эндокринных желез.

Подсолнечное масло используется как для непосредственного употребления в пищу, так и для приготовления других продуктов питания, лекарственных и косметических средств.

**Арахисовое масло**

Натуральное арахисовое масло отличается высоким содержанием мононенасыщенных жирных кислот и легкоусвояемых белков. Изготавливается методом холодного прессования из мякоти плодов арахиса. Имеет красно-коричневый цвет, обладает насыщенным сладковатым ароматом и ярко выраженным ореховым вкусом. Пользу арахисового масла сложно переоценить:

* укрепление памяти, внимания, слуха,
* повышение потенции и либидо,
* снижение уровень холестерина в крови,
* полезно при заболеваниях сердечнососудистой системы и нарушениях кроветворных функций, препятствует образованию тромбов,
* необходимо для работы почек и желчного пузыря, отличное желчегонное средство,
* успокаивающее действие на нервную систему,
* полезно при избыточном весе, желудочно-кишечных проблемах, болезнях печени и почек,
* при наружном использовании бактерицидное и противовоспалительное воздействие, обеспечивает заживление гнойных ран.

Арахисовое масло широко используется для жарки, фритюра, заправки салатов, для приготовления соусов, для всевозможных видов холодных блюд, в блюдах из теста, оно очень популярно в азиатской кухне. Содержание в масле витаминов *Е,*А и D, йода, фосфора, кальция и цинка обуславливает его популярность в детском рационе питания*.*

**Масло грецкого ореха**

Масло грецкого ореха изготавливается из его ядер грецкого ореха, обладает тонким ароматом, очень ценится гурманами, хоть и отличается высокой стоимостью. Используется в салатах, часто в комбинации с оливковым. Таким же сочетанием масел можно смазывать дно форм для выпечки. В салатах, пастах, соусах, как заправку к сырам используют микс этого масла с оливковым и хересным уксусом. Масло грецкого ореха не отличается длительным сроком хранения и плохо переносит высокие температуры. Польза масла грецкого ореха заключается в следующем:

* высокая питательность крайне уместна в период восстановления после перенесенных болезней и операций,
* выводит радионуклидов из организма,
* способствует заживлению ран, трещин, длительно незаживающих язв,
* помогает в лечении кожных болезней - псориаза, экземы, фурункулеза,
* стимулирует похудение и омоложение организма,
* понижает выработку холестерина, предотвращает образование атеросклеротических бляшек,
* укрепляет стенки кровеносных сосудов и снижает риск кардиологических заболеваний,
* тонизирует и повышает защитные функции организма, поскольку чрезвычайно богато витамином Е.

**Кукурузное масло**

Наиболее доступное после подсолнечного и оливкового масел. Изготавливается из зародышей кукурузы, по химическому составу это масло сродни подсолнечному. Обладает золотисто-желтым цветом. Кукурузное масло обычно отличается прозрачностью и отсутствием запаха. Объясняется это тем, что в продажу в большинстве случаев попадает рафинированное кукурузное масло.

Кукурузное масло  содержит ненасыщенные жирные кислоты и лецитин, обладает стимулирующим, смягчающим и питательным действием. Польза кукурузного масла в следующем:

* выведение из организма лишнего холестерина,
* повышение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям,
* укрепление иммунной и мышечной системы человека,
* содержащиеся антиоксиданты способствуют восстановлению и сохранению молодости.

Используется кукурузное масло в хлебопекарной промышленности, для приготовления майонезов, для заправки салатов и жаренья продуктов. Благодаря ярко выраженным диетическим свойствам оно находит широкое применение при производстве диетических продуктов и детского питания. На кухне масло используется для жарки и тушения мяса, рыбы и овощей, поскольку не образует канцерогенов, не пенится и не пригорает; идеально подходит к картофельным и морковным салатам, овощным рагу.

**Облепиховое масло**

Готовится путем настаивания ягод облепихи в другом растительном масле, чаще всего подсолнечном. Это придает маслу необычный вкус и аромат. облепиховое масло рекомендуется добавлять в салаты в сочетании с другими любыми растительными маслами, использовать для приготовления любых блюд, придавая им необыкновенный вкус и увеличивая их пищевую ценность.  
Масло облепихи - это источник каротиноидов, витаминов E, F, A, K, D и множества биологически активных веществ. Масло облепихи проявляет свои целебные свойства при:

* ослаблении зрения,
* воспалении слизистых оболочек пищеварительного тракта,
* гинекологических заболеваниях (эрозии шейки матки, кольпитах, вагинитах, эндоцервицитах),
* ожогах, лучевых и язвенных поражениях кожи, пролежнях, язвах желудка, лучевом раке пищевода,
* хронических заболеваниях верхних дыхательных путей (фарингитах, ларингитах, гайморитах),
* язвах роговицы глаза,
* патологических процессах в прямой кишке,
* воспалительных заболеваниях десен и парадонтозе,
* атеросклерозе (предупреждает образование тромбов),
* чешуйчатом и отрубевидном лишае и нейродермитах,
* восстановлении кожного покрова после солнечных и радиационных ожогов, для ускорения формирования тканей,
* наличии морщин, веснушек, пигментных пятен, угревой сыпи, дерматитах и кожных трещинах.

**Льняное масло**

Льняное масло изготавливается из семян льна, которые, к слову, не лишним будет употреблять в пищу в качестве приправы (как кунжут). Льняное масло относят к группе быстровысыхающих, быстро портится от тепла и света. Это ценнейший источник ненасыщенных жирных кислот (особенно омега-3). В продажу поступает в рафинированном виде, тем не менее, обладает специфическим вкусом. Идеально сочетается с чесноком и зеленью, подходит к картофелю, супам, кашам, соленому творогу.

**Кунжутное масло**

Изготавливается из зерен сезама (кунжута), обладает приятным вкусом и практически лишено запаха. При том что в кунжутном масле минимум витаминов, оно изобилует ненасыщенными жирными кислотами, фосфором и кальцием. Используется в кондитерской и консервной промышленностях, светлое кунжутное масло добавляют в салаты, а на темном масле (из обжаренных семян) готовят мясо, курицу, рис, лапшу и овощи.

**Рапсовое масло**

Выделяется как наиболее сбалансированный продукт по составу жиров и кислот. Проходит обязательную рафинацию, поскольку высокое содержание эруковой мононенасыщенной кислоты отражается на вкусовом восприятии натурального продукта. После рафинации и гидрогенизации масло используется в маргариновой промышленности. Употребляется и в качестве самостоятельного продукта, но из-за своего специфического вкуса значительно уступает подсолнечному маслу. Рапсовое масло недолговечно в хранении, быстро прогоркнет, а при нагревании более 180°С начинает отдавать запахом рыбы.

ИСТОЧНИК: https://www.eurolab.ua/health-cooking/1474/1479/49182/