**Какое растительное масло полезнее: рафинированное или нерафинированное?**

Ответ однозначен: продукт, прошедший только механическую очистку, обладает большей пользой для здоровья. При этом лучше отдавать предпочтение тем видам, которые получены путем холодного отжима. Также стоит уделять внимание маслу, на этикетке которого написано «Вымороженное». Это означает, что оно было подвергнуто постепенному охлаждению, благодаря которому срок его годности существенно увеличивается. Все ценные свойства и компоненты в таком продукте также сохраняются лучше.

**Рейтинг полезных растительных масел**

Чтобы лучше понять ценность этих жиров для человеческого организма, нужно разобраться в индивидуальной специфике. Для этого мы составили своего рода топ-лист, в котором учли не только научные сведения о составе и воздействии, но также историю употребления того или иного вида, распространенность и другие факторы.

**Оливковое масло**

Пожалуй, самый популярный растительный жир в мире. Его история уходит корнями глубоко в античные времена, когда его за выдающиеся свойства, а также за дороговизну называли «жидким золотом». И современные исследования подтверждают высокую полезность этого продукта для человеческого здоровья.

Самым ценным его свойством является высокое содержание олеиновой кислоты. Это вещество принимает активное участие в метаболических процессах, а также способствует укреплению стенок сосудов. Также здесь присутствуют омега-9-жирные кислоты, помогающие нормализовать кровяное давление и уровень холестерина, снижающие вероятность развития сахарного диабета, ожирения и онкологических заболеваний.

Среди других полезных компонентов оливкового масла можно выделить следующие:

* линолевая кислота – ее достаточное поступление критически важно для образования новых клеток и эффективного липидного обмена;
* витамины A, E, D, а также K.

Важная особенность этого масла – возможность термической обработки. При нагревании оно практически не образует вредных соединений и поэтому отлично подходит для приверженцев ПП и ЗОЖ.

**Кунжутное масло**

Изготавливается по технологии холодного отжима сырых либо обжаренных семечек кунжута. В первом случае получаемый продукт имеет светло-желтый оттенок, слабый вкус и аромат. Если же использовались жареные семена, то масло получается темным, с насыщенным сладковатым вкусом и характерным запахом.

В составе кунжутного масла содержится большое количество полезных веществ. Прежде всего, это:

* кальций;
* цинк;
* внушительный витаминный комплекс.

Такой состав обусловливает выраженное благоприятное воздействие на опорно-двигательный аппарат и сердце. Кроме того, оно находит широкое применение в восточной медицине, где его используют уже несколько тысяч лет.

Благодаря рекордному среди всех аналогов содержанию кальция кунжутное масло рекомендуется всем, у кого имеются проблемы с костями и суставами. Его регулярное применение способствует выведению солей из суставов и облегчению протекания подагры. Также оно положительно влияет на работу щитовидной железы и гормональный фон – последнее обстоятельство делает этот продукт особо актуальным для женщин в период беременности и возрастных гормональных изменений.

В то же время неразумное употребление кунжутного масла может нанести и вред организму. В частности, содержащиеся в нем вещества повышают свертываемость крови, из-за чего потреблять его с осторожностью следует всем, у кого есть склонность к тромбозам, варикозу и прочим сердечнососудистым заболеваниям.

**Тыквенное масло**

Этот продукт – рекордсмен среди всех растительных жиров по содержанию цинка, «мужского» элемента, необходимого для образования тестостерона. Поэтому масло семян тыквы входит в состав подавляющего большинства спортивных диет. Кроме того, здесь в нем также содержится:

* большое количество селена – мощного антиоксиданта;
* витамин F – целый комплекс незаменимых жирных кислот;
* витамины B, С, Р;
* фосфолипиды, входящие в состав клеточных мембран;
* флавоноиды.

Спектр полезных воздействий, которые дает регулярное употребление тыквенного масла, очень обширен. Это и профилактика импотенции и простатита, и защита печени, и снятие воспалений, и многие другие.

В то же время это одно из самых дорогих растительных масел, поскольку изготавливается оно преимущественно вручную.

**Подсолнечное масло**

Исконно русский продукт, впервые полученный в 1829 г. и на сегодняшний день завоевавший популярность в значительной части мира. Сочетает в себе высокую пищевую ценность, простоту и доступность производства. Наиболее ценным элементом в его составе является лецитин, который играет едва ли не ключевую роль в формировании нервной системы и в последующем поддержании ее здоровья. Также это вещество очень эффективно при анемии и стрессах. Также масло семян подсолнечника содержит обширный витаминный комплекс, дубильные вещества, ненасыщенные жирные кислоты, инулин, микроэлементы.

Какой-либо выраженной пользы этого продукта нет. В то же время при рациональном потреблении его обширный состав окажет на организм общеукрепляющее воздействие. Однако отдавать предпочтение следует нерафинированным видам с характерным «запахом семечки» – в нем концентрация полезных веществ на порядок выше. В то же время для термической обработки такой неочищенный натуральный продукт не подходит.

**Кукурузное масло**

Наиболее полезный вариант среди традиционных для России растительных жиров. При накаливании не горит, не пенится и практически не образует канцерогенных веществ. Считается диетическим продуктом и потому широко применяется в лечебных диетах и детском питании.

В составе кукурузного масла особенно много витамина E, благоприятно влияющего на иммунитет человека и являющегося одним из наиболее эффективных и широко изученных антиоксидантов. Он также необходим для поддержания здоровья нервной системы.

Кроме того, в этом масле много витамина F – комплекса незаменимых ненасыщенных жирных кислот. Они повышают устойчивость к инфекционным болезням и способствуют нормализации уровня холестерина.

Присутствуют здесь также фосфатиды, необходимые для правильной работы мозга, и никотиновая кислота, способствующая укреплению сердца.

**Горчичное масло**

Продукт с многовековой историей, на Руси считавшийся деликатесом и сегодня превратившийся в своего рода экзотику. Отличается слегка островатым вкусом. В составе этого масла присутствуют:

* полный комплекс жирорастворимых витаминов;
* гликозиды;
* фитонцидные вещества;
* натуральный хлорофилл;
* фитостеролы и многие другие компоненты.

Отдельные специалисты называют горчичное масло «готовым лекарством» из-за его богатого микро- и макроэлементарного состава. В частности, по содержанию отдельных витаминов оно в разы превосходит подсолнечное. Также оно обладает бактерицидными свойствами, что делает его эффективным средством профилактики широкого спектра простудных заболеваний.

**Льняное масло**

Наименее калорийный вид растительных жиров, поэтому подходит и тем, кто стремится снизить вес. Главная же ценность этого продукта заключается в максимально широком спектре благоприятных воздействий на организм:

* выведение токсинов и продуктов распада;
* стимуляция иммунной системы;
* нормализации функций печени;
* уменьшение выраженности колитов и гастритов;
* мягкое послабляющее воздействие;
* избавление от изжоги;
* помогает в борьбе с паразитами.

В составе этого масла присутствуют такие ценные компоненты, как:

* омега-3- и омега-6-жирные кислоты (выше, чем в рыбьем жире);
* витамины A, B, E, F и K;
* тиопронин – природный антиоксидант, который, как показывают исследования, способен связывать нитраты в растительных продуктах и тем самым снижать их опасность для здоровья.

Оптимально употреблять масло семян льна в холодном виде. При нагревании оно изменяет свой вкус и лишается большой доли полезных свойств.

**Рыжиковое масло**

Изготавливается из семян растения Рыжик. Не уступает льняному маслу по содержанию омега-3-жирных кислот – здесь их также около 40% от общего объема. Присутствуют здесь и жирорастворимые витамины, а также важные для организма микроэлементы – прежде всего, магний, а также калий, железо и кальций. Высокое содержание магния и калия делает это масло особенно полезным для людей, имеющих болезни сердечнососудистой системы.

**Соевое масло**

Этот продукт заслуженно называют растительным аналогом рыбьего жира. Это сравнение обусловлено одинаковым набором жирных кислот, оказывающих на организм выраженное положительное воздействие. Использовать такое масло можно в различных видах: оно стойко выдерживает нагрев, не образуя канцерогенов и не теряя полезные вещества. Однако нужно учитывать, что львиная доля сои, используемой в современной пищевой промышленности, является генно модифицированной. Опасность таких продуктов для здоровья не доказана, однако осторожное отношение к ним по-прежнему сохраняется.

**Кедровое масло**

Нередко относится не к пищевым продуктам, а к полноценным лекарствам. Это обусловлено очень высокой концентрацией линоленовой и линолевой жирных кислот, а также витамина E в легко усваиваемой форме. При стабильном употреблении масла кедровых орехов происходит общее укрепление организма, повышается психическая выносливость, устойчивость к стрессам.

Кроме того, это масло эффективно при борьбе с широким спектром заболеваний ЖКТ, сердечнососудистой системы, различных кожных болезней, язвы, атеросклероза, поражений печени и других самых разных неполадок со здоровьем.

**Рапсовое масло**

В его составе относительно недавно исследователи обнаружили растительный аналог эстрадиола – наиболее активного женского гормона, называемого также «гормоном готовности к зачатию». Поэтому добавлять данное масло рекомендуется для профилактики «женских» заболеваний, включая рак груди. Кроме того, в его составе практически в эталонном соотношении содержатся омега-3- и омега-6-жирные кислоты.

**Чем примечательны масла из других масличных культур?**

* Расторопшевое – содержит силимарин, обладающий доказанным гепатопротекторным действием.
* Кокосовое – при термической обработке не выделяет никаких вредных веществ.
* Из виноградных косточек – рекордсмен по содержанию витамина Е.
* Облепиховое – содержит большое количество каротиноидов.
* Конопляное – одно из немногих содержит омега-3-полиненасыщенную жирную кислоту в неактивной форме.
* Пальмовое – содержит провитамин А в концентрации, в 15 превышающей его содержание в моркови.

Таким образом, однозначно сказать, какое растительное масло самое полезное для организма человека, нельзя. В каждом из его видов есть свои особенности и преимущества, которые нужно учитывать при выборе. Однако есть общие правила потребления, которые помогут максимизировать пользу любого масла и исключить возможные негативные последствия.

Прежде всего, нужно помнить, что это высококалорийные продукты, поэтому при их использовании нужно соблюдать меру.

В то же время норвежскими учеными доказано, что для получения положительных результатов нужно употреблять по 2 ст.л. растительных масел каждый день. Другими словами, добавлять их в свой рацион нужно регулярно, а не от случая к случаю. Это поможет поддерживать молодость организма, активность и хорошую память. Но, опять же, нужно отдавать предпочтение вариантам с минимальной обработкой – в идеале это должны быть нерафинированные масла холодного отжима. Также важно соблюдать условия хранения – при избыточной освещенности или температуре растительные жиры быстро теряют свои полезные свойства.

ИСТОЧНИК: <https://foodbay.com/wiki/it_is_interesting/2020/06/08/kakoe-rastitelnoe-maslo-luchshe/>