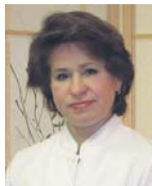


ЦЕЛЕБНОЕ ЛЬНЯНОЕ МАСЛО

Ассортимент растительных масел велик, но мы традиционно используем в пищу лишь два-три наиболее распространенных. Предлагаем вашему вниманию серию публикаций о различных растительных маслах, их пользе и способах употребления.



О. ПЕРЕВАЛОВА,
врач-диетолог,
действительный член
Национальной
ассоциации
диетологов России



должна присутствовать в пище в достаточном количестве. Больше всего Омега-3 содержится в льняном (до 60%) и конопляном масле и рыбьем жире. Льняное масло для жителей Европы и России по сравнению с рыбьим жиром более оптимальный источник этого ценного вещества.

Омега-3 играет огромную роль в нашем организме, именно она составляет значительную часть оболочки каждой человеческой клетки. Это обеспечивает подвижность клеточной мембраны и ее нормальную проницаемость. Если оболочка клетки состоит из других веществ – холестерина, измененные белковые молекулы (это бывает, когда человек питается преимущественно животными жирами и подсолнечным маслом) – оболочка теряет свою проницаемость. Клетка не получает из кровеносного русла глюкозу, кальций, калий. Нарушается и выделение из самих клеток веществ, которые эти клетки образуют: желчи, гормонов поджелудочной, щитовидной железы, половых желез.

Таким образом, при недостатке в питании Омега-3 в организме возникает множество нарушений во взаимодействии клеток. Эритроциты начинают склеиваться между собой и запускается процесс тромбообразования. К поверхности клеток без труда прикрепляются вирусы, свободные радикалы, микробные клетки. Организм становится более доступным для повреждающего действия. И как следствие – частые инфекционные заболевания, опухоли, снижение иммунитета, дисбактериоз. При

недостатке Омега-3 в оболочках клеток, выстилающих кровеносные сосуды, холестерин и тромбоциты оседают на внутренней стенке сосудов. Так возникают холестериновые бляшки, развивается гипертоническая болезнь, атеросклероз сосудов сердца и головного мозга. Если в питании достаточно Омега-3, мы легко удерживаем холестерин крови на оптимальном уровне (4,5 ммоль/л), защищая себя от инфаркта и инсульта.

Льняное масло помогает при отеках, рекомендуется людям, страдающим бессонницей, при депрессиях и стрессах и для профилактики заболеваний нервной системы, улучшает работу мозга. Кроме того, льняное масло нормализует работу всей пищеварительной системы человека: улучшает функцию печени, способствует лечению колитов, гастритов, устраняет запоры, изжогу, оказывает противопаразитарное действие.

Неоценимы иммунозащитные свойства масла, его применение в качестве продукта питания профилактически предупреждает некоторые онкологические заболевания (рак молочной железы и рак прямой кишки). Также в медицине рекомендуют масло из семени льна принимать послеоперационным и ослабленным больным в период реабилитации. Рекомендуется регулярное употребление льняного масла и детям для полноценного, здорового развития организма.

Диетологи рекомендуют для избавления от лишнего веса частично заменять потребляемые жиры животного происхождения на легкоусвояемое пище-

вое льняное масло. Для снижения массы тела нужно принимать в пищу по 20 мл льняного масла ежедневно. Льняное масло способствует в этом случае снижению аппетита, стимулирует центр насыщения, что облегчает соблюдение диеты. Оно усиливает продвижение пищи и снижает коэффициент ее всасывания через оболочку кишечника.

Важно понимать, что льняное масло – не волшебный эликсир, который с первым же применением сделает фигуру именно такой, какой хочется. Это заблуждение, так как для быстрого снижения лишнего веса нужно питаться согласно строгим диетам. Льняное масло выводит вредные вещества, шлаки и помогает нам удерживать аппетит на скромном уровне, не перегружая желудок большим количеством пищи.

Употребление льняного масла очень важно для вегетарианцев и людей, в чьем рационе отсутствует рыба, жир которой содержит ненасыщенные жирные кислоты. По содержанию ненасыщенных жирных кислот льняное масло превосходит рыбий жир.

Чтобы получить наибольшую пользу от употребления льняного масла, нужно принимать его по одной-две чайные ложки по утрам или использовать в качестве заправки к овощным салатам, винегретам, квашеной капусте. Можно добавлять его в каши, вареный картофель и другие блюда на свой вкус. Оно придает интересную горчинку пище, хорошо сочетается со сметаной, творогом и зеленью, майонезом и другими составляющими для приготовления соусов.

Льняное масло все чаще применяется в косметических целях. Оно подходит для ухода за нормальной и проблемной кожей, улучшает состояние ногтей и волос. Льняное масло является хорошим средством для питания волос. Прием 1-2 столовых ложек льняного масла в день значительно улучшит их состояние. Кроме того, хороший эффект дает нанесение массажными движениями льняного масла на кожу головы и волосы. Такая маска подойдет для любого типа волос, прекрасно укрепит волосы, улучшит их внешний вид. Особенно полезна эта процедура для сухих и часто окрашиваемых волос.

Покупая льняное масло и употребляя его в пищу, обязательно проверьте срок годности. Ни в коем случае не жарьте на льняном масле. При нагревании оно мгновенно окисляется. Хранить его следует в холодильнике, в темной стеклянной бутылке с плотно закрытой крышкой.

Используя льняное масло не переусердствуйте в его применении, во всем должна быть умеренность, и не забывайте советоваться с диетологом.

В весенние и летние месяцы комары «достаю» нас не только в лесу или огороде, но и дома. Неприятно засыпать под назойливое «в-з-з-з», а утром просыпаться укушенным этими кровопийцами. Как же быть? Лучшее решение – включить на ночь электрофумигатор со специальной антикомариной пластиной или жидкостью.

КОМАРАМ ПРИШЕЛ «КАПУТ!»



Надежным и эффективным средством зарекомендовали себя пластины «Капут!» и жидкость для фумигатора «Капут!». Пластины недороги, начинают действовать через 10-15 минут и гарантируют защиту от комаров на 8-10 часов (т.е. на всю ночь). Одна пластина рассчитана на помещение 14-20 м. Для больших помещений используйте жидкость «Капут!». Один флакон (30 мл) рассчитан на 360 часов (т.е. до 45 ночей)! Воздействие на комаров – через 10-15 минут, полное уничтожение – в течение 1 часа. Исследования доказали, что эти средства можно оставлять включенными на ночь в присутствии человека. Для уничтожения комаров, москитов и мошек на открытом воздухе (беседка, веранда) в присутствии людей эффективны спирали от комаров «Капут!». Их помещают с подветренной стороны, поджигают и оставляют тлеть. При тлении они выделяют вещество, вызывающее полную гибель комаров. Резерв одной спирали – 7 часов. Применяют их и в закрытых помещениях в отсутствие людей и животных.

Спрашивайте в отделениях почтовой связи!
www.vhoz.ru

сертифицировано на правах рекламы



Лучшие рецепты от Н. Мазнева



Я убежденный сторонник натуральной, природной медицины. Уже более 20 лет занимаюсь лекарственными травами, собираю и изучаю народные рецепты, пишу о них в своих книгах. Желание помочь Вам привели меня к созданию лечебных бальзамов. Я постарался вложить в них всю силу и мудрость народной медицины! Надеюсь, они помогут вам вернуться к полноценной жизни!

Будьте здоровы!

Бесплатная горячая линия для потребителей: 8-800-100-30-16
РЕКЛАМА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Выписывайте на почте, заказывайте у розничных распространителей журнал «Ваш сад»



РЕДИС И КОМПАНИЯ

- Редис, репа, редька и дайкон
- Особенности биологии
- Лучшие сорта
- Секреты высоких урожаев