

Традиционно так сложилось, что в основном мы употребляем масла подсолнечное, кунжутное, кукурузное, богатые кислотой омега-6. А вот льняное, рапсовое, масло грецкого ореха, где много кислот омега-3, игнорируем. Медики считают, что такой перекос становится причиной многих проблем со здоровьем. Так что не стоит ограничиваться одним видом масла, нужно употреблять разные. Диетологи сходятся во мнении, что **идеального растительного масла не существует: каждое в чем-то лучше других.**

В продаже всегда можно найти пальмовое, арахисовое, соевое, горчичное, кукурузное растительные масла. Несмотря на общее название, свойства у них разные.

Масло бывает рафинированным (очищенным) и нерафинированным. Первое без резкого специфического запаха и сильного вкуса, прозрачное, светлое, не дает осадка. Второе полезнее, так как в нем сохранились многие вещества (в том числе и витамины), которые разрушаются при очистке. Масло становится прозрачным, если из него убрать фосфолипиды, которые способствуют выведению из организма холестерина. При рафинации масло теряет также часть витамина Е и каротиноидов. К тому же (это известно совсем немногим) нерафинированное масло хранится дольше.

Насыщенные кислоты нужны нам в небольшом количестве. Их избыток чреват нарушением жирового и холестеринового обмена и, как следствие, риском атеросклероза и ишемической болезни сердца. Богаты насыщенными кислотами арахисовое, пальмовое, кокосовое масла. Ненасыщенные жирные кислоты, напротив, очень полезны, они положительно влияют на обменные процессы в организме. Особенно много сейчас говорят о пользе полиненасыщенных кислот – линолевой (омега-6) и альфа-линоленовой (омега-3). По данным исследований, они не только препятствуют отложению атеросклеротических бляшек на стенках сосудов, но и способствуют разрушению тех, что уже образовались. Эти незаменимые кислоты организм не умеет производить самостоятельно и получает только с пищей. Растительное масло – один из основных их источников.

Самое полезное «живое» масло, содержащее максимум биологически активных веществ, то, что получено методом холодного прессования.

На этикетках обычно пишут – первый холодный отжим. Это масло только фильтруют, чтобы избавиться от механических примесей. Чем больше полиненасыщенных кислот, тем нежнее масло, но оно не выносит света и чадит на сковородке.

Альтернативный способ – экстрагирование, которое предполагает использование органических растворителей. Такое масло проходит не одну ступень очистки, прежде чем попадает на прилавок, поэтому большую часть ценных компонентов оно утрачивает.

Нерафинированное масло в процессе производства могут нейтрализовать, то есть воздействовать на него щелочью, чтобы увеличить срок хранения. Если его обработали горячей водой, на этикетке пишут – «гидратированное». Вкус этого масла не так хорош, цвет его менее насыщен, часть полезных веществ утеряна – зато удаляются тяжелые металлы и пестициды, которые могли присутствовать в исходном сырье.

Рафинированное масло обезличено: бесцветно и почти не пахнет. Если его при этом еще и дезодорировали, можно с уверенностью сказать, что при относительной сохранности жирных кислот в нем практиче-

Из всех видов растительных масел российскому жителю более других знакомо масло подсолнечное. Оно с начала XIX в. стало у россиян, можно сказать, национальным продуктом. В те времена сливочное, коровье масло употребляли лишь по праздникам. Именно подсолнечное масло чаще всего упоминают в народных рецептах.

ВЫБИРАЕМ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО



ски отсутствуют витамины и другие ценные вещества.

Надпись «вымороженное» означает, что из масла удалили воски. Именно из-за них масло при хранении в холодильнике мутнеет и выглядит не слишком аппетитно.

По составу жиров и кислот наиболее сбалансированное масло – **рапсовое**, популярное в Европе. В торговле его можно встретить еще под названием масло канолы. В рапсовом масле почти столько же олеиновой кислоты, сколько в оливковом, по количеству линолевой кислоты рапсовое сродни подсолнечному. Уровень альфа-линоленовой кислоты (омега-3) в рапсовом масле около 15%. Этот показатель важен для людей, контролирующих уровень холестерина в крови. Но все же оно не догоняет льняное масло, которое содержит омега-3 до 60%.

Рапсовое масло широко употребляют в пищу во многих странах мира (для жарки, добавления в салаты, изготовления маргарина). По вкусовым качествам оно приравнивается к оливковому, пользуется спросом и считается одним из лучших растительных масел. Оно обладает наиболее сбалансированным составом, но быстро портится, приобретает специфический прогорклый вкус. Закупать рапсовое масло впрок не стоит.

После переработки семян на масло рапс дает достаточно полноценные по количеству и качеству белка жмых и шрот. Его белок, как и белок сои, близок по составу к белку яиц, молока и коровьего масла.

Интересно, что в связи со значительной насыщенностью мирового рынка пищевыми жирами возрастает спрос на непивное использование рапса в будущем. В последнее время большое внимание уделяется проблемам производства жидкого топлива из растительных источников, в частности, для северных районов может быть использовано рапсовое масло. С ужесточением норм



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

на токсичность выхлопных газов автомобилей биотопливо из рапсового масла может стать одним из вариантов решения этой проблемы.

Растительное масло готовят также из **кукурузы**. Наиболее известные марки которого – рафинированное дезодорированное марки Д (для производства продуктов детского и диетического питания) и марки П – для торговой сети и предприятий общественного питания. Применяют его для приготовления теста, хлебобулочных изделий, соусов, используют в производстве питания для детей. Относительно высокая температура точки образования дыма делает кукурузное масло применимым для жарки. В медицине его используют в качестве противосклеротического средства.

Кукурузное масло производят прессовым и экстракционным способом из кукурузных зародышей, которые составляют около 10% от веса кукурузного зерна. Кукурузные зародыши – побочный продукт переработки кукурузного зерна, их присутствие в продуктах мукомольно-крупяного производства нежелательно, так как масло, содержащееся в нем, гидролизует и окисляется. Это вызывает ухудшение качества муки, крахмала, патоки, глюкозы, кукурузных кормов.

От остальных кукурузное масло отличается тем, что содержит помимо ненасыщенных жирных кислот фосфатиды. Линоленовая и арахидоновая кислоты кукурузного масла принимают участие во многих обменных процессах. Они помогают выведению вредного холестерина из организма человека. Кукурузное масло богато биологически активными веществами, которые входят в состав клеточных мембран. Особую пользу фосфатиды приносят тканям головного мозга. Кукурузное масло содержит витамины группы F, B₁, PP, провитамин А и особое вещество – токоферол. Лецитин, содержащийся в кукурузном масле, предотвращает отложение холестерина в сосудах. Употребление кукурузного масла способствует снижению усталости и нервного напряжения, улучшает обмен веществ, нейтрализует брожение в кишечнике, повышает тонус.

Горчичное масло вырабатывают из семян горчицы (после прессования из высушенных выжимок производят горчичный порошок). Оно обладает специфическим ароматом и вкусом, подходит для заправки салатов, приготовления мяса и рыбы, а также увеличивает срок хранения продуктов.

В горчичном масле содержание полезной для здоровья линолевой кислоты составляет от 15 до 20%. Это масло обладает выраженными антисептическим и бактерицидными свойствами, благодаря чему может долго храниться. Применяют горчичное масло при лечении желудочно-кишечных и простудных заболеваний.



Оливковое масло производят из плодов оливкового дерева. На вкус, запах и цвет масла влияют сорт оливок, климат, погодные условия, свойства почвы. Играет роль и время сбора плодов. Ранний урожай (зеленые оливки) дает более резкий запах и зеленоватый цвет. Спелые маслины придают маслу золотисто-желтый оттенок и более мягкий вкус. Оливковое масло высокого качества чаще всего фасуют в стеклянные бутылки. В составе оливкового масла 65–83% олеиновой, 3,5–21% линолевой и не более 0,3% линоленовой кислот. Быстрее окисляется линоленовая кислота, медленнее всех – олеиновая.

Диетологи подтверждают, что в оливках присутствуют практически все необходимые человеку витамины и микроэлементы, которые хорошо усваиваются организмом. В отличие от животных жиров препятствуют развитию атеросклероза, болезни сердца и сосудов, способствуют выводу холестерина, помогают в лечении органов пищеварения, укрепляют костную ткань. Полезные кислоты, входящие в состав оливкового масла, необходимы как строительный материал оболочек клеток. Благодаря высокому содержанию олеиновой кислоты, весьма благоприятно влияющей на процессы усвоения и переработки жиров, оливковое масло относят к диетическим продуктам. Олеиновая кислота замедляет процесс старения. Учитывая довольно высокую калорийность оливкового масла (900 килокалорий на 100 г), суточный рацион нужно ограничить двумя-тремя столовыми ложками.

В профилактических целях и для лечения рекомендуется принимать оливковое масло, его пьют натощак – утром или днем. Оливковое масло подходит для диеты беременных и кормящих матерей, так как способствует правильному развитию мозга и нервной системы детей до и после рождения. Установлено, что жирные кислоты в оливковом масле очень похожи на жиры, входящие в состав материнского молока.

В кулинарии рафинированные масла обычно используют только для жарки продуктов, нерафинированным приправляют салаты. Хранят оливковое масло в прохладном темном месте. Срок хранения составляет обычно не более двух лет.

Необходимо понимать, что идеального масла не существует, и каждое из масел характеризуется избытком или недостатком определенных полезных соединений. Например, считающееся лучшим оливковое масло практически не содержит кислот омега-3 и омега-6, зато содержит более 80% олеиновой кислоты. Наиболее полезны смеси масел, составленные с учетом наличия в них соответствующего сбалансированного состава жирных кислот.