

Рейтинг полезности растительных масел

Растительные масла отличаются технологией их извлечения из растений. Холодное прессование — самый щадящий способ обработки сырья (оно должно быть высшего качества). Семена помещают под пресс и отжимают при высоком давлении. Далее полученную маслянистую жидкость отстаивают, фильтруют и разливают в бутылки. На выходе из сырья получают не более 27% содержащихся в нём жиров. Это самый полезный для здоровья продукт, называемый маслом холодного отжима.

Диетологи советуют расширить ассортимент растительных масел и держать на кухонной полке 4–5 видов, чередуя их употребление.

Оливковое

Лидер среди пищевых растительных масел — оливковое. По составу оно соперничает с подсолнечным, но обладает одним бесспорным преимуществом. Оливковое масло — единственный растительный жир, на котором можно жарить. Олеиновая кислота — его основная составляющая — не окисляется при нагревании и не образует вредных веществ. В оливковом масле меньше витаминов, чем в подсолнечном, но его жировой состав лучше сбалансирован. Оливковое рафинированное масло — единственное подходящее для жарки.

Подсолнечное

Данный вид масла самый распространённый в применении у россиян. Рядом с оливковым маслом место на пьедестале почёта заслуженно занимает нерафинированное подсолнечное. Диетологи считают его необходимым продуктом в рационе. Подсолнечное масло — лидер по содержанию витаминов, особенно токоферола (одного из самых сильных антиоксидантов). Уникальность нерафинированного подсолнечного масла в том, что оно:

- лечит ЖК заболевания;
- улучшает работу сердца, чистит сосуды;
- укрепляет ткани и кости;
- укрепляет иммунную систему и мышцы;
- заживляет и восстанавливает кожу;
- усиливает лечебный эффект лекарственных мазей;
- очищает и омолаживает весь организм изнутри и снаружи.

Льняное

Льняное масло — самое низкокалорийное, оно в равной степени полезно женщинам и мужчинам. Его рекомендуют употреблять при раке молочной железы и простаты, оно полезно для кожи и волос. Масло принимают как лекарство, им заправляют салаты и используют наружно. Льняное масло — самое низкокалорийное. Льняное масло — ещё один продукт для поддержания красоты,

молодости и женского здоровья. Его постоянное употребление помогает отодвинуть период увядания благодаря фитоэстрогенам. Оно благотворно сказывается на состоянии женщины во время беременности, улучшает состояние сосудов, предотвращая развитие варикоза. Льняное масло – и «мужской» продукт, способствует повышенной выработке тестостерона, улучшая репродуктивную функцию мужчины. Не рекомендуется беременным, у которых существует угроза выкидыша и женщинам с предрасположенностью к развитию гормонозависимых опухолей

Горчичное

Горчичное масло — домашний доктор и натуральный консервант. В нём содержатся бактерицидные эфиры, что придаёт ему свойства природного антибиотика. Продукты, заправленные горчичным маслом, дольше остаются свежими. Нагревание не лишает продукт полезных качеств. Выпечка с горчичным маслом дольше остается свежей и не черствеет. Горчичное масло в рационе женщине — это не только «пища» для ума и красоты. Они полезны для женского здоровья. Вещества в их составе помогают:

- нормализовать баланс гормонов, особенно в предменструальный и климактерический период;
- снизить риск развития бесплодия;
- предупредить образование фиброзных опухолей;
- улучшить течение беременности;
- увеличить количество грудного молока и улучшить его качество.

Кунжутное

Масло из семян кунжута лидирует по содержанию кальция. Его полезно употреблять при подагре — оно выводит из суставов вредные соли. Масло тёмного цвета используют только холодным, светлое подходит для жарки.

помощник санитарного врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе» Надежда Колдаева