**Польза растительных масел**

Выбор той или иной разновидности растительного масла происходит чаще всего на основе вкусовых предпочтений. Реже во внимание принимаются полезные свойства. Рассмотрим, какие бывают растительные масла для включения в рацион.

**Польза растительных масел**

Растительные масла полезны для здоровья всего организма: внутренних органов, кожи, мозга. В их составе есть олеиновая кислота, необходимая для регенерации нервных клеток, [полезные](https://xn----7sbicia4bm6ad6a8iua.xn--p1ai/blog/gde-iskat-poleznye-zhiry/) ненасыщенные жиры.

От вида масла во многом зависит, как лучше его использовать: для каких блюд или косметических процедур. Оптимально иметь в доме несколько разновидностей растительных масел, чтобы иметь возможность разнообразить меню и заботиться о своем здоровье.

**Какие витамины содержатся в растительном масле**

Практически в каждом виде масла содержится витамин F, помогающий уменьшить уровень холестерина. Этот витамин организм не умеет вырабатывать самостоятельно. Многие масла включают витамины E, A, D, K, группы B.

**Какое растительное масло полезнее рафинированное или нерафинированное**

Самыми полезными растительными маслами для организма считаются нерафинированные виды. Они проходят очистку только от механических примесей и сохраняют больше нутриентов. Но и рафинированное масло исключать не стоит, оно не окисляется быстро, поскольку подвергается щелочной рафинации. Нерафинированное масло добавляют в холодные блюда, так как оно плохо переносит нагрев. Рафинированное используют для жарки: оно устойчивее к высоким температурам.

**Самые полезные растительные масла**

В наш рейтинг растительных масел по полезным свойствам вошло несколько видов, рассмотрим их свойства.

**Оливковое**

Считается одним из самых сбалансированных, поскольку содержит кислоты Омега-6 и Омега-9, необходимые для построения аминокислот и гормонов. Диетологи называют его рекордсменом по легкости усвоения организмом.

Для похудения полезно употреблять стакан теплой воды с 1 столовой ложкой оливкового масла, меда и лимонного сока натощак. Ингредиенты предварительно размешивают в воде.

Оливковое масло часто используют как замену сливочному при приготовлении пасты: оно раскрывает вкус, не дает макаронам слипаться, делает их текстуру плотнее, а блюдо — более диетичным. Из-за вкусовых качеств, богатого состава и легкоусвояемости оливковое масло широко применяется в салатах и соусах, особенно в «высокой» ресторанной кухне.

**Калорийность:** 898 Ккал.

**Полезные свойства:**Укрепляет сосуды, снижает давление, нормализует уровень холестерина. Улучшает работу ЖКТ, выводит токсины. Помогает при заживлении ран. Содержит жирные кислоты Омега-9, витамины A, D, E, K.

**Кому особенно полезно:**людям, страдающим сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также желающим получить профилактику этих болезней.

**Масло виноградной косточки**

Для приготовления блюд используется рафинированный вид данного масла, нерафинированный чаще применяется в косметических, оздоравливающих целях.

Из-за высокого содержания витамина Е масло используется наружно для борьбы с целлюлитом. Оно легко впитывается, не оставляет жирных следов, обладает омолаживающими, подтягивающими кожу свойствами.

Этот ингредиент активно применяют, чтобы сделать более здоровой кожу лица, волосы. Чтобы оживить сухие волосы, необходимо наносить продукт один раз в неделю на кончики.

**Калорийность:** 899 Ккал.

**Полезные свойства:** содержит витамин E в наибольшем объеме, чем другие виды масла, а также антиоксиданты, ненасыщенные жирные кислоты. Улучшает липидный обмен, снижает уровень холестерина. Помогает при лечении язвы желудка, двенадцатиперстной кишки, воспалении желчного, мочевого пузыря.

**Кому особенно полезно:**женщинам при беременности, лактации, поскольку содержит витамин E, предотвращает риски выкидыша.

**Тыквенное**

Тыквенное масло считается отличным жиросжигателем и полезно при различных диетах. Кулинары рекомендуют использовать этот продукт при приготовлении салатов и десертов: он придает интересные вкусовые оттенки с нотками ореха. Для жарки масло не подходит: оно пригорает.

Масло желательно употреблять в зимнее время: набор его полезных свойств предохраняет от авитаминоза, насыщает клетки питательными веществами.

**Калорийность:** 896 Ккал.

**Полезные свойства:** Облегчает пищеварение, нормализует обмен веществ, укрепляет иммунитет, улучшает циркуляцию крови, остроту зрения. Обладает антибактериальными свойствами. Содержит витамины B1, B2, C, P, F, цинк, селен, Омега 3 и 6.

**Кому особенно полезно:** женщинам во время менструации и менопаузы, поскольку облегчает болевой синдром; мужчинам, так как помогает вырабатывать тестостерон. Людям, которые много времени проводят за компьютером, из-за чего их зрение нуждается в дополнительной поддержке в виде питательных веществ.

**Подсолнечное**

Подсолнечное масло относится к одной из самых популярных разновидностей. Оно может служить альтернативой сливочному, содержащему холестерин. Подсолнечное масло используют во многих диетах.

**Калорийность:** 899 Ккал.

**Полезные свойства:**укрепляет нервную систему, поддерживает активность мозга, помогает восстанавливать силы при анемии и стрессах. Содержит лецитин, Омега-6, витамин E.

**Кому особенно полезно:** детям, у которых формируется нервная система; взрослым, чья работа связана с умственным трудом.

**Льняное**

Низкокалорийный продукт, рекомендованный врачами и нутрициологами во многих диетах. Полезно добавлять этот ингредиент в салаты или нарезку из овощей, приобретенных в магазине: согласно исследованиям врачей,  масло содержит тиопролин, который [способствует](https://medaboutme.ru/articles/10_samykh_poleznykh_vidov_rastitelnogo_masla/) нейтрализации нитратов. Также ингредиент добавляют в выпечку, чтобы придать изделиям золотистый цвет.

Продукт можно применять наружно: он омолаживает кожу. Хранить рекомендуется в холодильнике в непрозрачной упаковке.

**Калорийность:** 898 Ккал.

**Полезные свойства:**улучшает пищеварение, уменьшает секрецию сальных желез, повышает эластичность сосудов и кожи. Ускоряет метаболизм. Содержит *жирные кислоты* Омега-3, Омега-6, антиоксидант тиопролин, нейтрализующий вредные нитраты.

**Кому особенно полезно:** людям, желающим избавиться от лишнего веса, беременным женщинам, спортсменам.

**Рапсовое**

Этот продукт можно использовать как замену подсолнечному маслу, чтобы разнообразить свой рацион. Ингредиент отлично подходит для заправки салатов, приготовления соусов, маринадов. На нем хорошо жарить картофель, рыбу, мясо.

**Калорийность:**899 Ккал

**Полезные свойства:**улучшает метаболизм. Способствует профилактике онкологических заболеваний. Укрепляет сосуды, уменьшает уровень холестерина. Имеет в составе Омега-3 и 6, витамин E.

**Кому особенно полезно:**женщинам, поскольку богато растительным эквивалентом женского полового гормона, борется с раковыми клетками, провоцирующими рак груди.

**Польза растительного масла натощак**

Одна столовая ложка масла натощак при продуманном подходе полезна для здоровья, фигуры, обмена веществ по нескольким причинам:

* утром после пробуждения организм готов быстро усваивать питательные вещества;
* запускается работа печени и желчного пузыря;
* выброс желчи активно расщепляет жиры, выводит шлаки;
* очищение от токсинов продолжается в течение всего дня.

Употребление масла до основного приема пищи утром помогает при похудении. Оно обволакивает стенки желудка, притупляя чувство голода.

Виды, рекомендуемые нутрициологами к употреблению по утрам: льняное, виноградной косточки, тыквенное, кукурузное, кунжутное, оливковое.

Однако, всегда стоит помнить о рациональности, чувстве меры, а также о возможных противопоказаниях. Для людей, у которых есть проблемы с пищеварением, рассматриваемый ингредиент может стать тяжелым продуктом для переваривания, вызвать диарею. Активный выброс желчи может привести к противоположному эффекту — ухудшению самочувствия.

**Как выбрать растительное масло?**

При выборе масла нужно обращать внимание на:

* **Цвет.**Он должен соответствовать цвету масла этого вида. Например, подсолнечное масло должно иметь характерный желтый солнечный оттенок.
* **Примеси.**Если продукт рафинированный — примесей и осадка быть не должно.
* **Что написано на этикетке.** Важно прочесть информацию о составе, учитывая свое самочувствие, особенности организма, индивидуальную непереносимость.
* **Упаковку.**Полезнее выбирать темную стеклянную бутылку, так как ненасыщенные жирные кислоты могут разрушаться или окислятьс[я](https://7universum.com/ru/tech/archive/item/11314) под действием прямого света. Желательно брать бутылку, стоящую в глубине прилавка, потому что там темнее, либо бутылку с любым стеклом, помещенную дополнительно в картонную коробку.
* **Срок годности.**Это касается нерафинированных видов, которые быстро окисляются. Желательно, чтобы дата производства была указана не раньше чем 6 месяцев назад. Чем свежее растительное масло, тем дольше в нем сохраняются полезные свойства.

**Какое растительное масло лучше использовать для салатов**

Для салатов лучше выбирать нерафинированное масло, так как в нем остается максимальное количество важных нутриентов. Подойдет вид масла, который будет наиболее соответствовать вкусовым предпочтениям:

* подсолнечное подчеркивает свежий вкус овощей, помогает усваивать витамины A, E;
* кунжутное хорошо сочетается с соевым соусом, медом;
* льняное добавит блюду полезные свойства в виде полиненасыщенной линолиевой кислоты;
* кукурузное оптимально для диетических салатов, хорошо усваивается организмом;
* оливковое extra virgin обеспечит салат дополнительными витаминами, минералами и жирными кислотами.

**На каком масле лучше жарить**

Подходит ли масло для жарки, покажет его точка дымления и стабильность. Чем больше температура распада, тем продукт стабильнее. Стабильные виды медленнее окисляются, благодаря чему в блюда попадает меньше вредных свободных радикалов. То есть чем больше температура дымления, тем лучше.

Наиболее подходящими растительными маслами для жарки считаются рафинированное подсолнечное, оливковое, горчичное, рапсовое, льняное.

Помощник врача-гигиениста                  Н.Н.Мороз