

**МІНІСТЭРСТВА
АХОВЫ ЗДАРОЎЯ
РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ**

вул. Мяснікова, 39, 220048, г. Мінск
р/р ВУ89АКВВ36049000000100000000
у ААТ «ААБ «Беларусбанк», БИК: АКВВ ВУ 2Х
Тэл. 222 65 47, факс 222 46 27
сайт: www.minzdrav.gov.by
e-mail: mzrb@belcmt.by

**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

ул. Мясникова, 39, 220048, г. Минск
р/с ВУ89АКВВ36049000000100000000
в ОАО «АСБ «Беларусбанк», БИК: АКВВ ВУ 2Х
Тел. 222 65 47, факс 222 46 27
сайт: www.minzdrav.gov.by
e-mail: mzrb@belcmt.by

04.08.2021 № 7-1514477

На № _____ ад _____

Направляется по СМДО

Главным управлениям
здравоохранения областных
исполнительных комитетов

Комитет по здравоохранению
Минского городского
исполнительного комитета

Главным государственным
санитарным врачам областей,
г. Минска

Об информировании

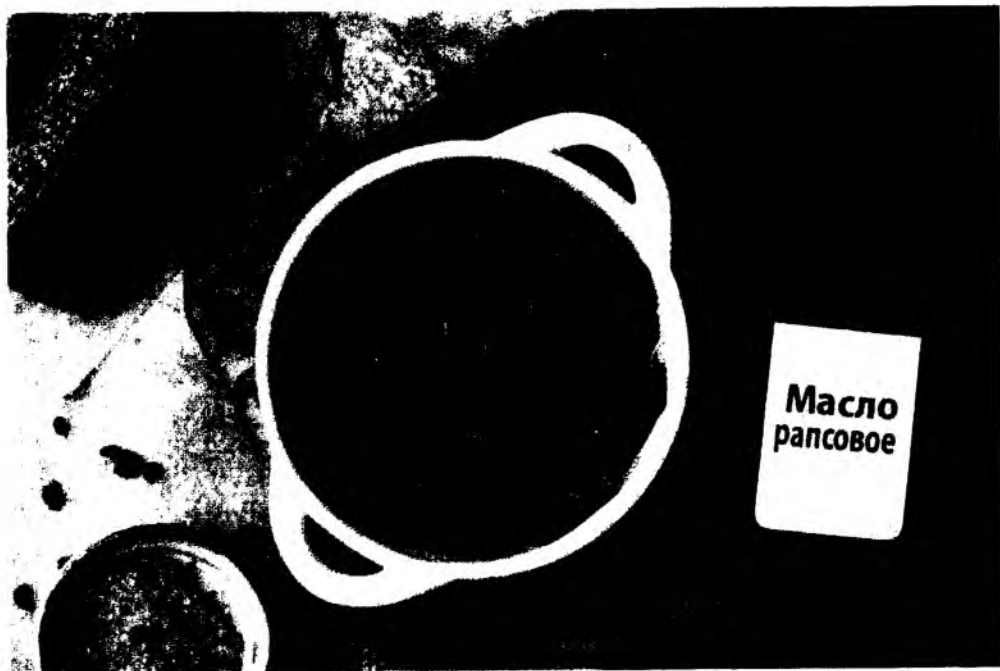
Министерство здравоохранения Республики Беларусь в соответствии с письмами РУП «Научно-практический центр Национальной академии наук Беларуси по продовольствию» от 06.07.2021 № 450-1-12/1387, от 28.07.2021 № 450-1-12/1519 направляет для сведения и использования в информационно-профилактической работе прилагаемый информационный бюллетень о свойствах рапсового масла, согласованный письмом РУП «Научно-практический центр гигиены» от 24.03.2021 № 14-02-08/513.

Приложение: на 2 л. в 1 экз.

Заместитель Министра –
Главный государственный
санитарный врач
Республики Беларусь



А.А.Тарасенко



Мы – то, что мы едим!

РАПСОВОЕ МАСЛО

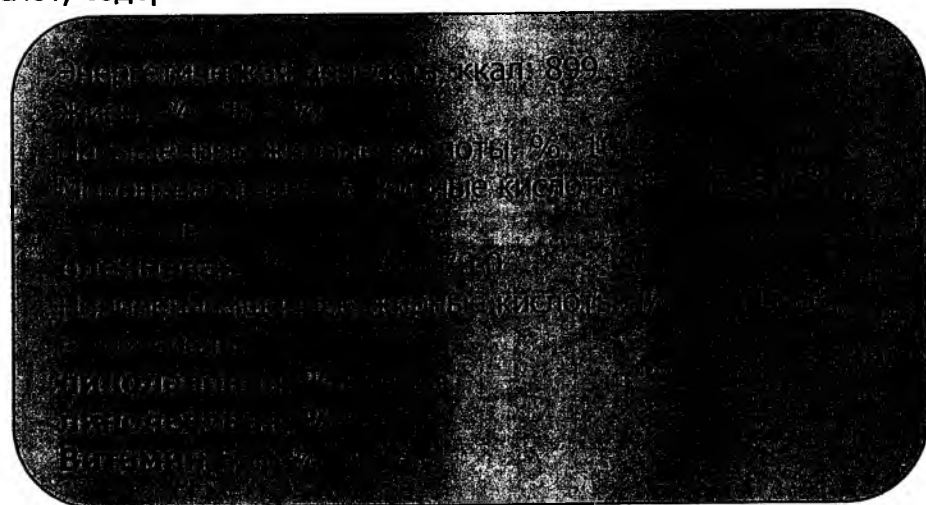


РАПСОВОЕ МАСЛО

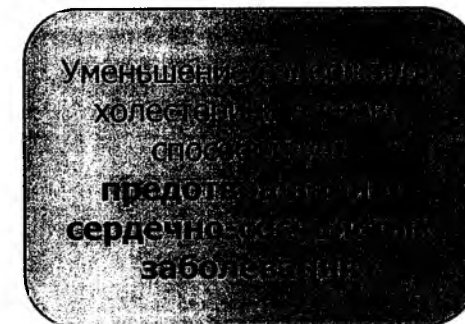
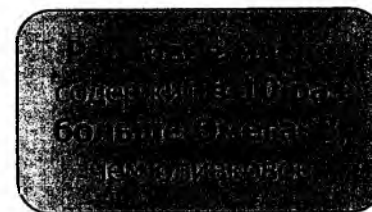


Рапсовое масло добывают из семян масличного рапса *Brassica napus* Linnaeus, принадлежащего семейству крестоцветных.

Наряду с подсолнечным и соевым маслом рапсовое масло является одним из наиболее потребляемых в мире растительных масел. Оно характеризуется сбалансированным сочетанием насыщенных, полиненасыщенных и мононенасыщенных жирных кислот, содержит большое количество витамина Е.



Рапсовое масло является источником незаменимых жирных кислот семейства **омега-6** (линолевая кислота) и **омега-3** (линоленовая кислота), которые способствуют укреплению стенок сосудов и снижению уровня холестерина в крови.



Рапсовое масло

называют северным оливковым маслом, так как по содержанию олеиновой кислоты оно не уступает оливковому.

Рапсовое масло является источником токоферолов (витамина Е), обладающих антиоксидантными свойствами и препятствующих окислению липидов.

Рапсовое масло рекомендуется применять **в кулинарии** для заправки салатов, а также использовать при приготовлении различных блюд. Оно не имеет ярко выраженного запаха и вкуса, что позволяет в максимальной степени подчеркнуть вкус самих продуктов. Его используют для заправки овощных салатов, приготовления мясных, рыбных, крупяных блюд, маринадов, майонеза и других соусов.



Специалистами республиканского унитарного предприятия «Научно-практический центр гигиены» разработана инструкция по применению «Оптимизация жирнокислотного состава рационов в учреждениях дошкольного образования», в которой рекомендована частичная замена подсолнечного масла соевым и рапсовым растительными маслами.