

Польза рапсового масла



Растительные масла входят в меню долгожителей многих стран. Ценят их за высокое содержание ненасыщенных жиров. Они не синтезируются в организме человека, а потому мы должны получать их вместе с пищей. Исследователи ассоциируют эти жиры с улучшением функций сердца и профилактикой сердечных патологий.

Рапсовое масло богато аминокислотами, в том числе очень ценными для человека линолевой и линоленовой. Оно содержит витамины группы В, А, Е, К, калий, магний, цинк, железо, кальций, медь, марганец. Также оно является источником ненасыщенных жиров, омега-3, омега-6 и омега-9 и холина.

Растение рапс иногда называют «северной оливкой»: по вкусовым характеристикам и питательной ценности оно не уступает широко разрекламированному оливковому маслу. Но его стоимость почти в два раза ниже.

В силу климатических особенностей нашей страны основной масличной культурой в Республике Беларусь стал рапс. 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 рапсового масла составляет 899 Ккал.

Являясь одним из самых полезных растительных масел, рапсовое характеризуется низким содержанием (7%) насыщенных жирных кислот, значительным количеством мононенасыщенных жирных кислот и полиненасыщенных жирных кислот, содержит более 60% олеиновой кислоты, 21% линолевой кислоты и 11% альфа-линолевой кислоты, растительные стерины (0,53-0,97%) и токоферолы (700-1200 частей на миллион).

В рапсовом масле омега-3, омега-6 жирные кислоты представлены в соотношении 1:2, а такой баланс считается наиболее оптимальным для организма. В небольшой концентрации представлены микроэлементы: цинк, медь, железо, а также полезное органическое соединение холин. Оно эффективно уменьшает количество вредного холестерина в крови, предотвращая развитие атеросклероза, способствует укреплению сосудистых стенок и повышает их эластичность.

Рапсовое масло также противодействует развитию злокачественных процессов в молочных железах и предупреждает негативное действие свободных радикалов, поэтому этот вид масла особенно полезен женщинам.

Рапсовое масло также можно употреблять натощак, одна столовая ложка по утрам 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. 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.

В настоящее время технологии очистки растительных масел позволяют обеспечить высокие органолептические свойства (вкус, запах, внешний вид) и сохранить большую часть полезных свойств.

Масло рапса — универсальное, может использоваться в приготовлении любых блюд: оно не горчит, обладает приятным вкусом и ароматом, практически не влияет на вкус готовой еды. А учитывая высокую точку дымления, его можно применять при жарке и приготовлении на гриле.

Берегите себя и своё здоровье!

Информацию подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.