

Масло авокадо – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии

Шелестун Анна, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: shelestun.a@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Масло авокадо представляет собой густую зеленовато-желтую жидкость с достаточно приятным мягким вкусом, которое напоминает ореховое масло, и оригинальным пикантным запахом. Его получают способом холодного отжима из мякоти авокадо, плода высокого дерева из Лавровых. Именно подобная технология дает возможность полностью сохранить все свойства масла, его минералы, витамины, кислоты и прочие биологически активные вещества.

Авокадо культивировали племена Центральной Америки еще около семи тысяч лет назад, и на сегодняшний день этот фрукт входит в рацион бедных слоев мексиканцев.

Масло авокадо в качестве экзотики экспортировали в Испанию, Англию и другие страны и там его использовали в косметических целях, ведь аборигены Латинской Америки считали его превосходным средством для ухода за кожей, которое способно предохранить ее от вредного воздействия ветра и лучей солнца. Однако, коренные американцы плод считали еще и сильнейшим афродизиак, возбуждающим страсть, а женщины применяли сочную мякоть и как первый прикорм для детей.

Ключевые слова: масло авокадо, химический состав, пищевая ценность, полезные свойства, опасные свойства, противопоказания, косметология, кулинария

Как выбрать

Лучше выбирать масло холодного отжима, так как высокая температура способна разрушить многие полезные ингредиенты, которые содержатся в масле.

При холодном отжиме не применяются никакие химические вещества, потому масло остается предельно чистым и натуральным. Но масло холодного отжима подходит далеко не каждому из-за достаточно густой консистенции и интенсивного запаха. Кроме того, этот продукт из-за такого метода обработки довольно дорогостоящий, хотя его преимущества стоят потраченных денег.

Рафинированное масло в силу температурной обработки с применением определенных химических веществ, как правило, теряет естественный запах и цвет, приобретая мягкий аромат и золотисто-желтый оттенок. Как правило, оно используется в косметической индустрии для продуктов по уходу за кожей. В сравнении с нерафинированным маслом холодного отжима рафинированное стоит намного меньше.

Как хранить

Масло авокадо до начала употребления следует хранить в холодильнике не более 6-9 месяцев или в темном месте при температуре, не превышающей 18 градусов.

После каждого использования масло авокадо стоит плотно закрывать крышкой и хранить лишь в холодильнике. Стоит помнить, что при хранении в холодильнике, когда температура меньше

5 градусов, в масле может образовываться хлопьевидный легкий осадок, который исчезнет при помещении продукта в место с комнатной температурой.

В кулинарии

Сейчас легкий аромат и изысканный вкус масла, выжатого из авокадо, используется в кулинарии по всему миру. Так, его добавляют, как в традиционные блюда латиноамериканской, средиземноморской, а также испанской кухонь, так и для обжарки морепродуктов, куриного мяса, овощей и рыбы. Масло авокадо при нагревании не имеет горелого запаха и не теряет своих отличных вкусовых качеств. Оно прекрасно гармонирует с множеством салатов, супов и служит превосходным дополнением к специальным смесям детского питания.

Калорийность масла авокадо

Масло авокадо, имеющее высокую пищевую ценность и восхитительные вкусовые качества, содержит много легкоусвояемых жиров [1], разнообразных незаменимых витаминов, микро- и макроэлементов, и прочих биологически активных веществ, из-за чего его причисляют к полезным диетическим продуктам.

По калорийности, которая составляет 885,7 ккал, масло не уступает куриному яйцу [2] и мясу, а также превосходит большую часть пищевых растительных масел.

Плод авокадо по содержанию белков [3] в 2-3 раза превосходит яблоки [4], виноград [5], груши [6], цитрусовые, бананы [7], а по содержанию полезных жиров это просто лидер среди известных фруктов, уступает он только кокосу. Следует отметить, что 30 процентов жиров, содержащихся в масле этого фрукта, приходится на ненасыщенные жирные кислоты [8], легко усваиваемые организмом, то есть на витамин F [9] (по его содержанию этот продукт превосходит рыбий жир в 3 раза).

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр Жиры, гр Углеводы, гр Зола, гр Вода, гр Калорийность, кКал

- 100 - - - 885,7

Полезные свойства масла авокадо

Состав и наличие полезных веществ

Масло авокадо содержит много витаминов, в том числе А, С, Е, В и D [10-14]. Известно, что Е в сочетании с А и С представляют собой не только отличный антиоксидант [15], но еще и сильный иммуностимулятор. А витамина Е в этом масле больше в 5 раз, нежели в оливковом.

Другое ценное вещество масла авокадо – сквален, который является неотъемлемой частью кожи и входит в состав кожного сала и подкожного жира. Это вещество принимает участие в образовании половых гормонов, обладает сильным обеззараживающим и ранозаживляющим эффектом.

Содержание хлорофилла [16] придает этому продукту характерный зеленоватый оттенок. Это вещество участвует в обменных процессах, положительно влияя на все системы. Лецитин же нужен для нормальной работы сердечнососудистой, нервной, половой и эндокринной систем.

Конечно, все эти вещества могут присутствовать лишь в масле, полученном методом *холодного отжима* с обязательным соблюдением всех норм и требований.

Также в масле авокадо есть гистидин, фитостеролы, соли фосфорной кислоты, полиненасыщенные, а также насыщенные жирные кислоты [17] (стеариновая, олеиновая, пальмитиновая, пальмитолеиновая, линолевая, линоленовая), эфирные масла, микро- и макроэлементы (калий, фосфор, магний, железо, кальций, натрий, цинк, марганец, медь, йод, кобальт [18-28] и пр.).

Полезные и лечебные свойства

Масло авокадо обладает ранозаживляющими, антигрибковыми, антивирусными и бактерицидными свойствами, которые дают возможность применять его для профилактики различных повреждений и заболеваний кожи.

Магний и калий крайне необходимы для функционирования сосудов и сердца [29,30]. Витамин Е способствует понижению уровня давления [31], предотвращает появление тромбов, а вместе с витамином С надежно укрепляет сосуды. Комплекс из ненасыщенных кислот, витамина Е и бета-ситостерола способствует снижению уровня вредного холестерина [32]. Все вышеперечисленное позволяет рекомендовать включение в рацион масла для профилактики и в комплексе лечения атеросклероза [33], инфарктов, ишемической болезни, инсультов, гипертонии.

Кроме того, масло авокадо способно стимулировать процесс кроветворения. Витамины В, С в сочетании с медью, железом, кобальтом, цинком и прочими полезными микроэлементами активно участвуют в синтезе гемоглобина [34], что входит в состав эритроцитов. В связи с этим масло считается полезным продуктом для страдающих анемией [35] людей.

Масло авокадо помогает наладить работу пищеварительной системы. Его систематическое применение способствует улучшению обмена веществ и процесса пищеварения. Масло авокадо способно оказывать благотворное воздействие на слизистую желудка и кишечника, а значит, является крайне эффективным средством для профилактики гастрита, язвы желудка и 12-перстной кишки. Масло также стимулирует желчеотделение [36], улучшая жировой обмен и состав желчи, может принести пользу и при таких недугах, как желчекаменная болезнь, холецистит, гепатит и пр. Помимо всего прочего, при регулярном употреблении масло авокадо надежно защитит ЖКТ от воздействия токсинов, свободных радикалов, а также радионуклидов и разных тяжелых металлов.

Масло авокадо полезно и страдающим от диабета. Благодаря небольшому содержанию сахара (1,5%) и очень высокой калорийности этот продукт можно считать идеальным для таких людей. Жирные кислоты помогут снизить уровень сахара, и являются превосходными поставщиками энергии для организма.

Помимо этого, масло способно улучшить работу нервной системы [37]. Его постоянное употребление является эффективным средством, используемым в профилактике различных

неврозов, головной боли [38], бессонницы [39]. Масло авокадо в ежедневном рационе поможет поднять настроение, а также повысить работоспособность и улучшить умственные способности.

В английской педиатрии масло уже давно советуют в качестве прикорма для малышей самого раннего возраста. Также вводят его в рацион питания кормящим и беременным. Ведь оно способно улучшить течение беременности и родов, помочь усилению лактации, играет основную роль в генетических процессах. Кроме того, постоянное употребление в пищу масла поможет женщинам улучшить настроение и самочувствие в климактерический либо предменструальный период.

Витамины E, B6, B3 и бета-ситостерол помогают усилить потенцию, и считаются весьма эффективными в составе лечения бесплодия [40,41]. Регулярное употребление масла также рекомендуют мужчинам для профилактики и лечения таких проблем, как простатит и аденома [42].

Масло авокадо находит применение также в профилактике остеопороза и разных заболеваний суставов, ротовой полости, щитовидной железы [43] и мочевыделительной системы.

Использование в косметологии

Применение масла авокадо в разных сферах косметологии особенно популярно на сегодняшний день. Более того, это масло признано одним из наиболее эффективных средств для увлажнения, омоложения и питания кожи лица [44].

Это масло считается базовым. Это означает, что его можно не разбавлять иными растительными маслами (как в случае с эфирными маслами), и готовить на его основе разные маски, кремы и прочие косметические средства. Однако масло может применяться и само, без добавок.

Масло авокадо подойдет для всех типов кожи. В отличие от многих масел растительного происхождения, это масло достаточно быстро впитывается, не оставляя на лице жирного следа.

Масло авокадо увлажняет и смягчает кожу, насыщая ее нужными питательными веществами. Также оно поможет улучшить кровообращение в коже, обогащая ее ткани таким нужным кислородом. А благодаря глубокому проникновению в кожные покровы, масло стимулирует выработку эластина и коллагена [45], что отвечают за эластичность и упругость кожи.

Масло авокадо может использоваться и для регенерации всех поврежденных клеток кожи лица, и для устранения разных раздражений и высыпаний, сыпи, морщинок, шелушения и сухости. Достаточно просто смазывать маслом лицо, и убрать его излишки через 30-40 минут обычной бумажной салфеткой. Если проблемы сильно выражены, такие маски рекомендуют делать дважды в день.

Также масло идеально подходит для тонкой кожи вокруг глаз, так как способно сделать ее нежной, ухоженной, увлажненной, устраняя мелкие морщинки и дряблость.

Особенно хорошо использовать масло авокадо при неблагоприятных погодных условиях. Например, в уходе летом масло защищает от губительного ультрафиолета, а в зимний период – от холода.

Масло авокадо может использоваться в чистом виде, для масок, аппликаций, массажа лица и обогащения разнообразных косметических средств (10 капель масла на 10 грамм крема, тоника или лосьона).

Опасные свойства масла авокадо

Кроме тех, у кого наблюдается индивидуальная непереносимость данного продукта, стоит отказаться от его употребления людям с острыми болезнями печени и желчного пузыря. Или хотя бы перед употреблением масла проконсультироваться с доктором.

Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
2. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
3. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
4. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
5. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. Vitis). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
6. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. Pirus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
7. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
8. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Ненасыщенные жиры – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.11
9. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Витамин F-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 78-89. DOI: 10.59316/.vi11.68
10. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
11. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19

12. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
13. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
14. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D–описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
15. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Хлорофилл – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (9). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.17
17. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Насыщенные жирные кислоты – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.10
18. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
19. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
20. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
21. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма–30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
22. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
23. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Натрий (Na)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 43-52. DOI: 10.59316/.vi19.158
24. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
25. Елисеева, Т. (2022). Марганец (Mn)–значение для организма и здоровья+ 25 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 92-101. DOI: 10.59316/.vi19.166
26. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Медь (Cu)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
27. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149

28. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Кобальт (Co)—значение для организма и здоровья, где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 83-90. DOI: 10.59316/.vi20.183
29. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Питание для здоровья сосудов – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.25
30. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для сердца – 15 лучших продуктов для защиты от сердечных заболеваний. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 35-40. DOI: 10.59316/.vi17.119
31. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда понижающая давление. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.39
32. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
33. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Атеросклероз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.47
34. Елисеева, Т. (2021). Еда для повышения гемоглобина. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 54-59. DOI: 10.59316/.vi16.108
35. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Анемия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.42
36. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда стимулирующая отток желчи. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 75-80. DOI: 10.59316/.vi17.128
37. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для успокоения нервов. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.21
38. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против головной боли. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.19
39. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при бессоннице. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.13
40. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Питание для здоровья яичников – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.35
41. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Бесплодие - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.50
42. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Аденома простаты - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.39
43. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2015). Питание для щитовидной железы – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (21). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.14
44. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
45. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для выработки коллагена. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127

[HTML версия статьи](#)

Получено 02.01.2022

Avocado oil - useful and dangerous properties, chemical composition, use in cooking and cosmetology

Shelestun Anna, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: shelestun.a@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. Avocado oil is a thick greenish-yellow liquid with a rather pleasant mild taste, which resembles nut butter, and an original spicy smell. It is obtained by cold pressing from the pulp of avocado, a fruit of the tall tree of the Laurel family. Avocados were cultivated by Central American tribes about seven thousand years ago, and today this fruit is part of the diet of poor Mexicans. Avocado oil was exotically exported to Spain, England and other countries, where it was used for cosmetic purposes, because the natives of Latin America considered it an excellent skin care product that could protect the skin from the harmful effects of wind and sunlight. However, Native Americans also considered the fruit a strong aphrodisiac, arousing passion, and women used the juicy pulp as a first food for children.