

Масло арахисовое – 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. Родина дикого арахиса, известного в народе также как «китайский орех», «земляной орех», «китайская фисташка», неизвестна доподлинно. По распространенной гипотезе в XVII веке этот продукт, используемый плантаторами Нового Света, как дешевая и сытная пища для африканских рабов, приобрел популярность в Северной Америке, которая и по сей день является одним из лидеров по его экспорту.

Большая часть производимого в Штатах и других странах арахиса используется как сельскохозяйственный корм, а также находит применение как сырье для производства высокопитательного арахисового масла, обладающего массой самых разнообразных целебных свойств.

Масло было изобретено в 1890 году врачом-диетологом, который искал альтернативное питание для вегетарианцев. Он работал над созданием растительного продукта, способного по своей ценности конкурировать с мясом, куриным яйцом или сыром.

Сфера применения арахисового масла весьма разнообразна – данный растительный продукт находит достаточно широкое применение в домашней косметологии и кулинарии, хлебопекарной, фармацевтической и кондитерской промышленности, используется в изготовлении маргарина и мыла.

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

Как выбрать

Качественное масло должно иметь однородный цвет, консистенцию и специфический аромат. Стоит помнить, что арахисовое масло, как правило, темнее оливкового и подсолнечного, поэтому вас не должен пугать темный оттенок.

При покупке масла желательно тщательно изучить его состав, чтобы в нем не было искусственных ароматизаторов и консервантов. Настоящее масло – это полностью натуральный продукт.

Как хранить

В зависимости от технологии производства, срок хранения масла составляет от 6 до 12 месяцев при температуре до 25 градусов.

В кулинарии

Нерафинированное масло, получаемое с помощью холодного прессования мякоти плодов, имеет красновато-коричневый цвет, сладковатый запах, яркий ореховый вкус, и является популярным ингредиентом в блюдах индийской, китайской, японской, а также тайской и корейской кухни.

Рафинированное масло, обладающее светло-желтым цветом, не таким выраженным ароматом и вкусом, пользуется успехом в европейской и американской кулинарии.

Благодаря достаточно высокому содержанию легкоусвояемых белков и жиров масло арахиса считается отличным диетическим продуктом и находит широкое применение, как компонент питания вегетарианцев (в частности, по энергетической и пищевой ценности богато аминокислотами и не уступает мясу, куриным яйцам и сливкам). Заряжающее энергией, создающее ощущение сытости масло довольно часто употребляют фотомодели, желающие избавиться от избыточного веса, и люди, чья деятельность связана с большими нагрузками. Также оно богато витаминами Е, D и А, [1-3] йодом, кальцием, фосфором и цинком [4-7], необходимыми для развития детского организма, поэтому все чаще находит применение в детском питании.

Превосходно подходящее для заправки супов и салатов, приготовления мясных и овощных блюд, соусов для мяса, десертов, блинчиков с фруктовой и творожной начинкой, нерафинированное масло может также преобразить аромат и вкус даже таких простых блюд, как каши, пюре и другие гарниры. А добавленное в тесто придает неповторимый аромат и ореховый привкус разнообразной выпечке.

Обладающее высокой стойкостью к нагреванию и тонким ароматом, рафинированное масло часто применяют для жарки, готовки на гриле, обжаривания «стир-фрай» или во фритюре шампиньонов, картофеля, рыбы, креветок, мяса, фруктов. Причем при приготовлении во фритюре и жарке вышеперечисленных продуктов этого масла требуется меньше в 2-3 раза, чем традиционного подсолнечного.

Калорийность арахисового масла

Арахисовое масло достаточно калорийно, оно содержит 895 ккал. Из-за такой высокой калорийности и жирности не рекомендуют употреблять больше 3-4 ложек этого продукта в день.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
-	99.4	0.2	-	0.4	895

Полезные свойства арахисового масла

Состав и наличие полезных веществ

Обладающее превосходными вкусовыми качествами и пищевой ценностью масло содержит много легкоусвояемых жиров [8], необходимых для организма аминокислот [9], витаминов,

микро- и макроэлементов, а также вещества, благоприятно воздействующие на состояние нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой и иммунной систем.

В составе масла присутствует 50-60 процентов олеиновой мононенасыщенной кислоты Омега 9 [10], 15-30 процентов Омеги 6 [11], незначительное количество Омеги 3 [12] (около 1%) и 20 процентов насыщенных кислот [13]. Содержащиеся в масле полиненасыщенные кислоты в сочетании способствуют улучшению работы сосудов и сердца [14,15], нервной и половой систем, укреплению иммунитета [16], нормализации уровня холестерина [17] и гормонального баланса.

Арахисовое масло – отличный источник антиоксидантов А и Е, которые в сочетании хорошо влияют на состояние сосудов и кожи [18], способствуют совершенствованию зрения [19], оказывают иммуностимулирующее, ранозаживляющее и противовоспалительное действие [20].

В составе масла также есть комплекс витаминов В [21], принимающих участие в углеводном, водно-солевом, белковом, липидном обменах, играющих важнейшую роль в процессе кроветворения. Кроме того, они регулируют работу нервной, мышечной, а также пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, способствуют поддержанию в организме гормонального баланса. Витамины В нужны и для здоровья кожи, волос [22], а также ногтей [23], для крепкого иммунитета и хорошего зрения.

Арахисовое масло богато и холином (витамин В4), нужным для синтеза фосфолипидов (предупреждающих инфильтрацию печени и развитие желчекаменного заболевания), протеинов и ацетилхолина, обеспечивающего нормальную работу нервной системы.

Довольно много и витамина D, необходимого для роста и регенерации костей, укрепления иммунитета, профилактики эндокринных, онкологических и сердечно-сосудистых недугов.

Содержащийся бетаин способствует усвоению белков и улучшает функционирование печени [24].

Специфической особенностью масла является концентрация полифенола резвератрола, обладающего противоопухолевой [25] и антиоксидантной активностью, способствующего предотвращению диабета, нормализующего баланс эстрогена в организме женщин, снижающего содержание холестерина [26], улучшающего функционирование печени и стимулирующего выработку коллагена. Кроме того, по последним исследованиям, резвератрол, содержащийся в масле арахиса, является эффективнейшим средством в борьбе с избыточным весом.

Полезные и лечебные свойства

В медицине масло находит применение чаще всего, как средство для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой, нервной систем, заболеваний крови, желчного пузыря [27], печени и желчевыводящих путей.

Это масло, как и тыквенное, с давних пор известно, как эффективнейшее желчегонное средство [28]. Оно оказывает отличное гепатопротекторное действие, стимулируя процессы желчеобразования и отделения, восстанавливает структуру печени, препятствуя накоплению отложений и предотвращая развитие воспалений. В связи с этим введение арахисового масла в

ежедневный рацион полезно для профилактики и лечения желчекаменного заболевания, дискинезии, жировой инфильтрации, цирроза и гепатита [29]. Помимо этого, масло, благодаря ранозаживляющему и противовоспалительному действию, является эффективнейшим средством для лечения недугов пищеварительной системы, связанных с эрозивно-язвенным и воспалительным повреждением слизистых желудка и кишечника.

Арахисовое масло полезно при диабете, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и крови. Оно издавна находит применение в терапии геморрагических диатезов и гемофилии [30]. Кроме этого, этот продукт может использоваться в профилактике и лечении анемии [31], поскольку играет важнейшую роль в процессе синтеза гемоглобина [32]. Также масло способствует снижению уровня холестерина, препятствуя появлению атероматозных бляшек на стенках сосудов, нормализуют давление и способствуют уменьшению проницаемости и повышению эластичности сосудов. Необходим этот продукт и для слаженной работы миокарда (сердечной мышцы). Именно поэтому нерафинированное масло полезно для профилактики и лечения атеросклероза [33], гипертонии, ишемической болезни, инсультов и инфарктов.

Масло улучшает и работу нервной системы. В этом продукте много холина, участвующего в синтезе лецитина – «стройматериала» клеток мозга и волокон нервов. А холин играет крайне важную роль в синтезе ацетилхолина, «отвечающего» за хорошую память [34], концентрацию внимания, реакцию на раздражители, координацию сокращений мышц, а также ориентацию. Так, масло в значительной мере способствует повышению работоспособности, оказывают успокаивающее действие на нервы. В связи с этим продукт полезно употреблять при утомляемости, бессоннице [35], раздражительности, апатии, депрессии [36]. Введенное в рацион масло арахиса также является средством профилактики заболевания Альцгеймера [37] и рассеянного склероза.

Оказывающее противовоспалительное бактерицидное и ранозаживляющее действие нерафинированное масло традиционно используют для лечения труднозаживающих и гноящихся ран, герпеса, экземы, экссудативного диатеза. Данное масло полезно использовать наружно при гематомах, связанных с сосудистыми заболеваниями, травмами или нарушениями свертываемости крови.

Постоянное употребление арахисового масла может принести ощутимую пользу:

- при болезнях органов зрения: снижает риск развития глаукомы, катаракты, ретинопатии, конъюнктивита, макулярной дистрофии и так называемой «куриной слепоты»;
- при заболеваниях почек;
- при снижении либидо и потенции, нарушении эректильной функции;
- в профилактике остеопороза.

Использование в косметологии

Нерафинированное масло является превосходным источником веществ, благоприятно влияющих на кожу [38], ногти [39] и волосы [40], в связи с чем оказывает отличное косметическое действие.

Так, превосходно впитывающееся арахисовое масло, не оставляющее ощущения жирности, способствует питанию, смягчению и увлажнению кожных покровов. А благодаря присутствию компонентов, стимулирующих синтез коллагена [41], нерафинированное масло при регулярном

применении придает ей упругость и эластичность. Содержащее множество природных антиоксидантов масло восстанавливает защитные функции эпидермиса, а также предотвращает старение кожи, связанное с действием ультрафиолетовых лучей или нарушением баланса гормонов.

Благодаря этим свойствам масло арахиса находит применение в косметологии в качестве:

- компонента гигиенических средств: масло с нежным ароматом часто используют, как ингредиент шампуней и мыла;
- масла для ароматерапии;
- массажного масла;
- базового масла для различных средств для ухода за увядающей, шелушащейся, чувствительной и сухой кожей (бальзамов, лосьонов, кремов, сливок);
- средства для ухода за кожей детей;
- восстанавливающего и питающего ингредиента в масках для окрашенных либо поврежденных волос.

Опасные свойства арахисового масла

Арахисовое масло не советуют употреблять людям, у которых есть аллергия [42] на орехи, а также больным астмой [43]. Тем, кто страдает заболеваниями суставов (подагра, артрозы [44], артриты [45]) и повышенной свертываемостью крови, данный продукт стоит употреблять с осторожностью.

Литература

1. 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
2. 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
3. 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
4. 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
5. 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
6. 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
7. 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

8. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
9. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Аминокислоты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.9
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Омега-9 – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (9). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.14
11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Омега-6 – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (9). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.13
12. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
13. 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
14. 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
15. 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
16. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
17. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
18. 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
19. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда для улучшения зрения. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.33
20. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Еда против воспалений. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102
21. 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
22. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья волос – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.12
23. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья ногтей – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.17

24. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для печени—15 лучших продуктов для её здоровья и восстановления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 88-93. DOI: 10.59316/.vi17.131
25. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2021). Еда для защиты от рака и борьбы с онкологией. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 49-54. DOI: 10.59316/.vi16.107
26. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Холестерин – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16
27. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Питание для желчного пузыря – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.21
28. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда стимулирующая отток желчи. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 75-80. DOI: 10.59316/.vi17.128
29. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гепатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.67
30. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гемофилия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.66
31. 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
32. Елисеева, Т. (2021). Еда для повышения гемоглобина. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 54-59. DOI: 10.59316/.vi16.108
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. Ткачева, Наталья, and Татьяна Елисеева. "Еда для улучшения памяти." *Журнал здорового питания и диетологии* 11 (2020). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.28
35. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при бессоннице. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.13
36. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против депрессии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
37. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Болезнь Альцгеймера - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.52
38. 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
39. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья ногтей – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.17

40. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья волос – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.12
41. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для выработки коллагена. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127
42. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
43. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при астме. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.18
44. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Артроз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.46
45. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Артрит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.45

[HTML версия статьи](#)

Получено 03.01.2022

Peanut 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. The origin of the wild peanut, also known locally as "Chinese peanut", "ground nut", "Chinese pistachio", is not known for certain. According to a popular hypothesis, in the 17th century this product, used by New World planters as a cheap and nourishing food for African slaves, became popular in North America, which is still one of the leading exporters of peanuts. Most of the peanuts produced in the States and other countries are used as agricultural fodder and are also used as a raw material for the production of highly nutritious peanut oil, which has a wide variety of healing properties.

Peanut butter was invented in 1890 by a nutritionist who was looking for an alternative diet for vegetarians. He was working on the creation of a vegetable product capable of competing with meat, chicken eggs or cheese in terms of its value. The sphere of application of peanut oil is quite diverse - this vegetable product is widely used in home cosmetology and cooking, baking, pharmaceutical and confectionery industries, it is used in the manufacture of margarine and soap.