

Масло аргановое – 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. Уникальное дерево аргания, чьи плоды служат сырьем для изготовления масла, произрастает только в одном месте – на Юго-Западе Марокко, которое расположено на Северо-Западе Африки. Непритязательное к условиям, отлично приспособленное к тропическому климату и засухе вечнозеленое дерево может достигать 15-метровой высоты и считаться редким «долгожителем» в марокканской флоре.

В косточке желтого, горького на вкус, мясистого плода дерева содержится 2-3 ядрышка, напоминающие по форме миндальный орех. Аргановое масло, добываемое посредством холодного отжима содержащихся в косточках плодов ядрышек, издавна считается одним из наиболее дорогих растительных продуктов.

Высокая стоимость масла обусловлена ограниченным ареалом распространения дерева, большим количеством сырья, требуемого для его получения, а также связана с тем, что изготовление этого ценнейшего продукта представляет собой трудоемкий и длительный процесс.

Так, на получение 1,5-2 литров арганового масла требуется почти 100 кг плодов (урожай с 12-13 деревьев), содержащих по 30 кг косточек, из которых получают около 3 кг идущих на изготовление масла ядрышек.

Марокканское масло может быть 3-х видов: *холодного отжима из обжаренного семени* (только для кулинарного использования), *холодного отжима из необжаренного семени* (из-за высокой концентрации веществ, полезных для здоровья, подходит для лечебного применения и использования в кулинарии), *косметическое масло из необжаренных семян*.

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

Как выбрать

Следуя берберской традиции, масло и по сей день производится женщинами вручную. Помните, что масло, произведенное этим способом, не может быть дешевым. Поэтому обращайте внимание на цену.

Обязательно узнайте процентное содержание масла в продукте. Оно должно быть 100-процентным. Никаких добавок в составе быть не должно. Также воздержитесь от покупки масла, выпущенного в Китае или другой стране, помимо Марокко. Такой продукт может иметь в своем составе много добавок, химических элементов и отдушек, а содержание самого масла может быть крайне мало.

Обязательно понюхайте масло. Марокканский продукт никогда не будет иметь резкого запаха и содержать синтетические отдушки. У натурального масла тонкий ореховый запах.

Как хранить

Самое главное правило – держать масло в темной емкости. Следовать этому правилу не сложно, ведь часто масло арганы продается в темных бутылочках. Это существенно упрощает использование. Но в том случае, если производители аргановое масло поместили в прозрачный или светлый флакон, его надо перелить в темный. В выборе тары особое внимание необходимо уделить горлышку – оно не должно быть слишком открытым или широким. Отлично подходят флаконы капельного типа или с горлышком, чье отверстие может пропускать только пипетку. Но специалисты не советуют приобретать данный продукт, если это условие не было соблюдено на этапе изготовления. А значит, продукт в неправильной расфасовке лучше не покупать, так как высок риск получить контрафакт.

Кроме этого, важно помнить, что хранить масло можно не дольше двух лет. Так можно проверить и его подлинность. Если на упаковке указан больший срок хранения, то, вероятнее всего, масло имеет в составе добавки, которые убивают полезные свойства. От подобного средства пользы либо совсем не будет, либо же она будет ничтожно мала в сравнении с пользой от натурального.

В кулинарии

Для выработки кулинарного масла косточки из плодов аргании предварительно обжаривают, чтобы придать конечному продукту приятный ореховый запах, при этом цвет может варьироваться от темного желтого до красного. По вкусу пищевое аргановое масло напоминает тыквенное, но обладает немного острым, терпким послевкусием с нотками специй и ореха.

В кулинарных целях чаще всего используют масло из обжаренных семян, обладающее характерным приятным вкусом и запахом. Его рекомендуют использовать в кулинарии в умеренных количествах (достаточно нескольких капель, чтобы удачно подчеркнуть вкус и аромат блюда). Стоит отметить, что масло, предназначенное для использования в кулинарии, не советуют использовать для жарки, поскольку при термической обработке могут ухудшаться органолептические, а также полезные для здоровья свойства продукта.

На протяжении многих веков аргановое масло находит применение в кухне Марокко и остальных стран Африки. Чаще всего этот продукт африканцы используют для заправки фруктовых и овощных салатов, в приготовлении десертов и блюд из рыбы или мяса. Так, салат из помидоров [1] заправляют аргановым маслом, смешанным с базиликом [2] и солью, а при добавлении во фруктовый салат этот продукт советуют смешивать с соком лимона [3]. В заправку для мясных блюд традиционно добавляется масло, предварительно смешанное с горчицей.

На завтрак в Марокко готовят *пасту амлу*, которая представляет собой перемешанный с медом [4] и аргановым маслом жареный миндаль (эту массу заворачивают в пшеничные лепешки или намазывают на хлеб).

Калорийность

Как и у любого масла, у этого растительного продукта очень высокая калорийность – 828 ккал. Поэтому при добавлении арганового масла в блюда не советуют усердствовать с его количеством.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
-	100	-	-	-	828

Полезные свойства арганового масла

Состав и наличие полезных веществ

Аргановое масло, предназначенное для лечебного применения, изготавливают посредством холодного отжима необжаренного семени, поэтому по цвету оно более светлое, чем пищевое, и практически не имеет запаха.

Наиболее высоко в этом продукте содержание витамина Е [5] (по его содержанию масло арганы в три раза превосходит оливковое), каротиноидов, олеиновой (40-60%) и линолевой (28-36%) жирных кислот [6]. Кроме этого, в масле присутствуют стеариновая (6-8%), пальмитиновая (13-16%), феруловая кислоты, полифенолы, тритерпеновые спирты, фитостеролы, а также сквален, мощный антиоксидант [7].

Полезные и лечебные свойства

В целях лечения и профилактики разных заболеваний лучше применять масло из сырых семян – в нем из-за минимальной обработки сырья остается больше полезных витаминов, биологически активных и минеральных веществ, чем в пищевом масле.

Аргановое масло снижает риск развития сердечнососудистых болезней и повышает эффективность их лечения. Оно способствует восстановлению артериального давления и сердечного ритма, снижению содержания холестерина [8], улучшает свойства крови и способно предупредить развитие воспалений в сердце и сосудах. Именно поэтому употребление в пищу масла рекомендуют для профилактики атеросклероза [9], гипертонии, ишемической болезни, тромбозов, тромбозов, варикоза [10].

Повышает это масло и эффективность лечения инфекционно-воспалительных болезней грибковой и бактериальной этиологии, так как оно обладает противовоспалительными свойствами [11] и бактерицидным действием.

Употребление арганового масла способствует очищению от вредных веществ, повышению иммунитета [12], препятствует старению [13], снижает риск развития онкозаболеваний [14].

Способно масло арганы оказывать благотворное влияние на состояние мочеполовой системы мужчин и половой сферы женщин благодаря содержанию витамина Е и каротиноидов, которые играют важную роль в функционировании репродуктивной системы (эти вещества принимают участие в сперматогенезе и синтезе половых гормонов).

Аргановое масло способствует улучшению зрения [15]. Оно благотворно влияет на состояние зрительного аппарата, препятствует появлению ксерофтальмии, блефаритов, блефароконъюнктивитов, «куриной слепоты», катаракты, глаукомы, диабетической ретинопатии, макулодистрофии.

Способствует данный продукт также улучшению утилизации глюкозы, функционального состояния печени и ЖКТ, повышению выработки инсулина.

При наружном применении масло улучшает микроциркуляцию крови и кровообращение, оказывает противовоспалительное действие, ускоряет заживление кожи, активизирует эпителизацию и грануляцию, способствует устранению боли в суставах и мышцах. Именно поэтому рекомендуют использовать наружно масло для массажа при остеохондрозе, подагре, артрите [16], артрозе [17], делать аппликации при лечении травматических повреждений и дерматологических заболеваний. Благотворно воздействующее на кожу масло при регулярном применении поможет избежать образования шрамов и рубцов после порезов, ожогов или после ветряной оспы.

Использование в косметологии

Насыщенное веществами, хорошо влияющими на состояние кожи [18], волос [19] и ногтей [20], аргановое масло традиционно находит применение в косметологии как самостоятельное средство и в качестве составного компонента. Так, оно может входить в состав кремов для рук и лица, бальзамов и масок для волос и кожи, молочка для снятия макияжа, лосьонов после бритья, бальзамов и помад для губ, солнцезащитных и восстанавливающих кожу «после загара» кремов, а также различных гигиенических средств (мыла, пен для ванн, гелей для душа, шампуней).

Быстро впитывающееся, не оставляющее ощущения липкости и блеска масло обладает достаточно широким спектром косметического действия. Так, оно смягчает, питает, увлажняет и освежает кожу, предохраняет ее от шелушения и высыхания. Масло также восстанавливает нарушенный из-за частого применения мыла, гелей для душа, шампуней липидный баланс кожи, усиливает ее барьерные функции.

Масло арганы способно повысить эластичность и упругость кожи, выравнивает рельеф, способствуя разглаживанию морщин и стимулируя выработку эластина и коллагена. Этот продукт ускоряет процесс регенерации кожи, защищает кожу от воспаления и раздражения. Обладая противовоспалительными и бактерицидными свойствами, нормализующее работу сальных желез масло часто используют в лечении угревой сыпи.

Также этот ценный продукт подходит для бережного ухода за чувствительной и тонкой кожей вокруг глаз, кожей области декольте и бюста. Улучшающее лимфодренаж, микроциркуляцию крови и кровообращение в подкожно-жировой клетчатке масло часто применяется как составной компонент массажных масел (в том числе и для антицеллюлитного массажа). Весьма эффективно масло арганы и в борьбе с растяжками, появляющимися во время беременности. Кроме этого, аргановое масло часто используется в качестве базового масла вместе с эфирными маслами в ароматерапии.

Следует отметить, что аргановое масло известно и как эффективное средство для ухода за ломкими, поврежденными и секущимися волосами. Масло, восстанавливающее структуру

безжизненных и тусклых волос, придает им здоровый блеск, шелковистость и мягкость, защищая от вредного влияния внешней среды. Питающее и увлажняющее кожу, улучшающее кровоснабжение луковиц волос, оказывающее противовоспалительное, антибактериальное [21], а также противогрибковое действие, нормализующее работу сальных желез кожи масло находит применение в лечении алопеции [22], перхоти и себореи.

Опасные свойства арганового масла

Аргановое масло не советуют употреблять при возможной индивидуальной непереносимости продукта. Для остальных же людей его использование в разумных количествах абсолютно безопасно.

Литература

1. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (*Solanum lycopersicum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
2. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Базилик (лат. *Ócimum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(12), 25-37. DOI: 10.59316/.vi12.72
3. Елисеева, Т. (2022). Лимонный сок – уникальный напиток для восстановления и поддержки организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/.vi22.207
4. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
5. 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
6. 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
7. 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
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
9. 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
10. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Варикоз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.57
11. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Еда против воспалений. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102
12. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34

13. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против старения. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.48
14. 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
15. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда для улучшения зрения. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.33
16. 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
17. 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
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. 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
20. 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
21. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда-антибиотик. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.16
22. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при облысении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.12

[HTML версия статьи](#)

Получено 04.01.2022

Argan 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. The unique argan tree, whose fruit serves as a raw material for making oil, grows only in one place - in Southwest Morocco, which is located in Northwest Africa. Unpretentious to conditions, perfectly adapted to the tropical climate and drought evergreen tree can reach a height of 15 meters and is considered a rare "long-lived" in the Moroccan flora. The seed of the yellow, bitter-tasting, fleshy fruit of the tree contains 2-3 kernels resembling the shape of an almond nut. Argan oil, extracted by cold pressing the kernels contained in the kernels, has long been considered one of the most expensive herbal products. The high cost of the oil is due to the limited distribution area of the tree, the large amount of raw materials required to produce it, and the fact that the production of this valuable product is a labor-intensive and time-consuming process.

Thus, to obtain 1.5-2 liters of argan oil requires almost 100 kg of fruit (harvest from 12-13 trees), containing 30 kg of seeds, from which about 3 kg of kernels are obtained. Moroccan oil can be of 3 types: cold pressed from roasted seeds (only for culinary use), cold pressed from unroasted seeds (due to the high concentration of substances beneficial to health, suitable for therapeutic use and use in cooking), cosmetic oil from unroasted seeds.