

Масло из виноградных косточек – 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, получаемое из косточек винограда и обладающее уникальным составом и полезными свойствами, с древнейших времен являлось ценным лечебным, пищевым и косметическим продуктом. Это подтверждают остатки античных сосудов, которые были найдены при археологических раскопках в Египте и Древней Греции. Есть также доказательства, что и в средневековье это масло использовали в средиземноморской кулинарии. Кроме того, оно находило применение в итальянской и французской косметологии, как главный ингредиент эликсиров, придающих волосам блеск.

Сегодня полезнейшее масло из виноградных косточек находит применение в кулинарии и домашней косметологии, пользуется популярностью в народной медицине, в косметической и фармацевтической промышленности, мыловарении, производстве лакокрасочных и разнообразных смазочных материалов, маргарина. Главными производителями этого масла сейчас являются государства с многовековыми традициями виноделия и виноградарства – Франция, Испания, Аргентина и Италия.

Данное масло получают из косточек винограда двумя методами – *холодным прессованием* (отжимом) и так называемой *горячей экстракцией*. Более высокой ценностью обладает масло, которое получено путем холодного отжима (при этом способе в конечном продукте сохраняется максимум минералов, витаминов и разных биологически активных веществ). Но неоспоримым преимуществом горячей экстракции для получения виноградного масла является максимальный выход продукта, в связи с этим данный метод популярнее в производстве, чем холодное прессование.

Ключевые слова: масло из виноградных косточек, химический состав, пищевая ценность, полезные свойства, опасные свойства, противопоказания, косметология, кулинария

Как выбрать

Выбирать лучше масло косточек холодного отжима. Полученное горячей экстракцией масло подвергается действию высокой температуры, потому теряет значительную часть полезных веществ.

Отдавайте предпочтение продукту в стеклянных бутылках. Кстати, осадок совсем не говорит о плохом качестве масла.

Виноградное масло может быть и темно-зеленого, и желтого цвета – оттенок зависит от того, сколько в нем осталось *хлорофилла* (растительный пигмент).

Понюхайте продукт – он не должен пахнуть виноградом. У настоящего масла должен быть тонкий ореховый запах.

Как хранить

Хранить масло можно не дольше 12 месяцев. До того, как вы начали им пользоваться, бутылочку можно хранить при комнатной температуре, обязательно в темном месте. Когда же вы уже открыли бутылку с маслом, поставьте ее в холодильник, где и продолжайте хранить.

В кулинарии

Светло-желтое нерафинированное масло с зеленоватым оттенком обладает пряным вкусом и ощутимым ореховым запахом. Мягко подчеркивающее вкусовые, а также ароматические качества самых разных блюд (мясных, рыбных, тушеных или запеченных овощей, блюд из спагетти) масло используется для приготовления майонеза, заправок и соусов, масляных экстрактов из чеснока [1] и зелени, фондю, а также в домашнем консервировании и маринадах для мяса, рыбы или птицы.

Всего пара капель нежного виноградного масла могут придать неповторимый аромат сдобной выпечке и внести непривычные нотки во вкус повседневных блюд, как например, каши и гарниры из круп, картофельное пюре. Масло косточек зачастую используют в кулинарии и в качестве заменителя подсолнечного или арахисового масла.

Благодаря содержанию олеиновой кислоты масло отличается стойкостью к нагреву (точкой «дымления» считаются 216 градусов), из-за чего оно отлично подходит для приготовления во фритюре или жарения мяса, овощей, рыбы (особенно аппетитно выглядит поджаренный на таком масле картофель [2]).

Обладающее стойкостью к окислению виноградное масло добавляют и к остальным растительным маслам (оливковому, подсолнечному, рыжиковому, льняному) для продления срока их хранения.

Калорийность масла виноградных косточек

Как и у любого масла, у этого продукта очень высокая калорийность – 884 кКал. Поэтому если вы готовите на нем блюда, то не стоит их употреблять во второй половине дня. В небольших же количествах такое масло даже полезно.

Пищевая ценность в 100 граммах:

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

- 100 - - 884

Полезные свойства масла из виноградных косточек

Состав и наличие полезных веществ

Высокая пищевая ценность и крайне широкий спектр лечебно-профилактического, а также косметического действия масла обусловлены концентрацией в нем витаминов, микро- и макроэлементов, жирных полиненасыщенных кислот [3], флавоноидов, дубильных веществ,

фитостеролов, фитонцидов, энзимов, хлорофилла [4]. По своему составу виноградное масло схоже с продуктом из подсолнечника, а по пищевой ценности даже может соперничать с соевым, кукурузным и подсолнечным маслами.

Масло косточек винограда весьма богато линолевой кислотой Омега 6 [5] (почти 70 процентов), которая определяет косметические свойства этого продукта. Также в масле присутствуют моновенасыщенная кислота Омега-9 [6] и пальмитиновая, пальмитолеиновая, стеариновая, Омега-3 [7] и арахидовая кислоты в незначительном количестве.

Высокая антиоксидантная активность [8] в существенной мере определяется витаминами Е, С и А [9-11], флавоноидами проантоцианидином и резвератролом. Благодаря наличию этих компонентов масло косточек винограда в двадцать раз эффективнее витамина С в борьбе со свободными радикалами, опасными для организма.

Виноградное масло отличается от большей части других высоким содержанием такого витамина, как Е (столовой ложки достаточно для удовлетворения дневной потребности организма).

Содержащийся антиоксидант резвератрол, оказывающий выраженное противотромботическое, противовоспалительное, противоопухолевое и антисклеротическое действие, по биологической функции и структуре схож с эстрадиолом, женским гормоном. Резвератрол укрепляет стенки сосудов [12] и капилляров, способствует нормализации баланса гормонов, улучшает микроциркуляцию лимфы и крови, улучшает функционирование печени [13], препятствует ожирению [14], снижает риск возникновения болезни Альцгеймера [15] и Паркинсона [16], регулирует функции сальных желез, а также стимулирует выработку коллагена [17].

Масло также богато хлорофиллом (он обуславливает зеленый оттенок). Хлорофилл, обладающий бактерицидным свойством, оказывает тонизирующее действие, активизирует процесс заживления тканей кожи и слизистых, препятствует образованию камешков в мочевом пузыре и почках, предотвращает возникновение атеросклероза [18], улучшает работу дыхательных органов [19], пищеварительной и эндокринной систем.

Полезные и лечебные свойства

Благодаря комплексу целительных свойств масло косточек винограда на протяжении многих веков применяют в профилактике и лечении многих заболеваний.

Польза этого масла заметна для сердечно-сосудистой системы. Вещества в составе масла в комплексе способствуют укреплению и улучшению эластичности стенок сосудов, оказывая сосудорасширяющее действие, понижают уровень «плохого» холестерина [20], что препятствует образованию бляшек, предотвращают тромбообразование и появление воспалительных процессов в венах и артериях. Именно поэтому данное масло издревле находит применение в комплексном лечении и профилактике атеросклероза, тромбозов, гипертонии, ишемического заболевания [21], недостаточности, а также таких явлений, как инсульты [22] и инфаркты [23], весьма эффективно при таких недугах, как варикоз [24], купероз, ретинопатия, геморрой [25], дистрофия пятна сетчатки.

Виноградное масло нашло применение в борьбе с недугами пищеварительной системы. Благодаря бактерицидным, противовоспалительным, регенерирующим и ранозаживляющим

свойствам масло полезно для профилактики и в составе терапии заболеваний, которые связаны с язвенным повреждением слизистых ЖКТ. Оказывающее гепатопротекторное действие масло нашло применение в составе противоопухолевой химиотерапии, применяется для профилактики и лечения холецистита [26], желчекаменной болезни, а также гепатита [27], алкогольных поражений.

Виноградное масло укрепляет и здоровье женщин. Витамин Е оказывает благоприятное влияние на их организм в период беременности [28], способствует усилению лактации [29] и улучшает качество и вкус молока. Введение в рацион такого масла может принести пользу женщинам, испытывающим боли в предменструальный период или период климакса. Ежедневное употребление масла винограда является профилактикой различных гормонозависимых и инфекционно-воспалительных заболеваний половой сферы женщин (в том числе и бесплодия).

Благотворное действие масла заметно и на организм мужчин. Оно содержит вещества, которые в комплексе способствуют повышению потенции и нормализации эректильной функции [30], а также совершенствуют работу предстательной железы [31]. Поэтому виноградное масло рекомендуют вводить в рацион в качестве средства вспомогательного средства терапии и профилактики бесплодия, простатита [32], аденомы [33] и рака простаты.

Польза виноградного масла известна при повреждениях и заболеваниях кожи. Оно способствует регенерации кожного покрова и оказывает бактерицидное, антисептическое и противовоспалительное действие.

Виноградное масло – отличное средство для долголетия и укрепления иммунитета [34]. Как источник антиоксидантов, это масло может находить применение как средство профилактики онкологических и инфекционных заболеваний. Регулярное употребление масла винограда позволит сохранить здоровье, красоту и молодость на долгие годы!

Использование в косметологии

Содержащее вещества, оказывающие благоприятное действие на кожу [35], ногти [36] и волосы [37], виноградное масло с давних времен является одним из наиболее часто встречаемых в косметологии.

Масло винограда обладает широчайшим спектром действия:

- быстро впитывается, не оставляет блеска и липкости, смягчает и увлажняет кожу, предохраняет ее от высыхания и шелушения;
- освежает и тонизирует кожу, повышает ее эластичность;
- ускоряет процесс регенерации кожи, улучшает рельеф и структуру кожи, способствует отшелушиванию возникающих со временем ороговевших клеток;
- способствует грануляции и эпителизации поврежденного участка кожи;
- совершенствует цвет кожи, оказывает на нее отбеливающее действие, предотвращает возникновение пигментных пятен;
- восстанавливает нарушенный из-за частого применения шампуней, мыла, гелей липидный баланс;

- способно стимулировать кровообращение и обмен веществ в верхних слоях кожи, укрепляя подкожные капилляры, нормализуя микроциркуляцию и лимфодренаж, предотвращая образование купероза и целлюлитных отложений;
- предотвращает жирность кожи, нормализуя секрецию сальных и потовых желез, успокаивает кожу, способствует сужению пор;
- оказывает антиоксидантное действие масло также предупреждает старение кожи, повышает барьерные функции кожи.

Виноградное масло находит применение в качестве самостоятельного средства и составного компонента самых разных видов продукции.

Причем оно является одним из «универсальных» масел, подходящих практически для любой кожи. Масло винограда используют в составе любых средств для ухода за смешанной, жирной, проблемной, чувствительной, сухой, увядающей и зрелой кожей. Также этот продукт подходит для ухода за чувствительной и нежной кожей глаз, бюста и декольте.

Стоит отметить, что для достижения определенного эффекта это масло нередко смешивают с другими. Так, в смеси с сандаловым оно является тонирующим средством для ухода за сухой, морщинистой или дряблой кожей на лице. А при уходе за чувствительной и сухой кожей применяют смесь смягчающего и увлажняющего масла винограда с маслами зародышей пшеницы, жожоба, а также авокадо [38], миндаля.

Масло косточек винограда часто используют для обогащения готовых продуктов (в основном, шампуней и кремов), а также применяют в качестве:

- компонента масок и аппликаций, масел для массажей;
- средства для очищения и снятия макияжа, для устранения морщин вокруг глаз, для придания упругости и тонуса коже бюста;
- бальзама для губ;
- солнцезащитного средства;
- масла для ароматерапии;
- лосьона после бритья;
- средства для тонких, ломких, поврежденных и секущихся волос;
- вспомогательного средства для педикюра, маникюра (наносят на кутикулу), укрепления ногтей;
- компонента домашнего мыла;
- средства для улучшающих циркуляцию крови ванн.

Опасные свойства масла из виноградных косточек

В качестве противопоказаний к использованию масла винограда в косметологии и кулинарии указывают только индивидуальную непереносимость продукта.

Литература

1. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35

2. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solanum tuberosum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
3. 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
4. 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
5. 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
6. 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
7. 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
8. 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
9. 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
10. 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
11. 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
12. 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
13. 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
14. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при ожирении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
15. 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
16. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Болезнь Паркинсона - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.54
17. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для выработки коллагена. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127

18. 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
19. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для легких: самые полезные и вредные продукты. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 11-16. DOI: 10.59316/vi18.135
20. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
21. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Ишемия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.43
22. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Инсульт - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.39
23. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Инфаркт миокарда - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.40
24. 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
25. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Геморрой - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.65
26. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Холецистит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.16
27. 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
28. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда при беременности. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24
29. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для кормящей мамы. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.25
30. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Питание для здоровья мужской половой системы – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.37
31. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Питание для здоровья предстательной железы – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.31
32. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Простатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19), DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.18
33. 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

34. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
35. 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
36. 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
37. 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
38. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58

[HTML версия статьи](#)

Получено 05.01.2022

Grape seed 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. Grape seed oil, which has a unique composition and beneficial properties, has been a valuable medicinal, nutritional and cosmetic product since ancient times. This is confirmed by the remains of ancient vessels that were found during archaeological excavations in Egypt and Ancient Greece. There is also evidence that even in the Middle Ages this oil was used in Mediterranean cooking. In addition, it was used in Italian and French cosmetology as the main ingredient of elixirs that give hair shine. Today, the most useful grape seed oil is used in cooking and home cosmetology, is popular in folk medicine, in the cosmetic and pharmaceutical industries, soap making, production of paint and various lubricants, margarine. The main producers of this oil now are the states with centuries-old traditions of winemaking and viticulture - France, Spain, Argentina and Italy. This oil is obtained from grape seeds by two methods - cold pressing (pressing) and so-called hot extraction. The oil obtained by cold pressing has a higher value (this method preserves maximum minerals, vitamins and various biologically active substances in the final product). But the undeniable advantage of hot extraction for obtaining grape oil is the maximum yield of the product, in this regard, this method is more popular in production than cold pressing.