

Масло зародышей пшеницы – 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. Об удивительной силе пшеничного зародыша и масла из него люди узнали давно. В них природа сконцентрировала просто уникальный комплекс витаминов, биологически активных веществ, липидов, минералов и незаменимых аминокислот для жизни. И сейчас эти растительные продукты популярны в качестве помощников при лечении многих заболеваний, а также активно используются в косметологии.

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

Как выбрать

Настоящее масло, изготовленное из зародышей пшеницы, должно быть густым и иметь сильный аромат. Оно должно иметь цвет от коричневого до бледно-янтарного. Чтобы была возможность разглядеть масло, стоит обращать внимание на стеклянные светлые бутылки.

Как хранить

Хранить масло можно в плотной закрытой бутылке в темном и прохладном месте. При правильном хранении этот продукт может использоваться на протяжении 3 месяцев.

В кулинарии

Традиционно масло зародышей используют как заправку для разнообразных зеленых салатов. Также этот продукт можно добавлять и в другие кулинарные блюда – каши, гарниры. Но надо помнить, что при кулинарном применении масло не рекомендуется подвергать нагреву выше 60 градусов, поскольку при этом продукт потеряет пищевую и биологическую ценность.

Калорийность

Масло зародышей пшеницы, конечно же, очень калорийно, как и остальные растительные масла. Но оно нормализует липидный и углеводный обмен, а значит, может применяться людьми, страдающими от избыточного веса.

Пищевая ценность в 100 граммах:

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

- 99,8 - - 0,2 884

Полезные свойства масла зародышей пшеницы

Состав и наличие полезных веществ

Масло пшеничных зародышей имеет высокую пищевую, а также биологическую ценность, являясь поистине уникальным по биохимическому составу и целительным свойствам натуральным продуктом. Себестоимость его производства достаточно высока (для холодного прессования 250 граммов этого масла надо переработать более тонны зерна).

В составе масла есть незаменимые, не синтезируемые человеческим организмом аминокислоты, жирные полиненасыщенные кислоты [1], водо- и жирорастворимые витамины, обладающий противовоспалительным свойством аллантиин, имеющий высокую антиоксидантную активность сквален (2-3%), октакозанол, около 20 разных макро- и микроэлементов.

Данное масло отличается от остальных растительных масел высоким (больше 70%) и самым сбалансированным содержанием полиненасыщенных кислот. Также в нем содержатся насыщенные кислоты в меньшем количестве.

Отличительной особенностью этого масла является высокое содержание «витамина молодости» токоферола (Е) - всего в 100 г содержится до 400 мг данного природного антиоксиданта [2].

Это растительный продукт также богат витамином D [3], что играет крайне важную роль в усвоении кальция [4] и фосфора [5] – минералов, «отвечающих» за здоровье зубов, суставов и костей.

В масле зародышей также присутствует бета-каротин, который в организме преобразуется в витамин А [6].

Кроме того, это масло является источником витаминов группы В [7]. Отличается оно и довольно высоким содержанием цинка [8], который принимает участие в жировом, белковом, углеводном обменах и кроветворении, в синтезе пищеварительных ферментов и инсулина.

Содержащийся в масле селен [9], как и цинк, благоприятно влияет на процесс сперматогенеза и способствует усилению влечения.

В составе масла также присутствует природный антиоксидант сквален – обладающий выраженными ранозаживляющим, иммуностимулирующим, противогрибковым и бактерицидным свойствами.

Полезные и лечебные свойства

Масло зародышей пшеницы способно существенно улучшить работу сердца и сосудов [10,11] и даже состав крови. В нем есть ряд веществ, способствующих в комплексном сочетании укреплению стенок сосудов, а также нормализации давления и снижению уровня вредного холестерина [12], препятствующих образованию бляшек на стенках сосудов и предупреждающих образование тромбов.

Цинк, витамин Е, марганец, а также аллантиин препятствуют развитию воспалений [13] в разных частях сердечно-сосудистой системы. Уникальный антиоксидантный комплекс из витаминов Е и А, октакозанола и сквалена защищает сердце и сосуды от вредного воздействия

свободных радикалов. Также масло зародышей благоприятно влияет на обменные процессы в миокарде, а входящие в его состав кальций и фосфор участвуют в регуляции ритма и силы сокращений сердца. Кроме того, богато масло зародышей веществами, играющими крайне важную роль в процессе синтеза гемоглобина [14] – белка эритроцитов, который «отвечает» за транспортирование кислорода из легких в мозг, сердце и другие органы. Оказывающее благотворное воздействие на сердце, кровь и сосуды, масло полезно использовать в профилактике и лечении гипертонии [15], диабетической ретинопатии [16], анемии [17], атеросклероза [18], ишемической болезни [19], варикозного расширения [20], тромбозов, геморроя [21]. При постоянном употреблении масло зародышей является превосходным средством профилактики инсультов и инфарктов [22,23].

Также масло может улучшить состояние репродуктивной системы. Фитостеролы помогают нормализовать гормональный баланс, так как являются по сути предшественниками половых гормонов. Полиненасыщенные кислоты оказывают защитное воздействие в отношении сперматозоидов и яйцеклеток. Цинк, витамин Е, марганец и селен в комплексном сочетании помогают повышению потенции, оказывают влияние на процесс сперматогенеза.

Необходимо отметить, что цинк также значительно снижает риск развития аденомы [24] и является стимулятором выработки мужского тестостерона [25], чей пониженный уровень является причиной многих сексуальных расстройств. Именно этот «гормон мужественности» определяет половое поведение, обеспечивает прилив сексуальной энергии, способствует улучшению эрекции и повышению потенции, а также значительно обуславливает некоторые особенности фигуры.

Масло пшеничных зародышей также благоприятно воздействует и на половую сферу женщин [26]. Витамины группы В, Е, эстрогеноподобные фитостеролы, марганец и цинк поддерживают оптимальный гормональный баланс, нормализуют оварийный цикл и предотвращают развитие воспалений процессов в органах половой системы. Это обуславливает целесообразность использования масла в профилактике и лечении бесплодия и разных гинекологических заболеваний.

Введение масла зародышей в рацион полезно при беременности и грудном вскармливании [27]. Витамин Е [28], фолиевая кислота [29], полиненасыщенные кислоты, витамин D, цинк, марганец и йод являются веществами, нужными для полноценного развития малыша в организме женщины.

Витамин Е способен защитить генетический аппарат клеток эмбриона от мутаций, вызываемых действием токсических веществ, свободных радикалов и вредных излучений. Постоянное употребление масла полезно и для кормящих грудью – ведь оно способствует усилению лактации и улучшает качество и даже вкус молока. Большую пользу принесет применение этого масла в период беременности и после родов. Регулярное смазывание области живота и груди способствует сохранению эластичности и упругости нежной кожи [30], предотвращая появление растяжек.

Полезно масло зародышей пшеницы и для всей пищеварительной системы. Оно способно нормализовать кислотность желудочного сока, оказывает ранозаживляющее и противовоспалительное действие [31] на слизистые ЖКТ и препятствует развитию воспалений в печени, желчевыводящих путях и желчном пузыре, а также оказывает гепатопротекторное действие. В связи с этим масло, устраняющее запоры [32] и изжогу, нормализующее баланс

микрофлоры, с давних пор применяется в качестве средства профилактики язвы [33], гастрита [34], эзофагита, гастродуоденита, дисбактериоза, колита, холецистита [35], энтероколита, гепатита [36], а также используется в лечении этих недугов.

Масло зародышей пшеницы считается полезным продуктом для страдающих от сахарного диабета [37]. Оно содержит вещества, необходимые для синтеза инсулина.

Регулярное употребление масла также рекомендовано:

- для укрепления иммунитета и предупреждения преждевременного старения [38];
- при заболеваниях эндокринной системы, центральной и периферической нервной системы, при бессоннице [39], для повышения устойчивости к стрессу [40];
- при повышенной потребности в витамине E;
- в составе программы по борьбе с избыточным весом;
- в период тяжелой реабилитации после операций [41], тяжелых заболеваний или прохождения курса химиотерапии;
- в составе программы очищения от шлаков, солей тяжелых металлов и токсинов.

А наружное применение масла целесообразно:

- для улучшения состояния волос [42] и кожи;
- при заболеваниях и травмах кожи (порезы, раны, ожоги, экземы [43], нейродермит, псориаз [44], угревая сыпь);
- после пластических операций, при «провисании» кожи, появившемся в результате быстрого снижения веса тел;
- для ослабления боли при ушибах и артритах [45].

Использование в косметологии

Масло зародышей пшеницы, богатое веществами, благоприятно влияющими на состояние волос и кожи, издавна находит довольно широкое применение в косметологии.

При использовании наружно это масло оказывает разнообразное косметическое действие. Так, оно нормализует водно-липидный баланс кожного покрова, смягчая и питая кожу, предохраняет ее от высыхания и шелушения, так как активно препятствуют потере влаги.

Масло пшеничных зародышей также предотвращает преждевременное старение, связанное с возрастным дисбалансом гормонов или чрезмерным воздействием УФ-лучей. Кроме того, этот растительный продукт улучшает цвет кожи, предотвращая появление пигментных пятен, а также оказывая отбеливающее действие на кожу.

Масло тонизирует и освежает, улучшает рельеф и структуру кожи, повышает ее упругость, способствует разглаживанию морщин, устранению растяжек кожи.

Также продукт из зародышей пшеницы успокаивает чувствительную и даже раздраженную кожу. Оно может очистить кожу от загрязнений, способствуя отшелушиванию ороговевших клеток кожи, нормализуя секрецию сальных желез, способствуя сужению пор, препятствуя воспалению кожи.

Помогает масло зародышей и в укреплении подкожных капилляров, предотвращении развития купероза и появления «сосудистых звездочек».

С помощью этого масла можно предупредить появление целлюлитных отложений [46], так как оно способно нормализовать лимфодренаж, а также микроциркуляцию крови в подкожно-жировом слое.

Масло пшеничных зародышей находит применение и в качестве отличного средства по уходу за увядающей, зрелой сухой, огрубевшей, шелушащейся, раздраженной, потрескавшейся кожей. Помимо всего прочего, этот растительный продукт подходит для ухода за кожей у глаз, придает упругость, тонус и эластичность коже области декольте.

Масло зародышей стимулирует рост волос, улучшая кровоснабжение волосяных луковиц, предотвращает появление седины, а также способно нормализовать секрецию сальных желез кожи на голове, восстанавливает структуру кутикулы, придавая волосам шелковистость и блеск.

Стоит отметить, что масло пшеничных зародышей из-за его консистенции, редко используется в чистом, неразбавленном виде. Так, как самостоятельное средство этот продукт наносят лишь на небольшие огрубевшие, шелушащиеся, воспаленные участки, на носогубные складки, морщины в уголках глаз, в области лба, потрескавшиеся губы. Чаще же всего это масло, «тяжелое» по консистенции, в косметических целях применяют в смеси с другими, «легкими» маслами.

В домашней косметологии данное масло используют для минерального и витаминного обогащения готовой косметической продукции (бальзамов для губ, кремов, масок, шампуней и пр.), а также используют в качестве:

- компонента домашних кремов, аппликаций, масок, средств для снятия макияжа и очищения кожи;
- компонента масел для обычного и антицеллюлитного массажа;
- средства по уходу за чувствительной и нежной детской кожей;
- транспортного (базисного) масла в ароматерапии;
- средства для укрепления ногтей и ухода за волосами;
- антиоксиданта для масел с невысоким содержанием антиоксидантов и небольшим сроком хранения.

Опасные свойства масла зародышей пшеницы

Нельзя употреблять масло только при индивидуальной непереносимости продукта. Прежде, чем начать использование этого продукта, стоит проверить, нет ли у вас аллергии [47] на него. Для этого сначала попробуйте съесть ложечку масла или нанесите немного продукта на локтевом сгибе. Если реакции не будет – смело пользуйтесь маслом пшеничных зародышей!

Литература

1. 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

2. 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
3. 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
4. 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
5. 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
6. 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
7. 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
8. 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
9. Елисеева, Т. (2022). Селен (Se)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
10. 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
11. 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
12. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
13. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Еда против воспалений. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102
14. Елисеева, Т. (2021). Еда для повышения гемоглобина. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 54-59. DOI: 10.59316/.vi16.108
15. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гипертония - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.23
16. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Диабет - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
17. 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

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. 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
20. 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
21. 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
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). 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
25. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2021). Еда для повышения уровня тестостерона. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 45-49. DOI: 10.59316/.vi16.106
26. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Питание для здоровья женской половой системы – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.36
27. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для кормящей мамы. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.25
28. 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
29. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2019). Витамин В9-описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
30. 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
31. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Еда против воспалений. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102
32. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда как натуральное слабительное для лечения запоров. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 48-53. DOI: 10.59316/.vi17.122
33. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Язва - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.25
34. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гастрит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.64

35. 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
36. 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
37. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Диабет - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
38. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против старения. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.48
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. (2020). Еда против стресса. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47
41. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда после операции. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.42
42. 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
43. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Экзема - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.20
44. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Псориаз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.19
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
46. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при целлюлите. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.20
47. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11

[HTML версия статьи](#)

Получено 08.01.2022

Wheat germ 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. People learned about the amazing power of wheat germ and wheat germ oil long ago. In them, nature has concentrated a simply unique complex of vitamins, biologically active substances,

lipids, minerals and essential amino acids for life. And now these plant products are popular as aides in the treatment of many diseases, as well as actively used in cosmetology.