

Масло облепиховое – 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. Облепиха, которая традиционно культивируется на Памире и в Сибири, с давних пор славится полезными ярко-оранжевыми ягодами, применяемыми для приготовления наливок, настоев, варенья, мармелада и уникального облепихового масла [1].

Лечебные свойства плодов и масла стали известны еще в глубокой древности. Первые воспоминания о целебной силе ягод встречаются в 11 в. до н.э. в трактах известных врачей. Например, Гиппократ подробно описывал действие плодов при лечении недугов желудка. Воины Древнего Рима и Египта часто применяли ягоды для заживления полученных в походах ран, а Авиценна рекомендовал использовать масло для лечения ожогов.

О силе ягод и облепихового масла издревле знали и славяне. Основоположник письменности Кирилл во время путешествий по Моравии и Болгарии часто использовал для лечения получаемое из плодов растительное масло. В 17 в. при завоевании Сибири Ермаком казаки укрепляли с помощью ягод здоровье и восстанавливали силы, готовили из плодов в печи масло, которое применяли для лечения ран и труднозаживающих язв.

Обладающее специфическим запахом и вкусом облепиховое масло изготавливают из мякоти плодов (ягоды содержат от 3 до 10% растительного жира). Оранжево-красный оттенок масла обусловлен концентрацией в этом продукте каротиноидов, являющихся предшественниками витамина А [2].

Стоит отметить, что в медицине масло облепихи приобрело наибольшую популярность в 70-х гг. 20 века. И с тех пор этот полезный продукт широко используется не только для профилактики и лечения широкого спектра болезней, но и в домашней косметологии.

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

Как выбрать

Сегодня представлено множество марок облепихового масла, но не все обладают реальным целебным действием. Качество, а соответственно и эффективность масла, зависит от трех моментов: места произрастания, содержания каротиноидов и способа извлечения масла.

Лекарственным может считаться только масло, отвечающее некоторым требованиям:

- применение специальных сортов облепихи, которые выращены в экологически чистых районах;
- содержание каротиноидов – не меньше 180 мг/г;
- контроль состава препарата органами сертификации.

Как хранить

Облепиховое масло рекомендуют хранить в прохладном месте, защищенном от света. Срок годности этого продукта составляет 24 месяца. Но помните, что тара должна быть темной, а крышка плотно закрываться.

В кулинарии

Масло облепихи широко используется в кулинарии. Его необычный и насыщенный вкус может стать отличным дополнением к салатам из овощей, а легкая кислинка избавит от необходимости добавлять уксус [3,4] или лимонный сок [5].

В масле содержится множество витаминов, поэтому оно станет превосходным дополнением к обычным блюдам в качестве основы для жарения или заправки. Если приправить маслом облепихи блюда из рыбы или мяса, получатся полезные и вкусные блюда по рецептам сибиряков.

Нередко масло используют и для жарки. Оно придает продуктам пикантный оригинальный привкус.

Также масло из облепихи применяют для заправки каш и оздоровительных коктейлей. Можно его употреблять и в чистом виде — по 1-2 ч.л. трижды в день за полчаса до приема пищи.

Калорийность

Облепиховое масло имеет очень высокую калорийность – 896 кКал. Поэтому, если вы жарите на нем блюда, то их не советуют употреблять во второй половине дня.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
-	99,5	-	-	0,5	896

Полезные свойства облепихового масла

Состав и наличие полезных веществ

Обладающее биологической ценностью масло облепихи является богатым источником самых полезных веществ (витаминов, каротиноидов, макро- и микроэлементов, аминокислот [6], фитостеролов, жирных кислот, фосфолипидов). В масле также содержится ряд биохимических компонентов, обуславливающих в значительной степени разнообразное лечебно-профилактическое использование этого растительного продукта (флавоноиды, тритерпеновые и органические кислоты [7], необходимые дубильные вещества, фитонциды, пектины, кумарины и пр.).

Характерной особенностью масла является присутствие большого количества каротиноидов. Облепиховое масло по содержанию данных веществ является лидером среди всех масел.

Витамин А, синтезируемый в организме из каротиноидов, обуславливает мощное противовоспалительное [8] и ранозаживляющее действие масла, играет важнейшую роль в формировании иммунитета [9], в росте [10] и выработке стероидных гормонов, в функционировании органов зрения и репродуктивной системы, в процессах синтеза кератина и коллагена [11].

Высока концентрация и витамина Е [12] (в 2 раза больше, нежели в масле зародышей пшеницы). Этот витамин, нужный для полового созревания, выработки тестостерона [13] и сексуальной активности, играющий важную роль в процессах эмбрионального развития и сперматогенеза, усиливает противовоспалительное, иммуностимулирующее и ранозаживляющее действие витамина А.

По содержанию витамина С [14] масло облепихи также лидирует, уступая только маслу шиповника. Участвующий в углеводном и липидных обменах, а также синтезе нуклеиновых кислот, обладающий противоаллергическим и противовоспалительным свойствами, этот витамин играет роль в процессах кроветворения, синтезе стероидных гормонов и выработке коллагена, способен укреплять стенки сосудов [15], влиять на состояние органов зрения и активно способствует повышению иммунитета.

Присутствующие витамины группы В [16] активно участвуют в углеводном, белковом, липидном и водно-солевом обменах, а также в синтезе гормонов, вырабатываемых щитовидной, поджелудочной железами и надпочечниками. Эти витамины регулируют работу пищеварительной, нервной, сердечно-сосудистой и мышечной систем, необходимы для нормальной работы органов зрения, отличного состояния ногтей, кожи и волос [17,18,19].

Витамин К [20] может нормализовать свертываемость крови, снижает риск кровоизлияний, необходим для нормальной работы почек и профилактики остеопороза.

Жирнокислотный состав масла очень разнообразен. В этом продукте содержатся наиболее полезные моно- и полиненасыщенные кислоты [21]. Также в масле есть и представители насыщенных кислот [22]. В комплексном сочетании эти кислоты оказывают иммуностимулирующее и противовоспалительное действие, благоприятно влияют на состояние кожи, способствуют восстановлению гормонального баланса, улучшению липидного обмена и эффективному очищению. Стоит отметить, что Омега-3, 6, 9 [23-25] в комплексе с пальмитиновой кислотой весьма благотворно воздействуют и на сердечно-сосудистую систему.

Полезные и лечебные свойства

Благодаря широчайшему спектру полезных свойств (ранозаживляющее, иммуномодулирующее, антибактериальное, желчегонное [26], противовоспалительное, обезболивающее, онко- и радиопротекторное и др.) богатое антибиотиками, минеральными веществами и антиоксидантами масло на протяжении столетий находит применение в лечении и профилактике самых многообразных заболеваний.

При постоянном употреблении облепиховое масло помогает активизировать внешнесекреторную функцию поджелудочной, улучшить пищеварение, регулировать секрецию желудочного сока, усиливать моторно-эвакуаторную функцию кишечника, улучшать обмен в печени и восстанавливать разрушенные в результате действия токсинов или алкоголя гепатоциты, предотвращая развитие стеатоза печени. Также масло оказывает ранозаживляющее

и обволакивающее действие при эрозивных и язвенных повреждениях слизистых пищевода, кишечника и желудка, препятствуя развитию воспалительных процессов в этих органах. Поэтому масло применяют в лечении эзофагита, гастродуоденита, гастрита [27] с повышенной кислотностью, язв [28], колита, энтероколита, неспецифического язвенного колита, а также советуют включать в рацион для профилактики жировой дистрофии печени и желчекаменной болезни.

Богатое веществами, оказывающими противовоспалительное, ранозаживляющее и бактерицидное действие масло улучшает процессы грануляции и эпителизации при заболеваниях кожи и травматических повреждениях. Так, облепиховое масло эффективно при лечении ожогов, обморожений, трещин, порезов и труднозаживающих ран.

Облепиховое масло эффективно и в составе лечения болезней женской половой сферы. Этот продукт часто используют для лечения недугов женских половых органов, вагинита, эндометрита и травмах слизистой влагалища.

Масло облепихи богато веществами, необходимыми для правильной работы органов зрения [29]. Каротиноиды играют существенную роль в синтезе пигментов сетчатки, а также снижают риск развития заболеваний роговицы и слизистой. Витамины В, необходимые для полноценной работы сетчатки глаза и зрительного нерва, способствуют предупреждению помутнения хрусталика и играют роль в снижении давления. Витамин С и флавоноиды помогают улучшить кровоснабжение разных участков глаза, снизить внутриглазное давление, а также активно препятствовать развитию воспалительных процессов и защитить ткани глаза от атак свободных радикалов. Поэтому облепиховое масло в составе мазей или в виде капель используют для лечения травм и ожогов глаз, блефаритов, трахомы, конъюнктивитов, кератитов, лучевых повреждений. Для профилактики катаракты, глаукомы, макулодистрофии, диабетической ретинопатии особенно полезно внутреннее употребление масла.

Кроме того, употребление масла может принести пользу при лечении болезней десен, полости рта и горла, дыхательных путей. Этот полезный продукт издавна используют наружно для лечения тонзиллита, фарингита, синусита, ларингита, гайморита, назофарингитов. Кроме того, масло, приносящее облегчение при зубной боли, весьма эффективно в лечении стоматита, пародонтоза, гингивита, пародонтита, периодонтита, пульпита, а также применяется в стоматологии для заживления послеоперационных ран.

Масло облепихи является источником веществ, которые оказывают благотворное влияние на состояние сердца и сосудов [30,31]. Оно способствует снижению холестерина [32], повышению и укреплению эластичности стенок сосудов, препятствует образованию бляшек и тромбов, предотвращает воспалительные процессы в сердечно-сосудистой системе, нормализуя давление и свертываемость. Поэтому масло часто применяют в профилактике и лечении атеросклероза [33], ишемического заболевания [34], воспалительных заболеваний сосудов и сердца.

Поможет масло и больным с ожирением [35] и сахарным диабетом [36]. В облепиховом масле есть вещества, регулирующие сахар в крови [37] и участвующие в выработке инсулина. Также масло способствует улучшению липидного обмена.

Полезно масло и в период реабилитации после операций [38], тяжелых болезней, прохождения лучевой терапии, гиповитаминозе или авитаминозе витаминов А и Е.

Облепиховое масло находит применение и в уходе за младенцами. Маслом облепихи советуют смазывать опрелости на детской коже. Наружное применение также целесообразно для заживления слизистой рта при молочнице, развитие которой вызывают частые срыгивания или кишечный дисбактериоз. Кроме того, масло поможет справиться с глосситом (воспаление слизистой языка), возникающим у детей при прикусывании языка. А смазывания полезным маслом слизистой рта и десен снимают боль и зуд во время прорезывания зубов у ребенка.

Использование в косметологии

Высокая концентрация в масле облепихи веществ, благотворно влияющих на кожу, ногти и волосы, обуславливает применение этого полезнейшего продукта в косметологии.

Глубоко проникая под кожу, масло улучшает микроциркуляцию в подкожно-жировой клетчатке и обмен веществ, способствуя смягчению, питанию кожи, предохраняя кожу от шелушения и высыхания.

Также масло восстанавливает кислотно-щелочной и липидный баланс кожи, способствует росту эластичности и упругости, устранению морщин. Поможет масло предотвратить преждевременное старение кожи, которое связано с возрастным нарушением баланса гормонов.

Масло облепихи способствует отбеливанию, осветлению веснушек и других пятен. Эффективно и быстро восстановит этот продукт и кожу, поврежденную вследствие ожогов. Кроме того, масло облепихи предупреждает воспаление и способствует устранению сыпи.

Способно облепиховое масло улучшить состояние кожи и волос головы, укрепляя волосные луковицы, препятствуя выпадению волос, стимулируя рост, придавая волосам шелковистость и натуральный блеск.

Часто используется этот продукт, как в промышленности, так и в домашней косметологии для обогащения средств для ухода за волосами и кожей, а также в составе:

- разных кремов и масок для ухода за шелушащейся, сухой, огрубевшей, увядающей, зрелой, проблемной и жирной кожей;
- отбеливающих масок;
- восстанавливающей кожу после загара косметики;
- масок для волос;
- бальзамов для губ;
- препаратов для ароматерапии и масел для массажа.

Также облепиховое масло эффективно для питания и укрепления ресниц и в уходе за поврежденными и ломкими ногтями.

Следует отметить, что в отличие от других косметических масел этот продукт не рекомендуется часто использовать для ухода в чистом неразбавленном виде.

Опасные свойства облепихового масла

Внутреннее употребление масла облепихи противопоказано при заболеваниях, которые связаны с обострением воспалений в печени, поджелудочной железе и желчном пузыре (при панкреатите, желчекаменной болезни, холецистите [39], холангите).

Не советуют также употреблять масло при диарее.

В ряде случаев, как при внутреннем употреблении, так и при наружном применении этот продукт может вызывать жжение и аллергические реакции [41]. Поэтому перед началом курса употребления масла лучше проконсультироваться с врачом.

Литература

1. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. Hippóphaë). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
2. 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
3. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Уксусная кислота – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (9). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.8
4. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Яблочный уксус для красоты и здоровья: научные факты о пользе, вреде и приеме для похудения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 12-17. DOI: 10.59316/.v3i21.189
5. 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
6. 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
7. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Органические кислоты – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.10
8. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Еда против воспалений. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102
9. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
10. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда для роста. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.12
11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для выработки коллагена. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127
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., & Ткачева, Н. (2021). Еда для повышения уровня тестостерона. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 45-49. DOI: 10.59316/.vi16.106
14. 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

15. 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
16. 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
17. 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
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. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин К–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
21. 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
22. 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
23. 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
24. 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
25. 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
26. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда стимулирующая отток желчи. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 75-80. DOI: 10.59316/.vi17.128
27. 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
28. 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
29. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда для улучшения зрения. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.33
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. 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
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. 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
35. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при ожирении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
36. 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
37. Елисеева, Т. (2021). Еда для понижения сахара в крови. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 40-45. DOI: 10.59316/vi16.105
38. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда после операции. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.42
39. 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
40. 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 09.01.2022

Sea buckthorn 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. Sea buckthorn, which is traditionally cultivated in the Pamirs and Siberia, has long been famous for its useful bright orange berries used for making liqueurs, infusions, jams, marmalade and unique sea buckthorn oil. The medicinal properties of the fruit and oil have been known since ancient times. The first memories of the healing power of berries are found in the 11th century BC in the treatises of famous healers. For example, Hippocrates described in detail the effect of the fruit in treating stomach ailments. Ancient Roman and Egyptian warriors often used berries to heal wounds received during campaigns, and Avicenna recommended using the oil to treat burns.

The Slavs also knew about the power of berries and sea buckthorn oil from ancient times. Cyril, the founder of the written language, while traveling in Moravia and Bulgaria, often used the oil obtained from the fruit for treatment. In the 17th century, during the conquest of Siberia by Ermak Cossacks

strengthened their health with the help of berries and restored strength, prepared oil from the fruit in the oven, which was used to treat wounds and hard-to-heal ulcers. Sea buckthorn oil, which has a specific smell and taste, is made from the pulp of the fruit (berries contain from 3 to 10% vegetable fat). The orange-red color of the oil is due to the concentration of carotenoids in this product, which are precursors of vitamin A. It is worth noting that in medicine sea buckthorn oil became most popular in the 70's. of the 20th century. And since then, this useful product is widely used not only for the prevention and treatment of a wide range of diseases, but also in home cosmetology.