Масло оливковое – 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. Это растительный продукт, получаемый из плодов европейской оливы. По жирнокислотному составу он является смесью триглицеридов жирных кислот с максимально высоким содержанием в них эфиров олеиновой кислоты. Этот продукт имеет оттенок от буровато-желтого до зеленовато-желтого и вкус с легкой горчинкой.

Это масло считается одним из национальных продуктов Италии, Греции и Испании. Со времен античности этот продукт является незаменимой частью средиземноморской диеты [1]. Оно издавна использовалось для освещения мечетей и храмов, а также при отправлении иудейских и христианских обрядов.

Олива также считается национальным деревом греков. По легенде, его сотворила Афина Паллада. Афины, по преданию, назвали в честь этой богини, поскольку жители Аттики предпочли ее дар соляному источнику, которым хотел прельстить их Посейдон.

Целебные свойства оливкового масла признал Гиппократ. Также этим продуктом натирались атлеты эллинистического мира.

Сырой плод оливы несъедобный из-за того, что он чересчур горький. Такая горечь пропадает лишь после вымачивания в специальном рассоле на протяжении нескольких недель. Горьковатый вкус характерен даже маслу из оливы экстракласса из-за наличия олеуропеина.

Плоды сначала давят, затем полученную массу аккуратно перемешивают, после чего выжимается масло. Отжим раньше осуществлялся на прессах разной конструкции, сейчас же в основном используют центрифуги.

Из оставшегося после отжимки масла жмыха можно также получать масло, правда, худшего качества и исключительно посредством химической очистки.

Лучшим может считаться масло нефильтрованное экстракласса или фильтрованное экстракласса. В этом продукте кислотность не должна быть более 0,8.

Высоко ценят «капельное» масло «первого холодного отжима», хотя это понятие условно – в той или иной степени масло нагревается и при так называемом «холодном прессовании». Также в современных условиях оливковое масло всегда отжимается только один раз.

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

Как выбрать

В первую очередь, надо определиться, для чего вы приобретаете масло из оливы: для приготовления горячих блюд или разнообразных салатов. В первом случае лучше выбирать масло с добавлением рафинированного, а во втором – экстра-класса.

Цвет продукта может быть ярко-желтым, зеленым или темно-золотым – оттенок зависит от сорта, района, где выросли оливки, и степени их зрелости. При этом вкус масла в любом случае должен быть свежим. Он зависит и от сорта, поэтому единых стандартов не существует, однако безвкусие или прогорклость свидетельствуют о том, что оно некачественное или неправильно хранилось. Подобное масло не стоит приобретать и использовать. Если продукт качественный, то в нем есть легкий привкус специй, а запах – приятный. Оно пахнет терпкими травами и фруктами.

Информация на этикетке говорит о многом. Там можно узнать категорию продукта, показатель кислотности (не больше 3,3%), сколько времени и в каких условиях можно хранить масло. Обязательно указывается адрес производителя, данные импортера, название страны.

Это масло сегодня предлагается многими производителями, но на масле, произведенном в Италии, должна указываться самая полная информация, даже место производства. Поэтому выбрать масло от итальянского производителя легко.

Продукт из Тосканы зеленоватый, с фруктовым оттенком. Он отлично подходит для заправки риса, спагетти, приготовления мяса на гриле и супов. Масло из Умбрии практически такое же, однако его привкус более тонкий.

Масло из Сицилии, Апулии и Калабрии имеет золотисто-желтый или зеленый оттенок, и отличается довольно сильным, почти резким, однако очень приятным вкусом. Можно сказать, что это скорее натуральный соус, нежели масло. Оно хорошо подходит к мясу и овощам.

Лигурийское масло желтое или светло-зеленое, оно приходится по душе ценителям тонкого вкуса. С ним советуют готовить соус из базилика [2]. Масло из области Гардесано похоже на лигурийское, однако имеет более сильный вкус с фруктовым оттенком, и чаще используется для приготовления рыбы.

Как хранить

Хранить масло советуют в темной стеклянной таре при комнатной температуре подальше от тепла и солнечных лучей или даже в холодильнике. Качественный продукт первого холодного отжима спустя несколько дней хранения при температуре 8-10 градусов замерзает. Оно стает густым, молочно-белым и не вытекает из бутылки. При комнатной температуре продукт оттаивает и вновь становится прозрачным и жидким без потери качества. Если же через 1-2 дня хранения в холодильнике продукт белеет не полностью или образуются только отдельные хлопья белого цвета, значит, оно разбавлено, произведено из косточек или из более дешевого масла с ароматизирующей добавкой.

В кулинарии

Использовать это масло советуют, непосредственно добавляя его в салаты и жареные или тушеные овощи. Также можно готовить с ним легкие соусы со свежим лимоном [3], красным винным или бальзамическим уксусом, солью, перцем и орегано, заправки для салатов и овощей.

Как альтернативу сливочному маслу можно подавать к хлебу к завтраку или как закуску в любое время оливковое масло, смешанное с лимоном, солью и сушеным орегано или другой сушеной либо свежей травой. Не менее интересна и закуска к вину по-гречески, когда подаются хлеб, оливки и фета с маслом, посыпанные критским орегано.

Оливковое масло хорошего качества – важный ингредиент для песто с базиликом, лимонной цедрой, чесноком [4], сыром и кедровыми орешками.

С таким маслом также можно запекать картофель [5], овощи, птицу, мясо или рыбу.

Рис [6] будет более легким и получит средиземноморский аромат, если его приготовить на оливковом, а не сливочном масле [7]. Также можно попробовать добавить немного лимонного сока [8] в плов в критском стиле.

Критскими поварами используется оливковое масло как приправа к разным блюдам, включая чечевицу [9], фасоль [10], овощи и зелень, такой как мангольд, одуванчик [11], шпинат [12] и других трав.

При добавлении этого масла в супы и при тушении блюда обогащаются запахом так же, как при применении свежих и сушеных трав, как то орегано, тимьян [13] и петрушка [14].

Жарить лучше на оливковом масле, чем на сливочном или другом растительном. При высоких температурах часть масел начинает окисляться и становится довольно опасным для потребления из-за вредных веществ, выделяемых ими. Продукт из оливы при схожих высоких температурах не будет окисляться и выделять вредных веществ, так как содержит много ненасыщенных жиров [15] и антиоксидантов [16]. Использование масла для жарки считается лучшим вариантом для здоровья.

Этот продукт использовался для консервирования на протяжении тысячелетий, что подтверждено археологическими исследованиями времен Минойской цивилизации на Крите и во многих других Средиземноморских культурах. При заливке еды оливковым маслом формируется защитный слой, который задерживает окисление и порчу продукта.

Масло из оливы является идеальным в качестве маринада для птицы, мяса, рыбы или овощей и рекомендуется для барбекю. Ведь при готовке мяса для барбекю могут образовываться канцерогенные вещества, а оливковое масло способно нейтрализовать их за счет высокого уровня антиоксидантов. Для более высокого результата советуют использовать масло, приправленное луком [17], чесноком [18], лимоном, душицей, тимьяном или розмарином.

Калорийность

Конечно, калорийность продукта довольно высокая, как и у других масел, а именно 884 кКал. Но если употреблять оливковое масло в меру, то можно не боятся поправиться.

Пищевая ценность в 100 граммах:

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

-	99,8	-	-	0,2	884

Полезные свойства оливкового масла

Состав и наличие полезных веществ

Формула масла из оливы идеальна: ненасыщенных легко расщепляемых жиров в нем достаточно много, а насыщенных [19], твердых – совсем немного. Витамины здесь именно те, которые необходимы коже – A, E и D [20-22], но особенная роль принадлежит разным сопутствующим веществам.

Больше всего в этом масле содержащих фосфор [23] соединений – фосфатидов и фосфолипидов. Первые содержат много сахаров и помогают удерживать в масле воду; вторые – нужны для построения клеточных мембран и участия в обменных процессах.

Каротиноиды, стеролы и токоферолы представляют собой основу фракции неомыляемых веществ, которые обладают успокаивающими, смягчающими и восстанавливающими кожу свойствами. Для стареющей кожи они по-настоящему незаменимы, поскольку запускают процессы регенерации и помогают выработке коллагена [24].

Состав жирных кислот этого масла разнообразен и богат: в нем содержится до 80% олеиновой кислоты, также есть линолевая, стеариновая и пальмитиновая кислоты – 3-15%, а последние исследования позволили обнаружить и много других уникальных кислот. Жирнокислотный состав продукта может изменяться, при этом достаточно сильно, что зависит от того климата, где растут оливковые деревья.

Полезные и лечебные свойства

Компоненты, которыми наполнено оливковое масло, благоприятно влияют на организм. Антиоксидантные способности справляются с онкозаболеваниями [25], сокращая риск их развития на 45%.

Продукт из оливы помогает при заболеваниях сосудов и сердца [26,27]. Его употребление отрегулирует давление и способно предотвратить возникновение атеросклероза [28].

Оливковое масло может восстановить кислотность в желудке и избежать появления язвы [29], гастрита [30], восстановив работу ЖКТ.

Помогает этот продукт и почкам. А в старину с его помощью лечили «душевные» болезни и проблемы с мужской потенцией.

Заболевания системы опорно-двигательной также можно вылечить с помощью масла оливы. Оно может восстанавливать хрящи, а также превосходно поддерживает мышечный тонус. Почувствовав боли в спине, можно смешать оливковое масло и воск, а потом втирать эту смесь каждый день в место, где болит.

Включают масло и в рацион тех, кто страдает от диабета [31], ведь оно повышает чувствительность к инсулину.

При запоре [32] и каловых камнях можно смешать 3-4 чайные ложечки этого продукта с сырым желтком и развести стаканом подогретой воды. Также оливковое масло считается превосходным натуральным слабительным средством. Для того надо выпить утром 1 ложку масла натощак и запить ее стаканом теплой воды, выдавив в него несколько капель сока лимона. После этого надо обязательно немного полежать.

Оливковое масло помогает и при насморке. Так, на 100 г масла надо взять столовую с верхом ложку измельченного багульника, настаивать 3 недели в темном месте, взбалтывая каждый день. Потом смесь надо процедить, отжать и можно капать. В первый раз надо закапать по три капли в каждую ноздрю. Затем капают по 1 капле трижды в день. Делать такие процедуры можно не более недели.

Помогает этот растительный продукт и при болях в ушах. Надо закапать всего по две капли подогретого слегка масла и сразу же заткнуть уши пропитанными им же маслом ватными тампонами.

Использование в косметологии

Сегодня большой популярностью пользуются косметические средства, произведенные на основе масла экстра-класса. Его добавляют в кремы, маски, шампуни, гели для душа, мыло и бальзамы. Это масло отлично подходит для ухода за чувствительной и сухой кожи. Оно хорошо смягчает кожу и не дает клеткам терять влагу. Важно то, что оливковое масло не будет забивать поры кожи [33].

Также это масло оказывает превосходное омолаживающее действие. При постоянном применении оно предотвращает появление морщинок и разглаживает те, которые уже есть. Крема на основе оливкового масла имеют в своем составе много антиоксидантов и витамина Е. Именно он помогает лучше усваивать витамины и препятствует увяданию клеток.

В оливковом масле очень высока концентрация олеиновой кислоты, которая помогает нормализовать в коже липидный обмен. Поэтому его советуют использовать в профилактике целлюлита [34].

Применение масла оливы для кожи и волос обеспечивает хорошую очистку от шлаков и омертвевших клеток. Кожное дыхание стает более активным, что вызывает улучшение секреции сальных желез. Также этот продукт оказывает благоприятное действие на кожу головы, препятствует появлению перхоти и выпадению волос. Полезно масло и самим волосам [35], так как увлажняет их и делает не такими ломкими.

Оливковое масло превосходно подходит и для массажа. Его можно применять, как в чистом виде, так и в сочетании с каким-либо эфирным маслом. По мнению специалистов, подобный массаж способен оказывать комплексное воздействие. Он не только увлажняет и питает кожу, но и помогает при отложениях солей и остеохондрозе. Также массаж с оливковым маслом улучшает кровообращение и успокаивает нервную систему.

Для укрепления ногтей перед сном можно подержать руки в ванночке со смесью теплого масла и лимонного сока. Еще больший эффект дадут надетые на ночь перчатки, чтобы руки успели пропитаться маслом. Ломкие или трескающиеся ногти можно подержать порядка 10 минут в подогретом масле, а потом обработать йодированным спиртом.

Кроме того, можно периодически втирать в кожу смесь масла и соли. А если хотя бы один раз в неделю полчаса держать руки в разогретом оливковом масле, то вы забудете о сухости кожи.

Опасные свойства оливкового масла

С осторожностью к этому маслу стоит относиться при холецистите [36], поскольку оно обладает желчегонным эффектом [37].

Не советуют съедать больше столовой ложки этого продукта в день и тем, у кого есть проблемы с весом [38] из-за его высокой калорийности.

Литература

1. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Средиземноморская диета–научное обоснование, доказанная польза для здоровья, преимущества и недостатки. *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(14), 72-80. DOI: 10.59316/.vi14.92
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., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. Cítrus límon). *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
4. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. Állium satívum). *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
5. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, Solánum tuberósum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
6. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. Orýza). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
7. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
8. 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
9. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Чечевица (лат. Lens culinaris). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
10. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. Phaséolus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
11. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Одуванчик (лат. Taráxacum). *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2
12. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
13. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Чабрец (Thýmus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (2), 10-17. DOI: 10.59316/.vi2.8
14. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. Petroselinum crispum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70

15. 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
16. 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
17. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. Állium cépa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
18. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. Állium satívum). *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
19. 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
20. 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
21. 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
22. 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
23. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (Р)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
24. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для выработки коллагена. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127
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. 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
27. 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
28. 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
29. 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
30. 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

31. 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
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. 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
34. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при целлюлите. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.20
35. 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
36. 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
37. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда стимулирующая отток желчи. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(17), 75-80. DOI: 10.59316/.vi17.128
38. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при ожирении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19

HTML версия статьи

Получено 10.01.2022

Olive 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. It is a plant product obtained from the fruit of the European olive tree. In terms of fatty acid composition, it is a mixture of triglycerides of fatty acids with the highest possible content of oleic acid esters. This product has a shade from brownish-yellow to greenish-yellow and a flavor with a slight bitterness. This oil is considered one of the national products of Italy, Greece and Spain. Since antiquity, it has been an indispensable part of the Mediterranean diet. It has long been used to illuminate mosques and temples, as well as in Jewish and Christian ceremonies. Olive is also considered the national tree of the Greeks. According to legend, it was created by Athena Pallada. Athens, according to legend, was named in honor of this goddess, because the people of Attica preferred her gift to the salt spring that Poseidon wanted to seduce them with. The healing properties of olive oil were recognized by Hippocrates. It was also used by athletes in the Hellenistic world. Raw olive fruit is inedible because it is too bitter. This bitterness disappears only after soaking in a special brine for several weeks. The bitter taste is characteristic even of extra virgin olive oil because of the presence of oleuropein. The fruit is first pressed, then the resulting mass is gently mixed, after which the oil is pressed. In the past, the oil was pressed using presses of various designs, but nowadays centrifuges are mainly used. The oil cake left after oil pressing can also be used to produce oil, but of a worse quality and only through chemical purification. Unfiltered extra virgin olive oil or filtered extra

virgin olive oil can be considered the best. In this product the acidity should not be more than 0.8. The "drip" oil of "first cold pressing" is highly appreciated, although this notion is conditional - to some extent the oil is also heated during the so-called "cold pressing". Also in modern conditions olive oil is always pressed only once.