Масло ореха пекан – 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 масло довольно редкое и ценное, добывают его из плодов дерева, которое произрастает в Северной Америке. Пекан считается ближайшим родственником грецкого ореха, под его тоненькой скорлупой спрятан плод, который обладает ценными питательными свойствами. Именно благодаря этому индейцы издавна использовали его для того, чтобы пережить продолжительные зимовки.

При приеме внутрь пекан предупреждает развитие заболеваний сосудов и вен, снижает уровень холестерина, а также возвращает энергию и силы, поддерживает при малокровии.

Для изготовления самого качественного масла используют технологию холодного отжима, что дает возможность сохранить все возможные полезные свойства орешков. Масло из пекана имеет вкус, напоминающий оливковое, а также нежный золотистый оттенок и приятный ореховый аромат.

Стоит отметить, что концентрация полезных питательных веществ в масле очень высока, намного выше, нежели в самих орехах. Биологически активные составляющие масла пекана обладают множеством достоинств, главным образом это позитивное влияние на кровеносную систему.

Используют этот продукт и для внутреннего, и для наружного применения в массе случаев. Известны его профилактические способности в борьбе с простудными болезнями, а также омолаживающие свойства.

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

Как выбрать

Выбирать стоит масло холодного отжима, которое должно иметь нежный аромат и однотонный цвет без хлопьев и осадка.

Как хранить

Хранить открытое масло стоит в холодном темном месте в таре из стекла с плотно закрытой крышечкой.

В кулинарии

Масло пекан чаще всего используют для заправки разнообразных блюд из риса [1], поленты, грибов и для салатов. Этот продукт хорошо сочетается с рыбными блюдами (в том числе, из форели), блюдами из птицы и мяса. Например, его можно добавлять в кляр при жарке рыбы.

Также подают это масло в сочетании с бальзамическим уксусом и сырами. Кроме того, масло пекана способно придать ореховый привкус любой домашней выпечке.

Калорийность

Конечно, калорийность масла очень высока. Поэтому если вы им заправляете салаты, не стоит переусердствовать.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
-	99,8	-	-	-	898

Полезные свойства масла ореха пекан

Состав и наличие полезных веществ

В состав масла пекана входит до 15% протеинов [2], такое же количество углеводов [3] и порядка 70% жирных кислот [4]. Витамины Е, А, В, [5-7] фолиевая кислота, фосфор, кальций, магний, цинк и калий [8-13] делают этот продукт весьма ценным для кожи.

Содержатся в масле орехов пекана ненасыщенные жирные кислоты (2% Омега-3 [14], 42% Омега-6 [15], 47% Омега-9 [16]) и насыщенные жирные кислоты (7% пальмитиновая и 2% стеариновая).

Полезные и лечебные свойства

Для лечебных целей ореховое масло пекана советуют употреблять внутрь или как наружное средство. Оно отлично помогает при головных болях [17], в лечении простуды и укреплении сердца и сосудов [18,19]. При наружном применении это масло уменьшает гематомы, снимает раздражения, лечит солнечные ожоги, укусы насекомых, разнообразные грибковые и бактериальные инфекции.

Считается, что продукт из орехов пекана благотворно влияет на здоровье людей преклонного возраста, а также защищает от воздействия канцерогенных веществ.

Часто используется это масло при варикозе [20] и для повышения иммунитета [21] и обновления клеток.

Рекомендуется масло пекана для ухода за сухой и зрелой кожей, часто используется как массажное, так как способно обеспечить идеальное скольжение.

Использование в косметологии

В косметических целях ореховое масло из пекана используется для смягчения, увлажнения, тонизации и питания кожи [22]. Этот продукт обладает отличным омолаживающим и регенерирующим действием, а тончайшая защитная пленка, которая образуется на коже после

использования масла, бережет кожный покров от воздействия вредных окружающих факторов. Косметические средства с этим маслом подходят для любых типов кожи, но считаются особенно полезными для сухой и зрелой.

Масло усиливает способности кожи к восстановлению после солнечных ожогов, раздражений, акне [23] и укусов разных насекомых, заживляет микротрещинки и борется с грибковыми инфекциями.

При ожогах советуют смешивать масла орешков пекана и пшеничных зародышей либо же добавлять к маслу-основе эфирные масла каяпута, герани, лимона, розы и грейпфрута. Так, можно на пораженные участки наносить масло пекана в смеси с продуктом из пшеничных зародышей (1:1). Второй вариант предусматривает добавление к столовой ложке пеканового масла по 2-3 капельки эфирных масел.

Благодаря тому, что этот продукт обеспечивает отличное скольжение, оно часто используется в качестве массажного масла. Массажный эффект легко можно усилить, добавив на столовую ложку масла-основы по 1-2 капельки аромамасел розмарина, которое отлично разогревает, лаванды, успокаивающей кожу, или иланг-иланга, имеющего возбуждающий эффект.

Полезно масло пекана в уходе за ногтями [24]. Чаще всего для этого используют смесь данного продукт с эфирными маслами лимона и иланг-иланга. Для этого к столовой ложке орехового масла добавляют по 1-2 капельке аромамасел. Регулярное втирание этого средства в ногти и околоногтевую кожицу помогает уменьшить хрупкость, восстановить крепость и улучшить внешний вид ногтей.

А если в 10 мл пеканового масла добавить по 2 капли масла зародышей пшеницы и эфирных масел ладана, мирры или гальбанума, вы получите превосходное средство для укрепления ломких ногтей, которым раз в неделю необходимо бережно обрабатывать каждый ноготок по отдельности. Особенно советуют делать это летом и зимой 2-3 раза в неделю на протяжении 2 месяцев.

Можно приготовить из масла и не менее полезный масляный крем для рук, который отлично заживляет мелкие трещинки и избавляет кожу от сухости. Надо взять 2 ложки лукового сока, по 3 ложки масел пекана и персика, по 5 ложек масла миндаля и арахиса, 1 чайную ложечку буры, 4 ложки глицерина. Все масла и глицерин нужно растопить на водяной бане. В это время в другой емкости необходимо растворить в теплой воде буру, а потом смешать содержимое обеих посудин и добавить туда луковый сок.

Пекановое масло, как и продукт из грецкого ореха, считают естественным активатором загара. Для этого можно приготовить смесь из 100 мл масла-основы, 20 капель масла дикой моркови и 10 капелек эфирного масла бергамота, мандарина или нероли. Наносить готовое средство советуют только вечером накануне того дня, когда вы планируете солнечные ванны.

Хорошим средством считается масло пекана и для улучшения состояния тонких, сухих, ломких волос [25]. Для получения маски для волос на основе масла пекана надо взбить яйцо [26], добавить в него чайную ложечку меда [27] и две чайные ложечки масла. Эту смесь втирают в голову и укутывают горячим полотенцем. Спустя 30-40 минут можно будет вымыть голову. Интересно, что укутывание помогает улучшить кровообращение, делает волосы податливыми в укладке и позволяет добиться их красивого внешнего вида.

При разных проблемах кожи, воспалениях, раздражениях, повреждениях можно применять чистое масло ореха пекана, смазывая им пораженные места 2-4 раза в день.

Опасные свойства масла ореха пекан

Особых противопоказаний у масла из орехов пекана нет, помимо ожирения [28] и аллергических реакций [29].

Литература

1. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. Orýza). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
2. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
3. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
4. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
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., & 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. 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
9. 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
10. 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
11. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
12. 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

13. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
14. 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
15. 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
16. 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
17. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против головной боли. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.19
18. 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
19. 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
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. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
22. 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
23. Лазарева, В. (2021). Акне - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.40
24. 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
25. 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
26. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
27. 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
28. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при ожирении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
29. 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 01.02.2022

Pecan nut 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. This oil is quite rare and valuable, it is extracted from the fruit of a tree that grows in North America. Pecan is considered to be the closest relative of walnut, under its thin shell is hidden fruit, which has valuable nutritional properties. When taken internally, pecans prevent the development of vascular and vein diseases, reduce cholesterol levels, as well as return energy and strength, and support anemia. For the production of the best quality oil, cold-pressed technology is used, which makes it possible to preserve all the possible beneficial properties of nuts. Pecan oil has a taste reminiscent of olive oil, as well as a delicate golden hue and a pleasant nutty aroma.
It is worth noting that the concentration of useful nutrients in the oil is very high, much higher than in the nuts themselves. Biologically active components of pecan oil have many advantages, mainly positive effects on the circulatory system. This product is used both internally and externally in many cases. It is known for its preventive abilities in the fight against colds, as well as rejuvenating properties.