

Масло какао – 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. Источником какао-масла являются плоды деревьев из рода Теоброма. Еще недавно это дерево относили к семейству Стеркулиевые, сегодня оно является представителем Мальвовых. Родина шоколадного дерева – это американские тропики, его дары по достоинству были оценены еще ацтеками. В нынешнее время дерево культивируют во всех государствах с тропическим климатом, где оно может плодоносить два раза за год.

При создании в 18 столетии классификации растений натуралист Карл Линней присвоил дереву, из чьих плодов получают какао масло, название «пища богов».

Какао дерево имеет довольно высокий ствол (6-12 метров), из его коры пробиваются бело-розовые цветы. Спустя некоторое время цветочки преобразуются в слегка удлинённые плоды, имеющие размер от 25 до 30 сантиметров. Плоды, имеющие форму дыни, покрывает кожистая скорлупа, окрашенная в желто-красные тона. В мякоти плодов есть миндалевидные семена, чья длина не превышает 2,5 сантиметров – они то и представляют особенную ценность. В плоде созревает от 30-ти до 50-ти семян. Они состоят из оболочки, зародыша ростка и ядра. Привкус семян терпкий и горьковатый, а аромат и вовсе не отличается чем-то заметным. Какао-бобы принимают нужные качества только после обработки.

Плоды аккуратно снимаются с дерева, делятся на части и помещаются в специальные емкости. Через 2-3 дня начинается ферментация или брожение: в мякоти содержится большое количество сахара, он разлагается на составляющие – этиловый спирт и углекислый газ. В этот момент температура бродящей массы возрастает до 50°C. Вследствие этого процесса, длящегося до десяти дней, семена теряют свою горечь, приобретая темный оттенок и аромат шоколада. Потом бобы просушиваются и фасуются в мешки. Какао-бобы практически на 50% состоят из жиров, извлекаемых из измельченных и перетертых семечек посредством горячего прессования. Масло какао пропускается через фильтры с подогревом, что не допускает застывания продукта, а потом разливается по формам.

Для масла характерен запах шоколада, до +25°C оно находится в твердом состоянии, а плавится при +33-36°C. Цвет масла может быть светло-коричневым, кремовым либо иметь светло-желтый оттенок. Оно используется в косметологической и медицинской сфере, в пищевой и кондитерской промышленности. Часто в парфюмерии дорогостоящие сорта мыла изготавливаются с использованием дезодорированного какао-масла.

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

Как выбрать

Прежде всего, следует помнить, что для лучшей сохранности свежее какао-масло в большинстве случаев обрабатывают дополнительно, получая дезодорированный продукт. Такое

масло хоть и имеет все исходные жирные кислоты, однако лишается замечательного запаха какао. По сути, это растительный жир. Такой дезодорированный продукт чаще всего используют для приготовления популярного белого шоколада.

Но еще чаще нерафинированное какао-масло заменяют маргарином — загущенной искусственно смесью соевого, рапсового или пальмового масла в разных консистенциях. На вкус и вид потребитель может и не распознать фальшивку, но вредных трансжиров в «заменителе» бывает достаточно много.

Поэтому для того, чтобы правильно выбрать натуральное масло, воспользуйтесь следующими рекомендациями:

- **Не экономьте**
Натуральный недезодорированный продукт вряд ли обойдется дешевле, чем 2 аналогичные порции маргарина.
- **Проверяйте цвет**
Хорошее масло должно быть желтоватым, реже — кремовым либо светло-коричневого цвета. А вот белым может быть либо прогорклое масло, либо заменитель.
- **Натуральное масло не нуждается в хранении в холодильнике**
Какао-масло при комнатной температуре должно оставаться твердым, напоминая белый шоколад. И если при 20 градусах оно мягкое, как сливочное — лучше воздержаться от покупки.
- **Если продукт не пахнет какао, он обработан или просто подделан**

Понюхав масло, вы должны почувствовать аромат напитка. И помните — какао-масло изготавливают не из бобов, а из плодов. И когда вам говорят, что масло изготовлено из «эксклюзивных бобов», стоит задуматься о честности такого продавца.

Как хранить

Хранить масло какао нужно в прохладном темном месте. При этом тара должна быть хорошо закупоренной, температура не опускаться и не подниматься выше +18°C, а влажность не превышать 75%. При соблюдении герметичности тары срок хранения масла может достигать 3 лет.

В кулинарии

Конечно, прежде всего, какао-масло используется для приготовления шоколада. Чтобы его получить, продукт растапливают на водяной бане, добавляют в соотношении 1:1 кэроб или какао и сахар или мед [1] по вкусу. Также разные производители добавляют и другие ингредиенты - орехи, специи, кокос, цукаты, сухофрукты, ягоды и т.д.

На основе какао-масла также делают глазурь для покрытия многообразных кондитерских изделий - бисквитов, тортов, кексов и прочей выпечки.

Калорийность

Конечно, какао-масло и изделия из него очень калорийны. Поэтому людям с избыточным весом и тем, кто придерживается низкокалорийной диеты, стоит ограничить употребление данных продуктов.

Пищевая ценность в 100 граммах:

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

- 99,8 - 0,01 899

Полезные свойства масла какао

Состав и наличие полезных веществ

Если рассматривать содержание полезных веществ в масле какао, то в первую очередь, можно отметить небольшое количество витаминов. Они здесь практически отсутствуют: обычные для масел витамины D, A и E [2-4] встречаются только в следовых количествах. Разумеется, особенного полезного влияния в столь малых количествах эти витамины не оказывают. Совсем нет в масле какао вредных трансжиров. Этим данное растительное масло выгодно отличается от остальных.

Основу какао-масла составляют жирные кислоты — стеариновая, олеиновая, а также пальмитиновая и линолевая. Из них олеиновая содержится в наибольшем количестве (почти половина массы) и полезна тем, что может понижать уровень холестерина [5].

Уже только данные свойства позволяют масло какао считать одним из полезнейших продуктов — при замене им части остальных жиров в рационе заметно уменьшается риск заработать инсульт [6] или атеросклероз [7].

Но кроме жирных кислот, в состав какао-масла входит большое количество танинов [8], кофеина [9] и ксантина. Эти полезные вещества очень благоприятно отражаются на состоянии кожи при применении масла в косметологии для лица, волос и тела.

Полезные и лечебные свойства

Благодаря содержащимся жирным кислотам, масло оказывает выраженное регенерирующее действие на кожу [10] и подходит абсолютно для всех ее типов — даже кожа ребенка не даст аллергических реакций. Масло выравнивает и заживляет практические дефекты — следы рубцы, ожогов и шероховатости, устраняет темные пятна и растяжки. Этот продукт отлично помогает в лечении экземы [11], дерматитов и прочих проблем с кожей.

Богатый минеральный состав — магний, хром, железо, кальций, йод [12-16] — позволяет использовать масло, как профилактическое и лечебное средство при многих недомоганиях. Так, оно укрепит стенки сосудов [17], предотвратит развитие варикоза [18], атеросклероза [19] и др. Если употреблять этот продукт регулярно, можно улучшить кровообращение в головном мозгу [20], существенно снизить риск появления аллергии [21], инфаркта [22], язвы [23] и онкологии.

Исследования показали, что какао-масло может понизить риск развития рака [24] в пятнадцать раз – для этого его нужно употреблять регулярно на протяжении 5-10 лет.

Также ученые доказали, что масло эффективнее для лечения кашля, нежели многие препараты: в нем есть теобромин, потому что оно действует довольно мягко, но при этом быстро, не вызывая побочных эффектов, как это бывает в случае с синтетическими лекарствами.

Приготовить лекарство от кашля можно очень просто: 1,5 ч. л. какао-масла добавляют в один стакан подогретого молока, размешивают и пьют 3-4 раза в день. Такое средство отлично помогает, как при бронхите и ОРВИ, так и при астме [25] или пневмонии [26]. При бронхите, помимо приема внутрь, можно делать с маслом массаж грудной клетки, что ускорит процесс выздоровления.

Во время эпидемий ОРВИ слизистую носа советуют смазывать какао-маслом: оно будет защищать и смягчать ее, создавая препятствия для вирусов – ведь инфекция передается воздушно-капельно.

При пневмониях, туберкулезе [27,28] и ангинах [29] советуют принимать смесь масла с прополисом (10:1). Масло надо растопить на водяной бане, добавляя прополис и все время помешивая. Затем массу снимают и мешают, пока смесь не остынет. Такое лекарство надо принимать трижды в день, по пол-ложки за час до еды.

Принимают масло какао и при атеросклерозе. Его надо употреблять по половине чайной ложечки за 15 минут до завтрака и ужина. Продукт помогает выводить «плохой» холестерин [30], не позволяя ему отлагаться на стенках сосудов.

В качестве желчегонного средства, масло какао употребляется при холецистите [31]: его пьют по 1 ст. л. утром, натощак, растапливая на водяной бане. Затем кладут грелку под правый бок и ложатся на 1,5-2 часа в постель. Достаточно делать так хоть раз в неделю.

Маслом какао вместе с облепиховым маслом (10 капель на 1 ч. л.) лечат эрозии шейки матки: массой пропитывают тампон и вводят на ночь – процедуру повторяют 2-3 недели ежедневно.

Использование в косметологии

Благодаря антицеллюлитным и антиоксидантным свойствам какао-масло можно считать отличным продуктом для полноценного косметического ухода. Это масло увлажняет, смягчает, а также разглаживает морщины, повышает эластичность, значительно способствует регенерации клеток и придает упругость.

Продукт устраняет зуд, покраснения, жжение и отечность [32]. Он обладает ранозаживляющими свойствами, превосходно помогает при ожогах, защищает от негативного влияния солнечных лучей, причем кожа не пересушивается, остается здоровой и молодой.

Массаж тела с использованием масла какао помогает расслабить и успокоить организм, нормализует работу нервной системы, устраняет бессонницу [33] и помогает снять стресс [34].

Также масло оказывает благотворное действие на волосы, восстанавливает структуру и питает поврежденные, сухие и ломкие волосы [35]. Его можно втирать в корни, предварительно

нагревая на водяной бане. Для усиления эффекта к какао-маслу можно добавлять прочие компоненты, например, витамины, репейное масло и другие.

Для любых типов кожи, помимо жирной и проблемной, подходит скраб с какао-маслом. 2 ст. л. твердого масла ставят на водяную баню и добавляют ложку меда, перемешивают, снимают и добавляют по ложке овсяных хлопьев и молотых орехов (грецкие [36], фундук, миндаль, кешью). Все перемешивают и оставляют остывать, потом наносят на влажную кожу лица, массируя 2-3 минуты круговыми движениями. Можно из смеси скатать шарики и применять их за несколько раз – их будет легко растапливать в ладонках и наносить на кожу. При шелушащейся и сухой коже лица подобный скраб особенно помогает – он сделает ее нежной и гладкой.

Увядающую комбинированную кожу поможет оживить маска с маслами какао, виноградных косточек и мякоть алоэ. К ложке виноградного масла надо добавить чайную ложечку растопленного какао-масла и ложку измельченного алоэ, перемешать и в теплом виде наносить на лицо. Держат такую маску 15-20 минут и смывают сначала теплой, а после этого прохладной водой. Это средство оказывает витаминизирующее, увлажняющее, легкое омолаживающее и вяжущее действие.

Для ухода за жирной кожей подойдет домашний крем с какао-маслом (1 ст. л.), миндальным или рапсовым маслом (45 мл), маслом лаванды (2 капли) и чаем из розмарина или базилика (2 ст. л.). Ингредиенты смешивают, выкладывают в стеклянную баночку и держат в холодильнике.

Так же готовят и крем для чувствительной кожи: какао-масло (1 ст. л.), масло сандала (3 капли), подсолнечное масло (45 мл), настой розового чая (2 ст. л.).

Волосам тоже «понравится» масло какао: оно укрепляет и увлажняет их, предупреждает выпадение и возвращает блеск. Можно приготовить укрепляющую маску с маслом какао и отваром розмарина – 10-12 раз, дважды в неделю. Растопленное масло надо смешать с теплым отваром, втереть смесь в корни и распределить их по всей длине. Потом волосы прикрывают пленкой и держат два-три часа. Смывать маску можно шампунем.

Чтобы волосы не выпадали, надо делать два-три раза в неделю маски с какао-маслом, кефиром, репейным маслом (по 1 ст. л.) и желтком. К нагретому какао-маслу добавляют репейное, затем желток и кефир, смешивают и наносят на корни волос и кожу. Голову накрывают пленкой и полотенцем, держат два часа и смывают шампунем. Всего советуют сделать 12-16 таких процедур.

Масло какао хорошо подходит для защиты кожи от ветра и мороза – зимой его можно наносить на лицо перед каждым выходом на улицу. От УФ-лучей и жары оно тоже может защитить – перед тем, как загорать, стоит нанести масло на тело.

Отлично ухаживает какао-масло за кожей губ и век – его можно просто наносить в чистом виде либо смешать с прочими маслами – например, с миндальным или кунжутным.

Ресницы и брови при постоянном использовании этого масла тоже укрепляются: становятся здоровыми, ровными и густыми.

Опасные свойства масла какао

Применять масло какао внутрь и наружно нельзя только при индивидуальной непереносимости. Причем стоит знать, что при употреблении масла внутрь возможны повышенная возбудимость и бессонница, поэтому в вечернее время от этого продукта лучше отказаться.

Литература

1. 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.edaplust.2023.25.14
2. 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
3. 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
4. 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
5. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
6. 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
7. 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
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Танины – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.14
9. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Кофеин – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.17
10. 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
11. 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
12. 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
13. Елисеева, Т. (2022). Хром (Cr)–значение для организма и здоровья, где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 72-79. DOI: 10.59316/.vi20.181
14. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма–30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
15. 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

16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
17. 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
18. 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
19. 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
20. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для мозга–12 продуктов для эффективной работы. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 22-27. DOI: 10.59316/.vi17.116
21. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
22. 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
23. 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
24. 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
25. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при астме. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.18
26. 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
27. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Туберкулез - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.51
28. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Туберкулез легких - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.52
29. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Ангина - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.41
30. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Холестерин – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16
31. 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

32. Елисеева, Т. (2021). Еда при отеках: 10 продуктов для борьбы с лишней жидкостью. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 15-19. DOI: 10.59316/.vi17.113
33. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при бессоннице. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.13
34. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против стресса. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47
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. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53

[HTML версия статьи](#)

Получено 02.02.2022

Cocoa butter - 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. The source of cocoa butter is the fruit of trees in the genus *Theobroma*. Not so long ago this tree belonged to the family Sterculiaceae, today it is a member of the Malvaceae. The homeland of the chocolate tree is the American tropics, its gifts were appreciated by the Aztecs. Today, the tree is cultivated in all countries with a tropical climate, where it can bear fruit twice a year. When creating a classification of plants in the 18th century, the naturalist Carl Linnaeus gave the tree, from whose fruit cocoa butter is obtained, the name "food of the gods".

The cacao tree has a rather tall trunk (6-12 meters), with white-pink flowers poking out of its bark. After a while, the flowers transform into slightly elongated fruits that are 25 to 30 centimeters in size. The melon-shaped fruits are covered with a leathery shell colored in yellow-red tones. The flesh of the fruit contains almond-shaped seeds, whose length does not exceed 2.5 centimeters - they are of particular value. The fruit has 30 to 50 seeds. They consist of a shell, a sprout germ and a kernel. The flavor of the seeds is tart and bitter, and the aroma is not noticeable at all. Cocoa beans take on the desired qualities only after processing.

The fruit is carefully removed from the tree, divided into parts and placed in special containers. After 2-3 days, fermentation or fermentation begins: the pulp contains a large amount of sugar, it decomposes into its components - ethyl alcohol and carbon dioxide. At this point, the temperature of the fermenting mass rises to 50°C. As a result of this process, which lasts up to ten days, the seeds lose their bitterness, acquiring a dark hue and chocolate flavor. The beans are then dried and bagged. Cocoa beans are almost 50% fat, extracted from the crushed and ground seeds through hot pressing. The cocoa butter is passed through heated filters to prevent the product from solidifying and then poured into molds.

The butter is characterized by the smell of chocolate, it is in a solid state up to +25°C, and melts at +33-36°C. The color of the oil can be light brown, creamy or light yellow. It is used in cosmetology

and medical sphere, in the food and confectionery industry. In perfumery, expensive soaps are often made with deodorized cocoa butter.