Масло кедровое – 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 поистине уникальный и экологически чистый растительный продукт, который нельзя синтезировать искусственно. Аналогов этого масла в природе просто не существует. По вкусовым, питательным и оздоровительным свойствам маслу кедра практически нет равных. Оно считается деликатесом и его поразительный вкус и нежный ореховый запах никого не оставляют равнодушным.

Это масло янтарно-жёлтого цвета получают из орешков сибирского кедра методом холодного отжима.

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

Как выбрать

Покупать кедровое масло стоит только первого холодного отжима. При этом данный продукт должен иметь насыщенный янтарно-жёлтый цвет. Вкус и запах у масла не очень резкий, но в послевкусии можно ощутить хорошо выраженный вкус орешков.

Старайтесь приобретать масло в небольшой бутылке, поскольку после вскрытия и первого контакта с воздухом, термин годности масла уменьшается.

Проверить качество продукта достаточно просто. Надо налить немного масла на фарфоровую или стеклянную тарелку и смыть его обычной холодной водой. Качественный растительный продукт смоется без труда, а блюдце будет скрипеть.

Как хранить

После первого употребления хранить масло можно в холодильнике в бутылке из стекла с плотно закрытой крышечкой.

В кулинарии

Кедровое масло обладает отменными вкусовыми качествами. Оно безукоризненно для заправки супов, салатов, овощных блюд, каш, крупяных гарниров, горячих и холодных закусок. Масло восхитительно сочетается с сырами и фруктами.

При приготовлении сладких каш с добавлением масла кедрового ореха сахара можно класть меньше, так как само по себе масло сладковато.

Масло кедрового орешка также придаёт неповторимый запах десертам и выпечке.

Но помните, что нельзя подвергать масло термической обработке, так как этот продукт при нагревании теряет уникальные целебные свойства.

Кроме того, нежелателен контакт масла кедрового ореха с металлом. Он запускает переход жирных ненасыщенных кислот в насыщенные, что снижает в значительной степени антиоксидантные свойства [1] этого масла.

Калорийность

Калорийность масла кедровых орешков на 100 грамм составляет 898 кКал.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
-	99,9	-	-	0,1	899

Полезные свойства кедрового масла

Состав и наличие полезных веществ

Кедровое масло - подлинная природная кладовая биологически активных полезных веществ. В состав этого масла входят линолевая кислота Омега-6 (46,1%) [2], пиноленовая кислота (20%), олеиновая кислота Омега-9 (25,1%) [3], а также жирные насыщенные кислоты - пальмитиновая, эйкозановая, стеариновая.

Кедровое масло в своем составе имеет фитостеролы, эфирные масла, лецитин, каротиноиды, витамины Е [4], В2, В1, В3 [5], D [6], микро- и макроэлементы - магний, калий, натрий, фосфор, цинк, кальций, железо, медь, марганец, йод [7-16].

Полезные и лечебные свойства

Масло кедровых орешков обладает разнообразными лечебными свойствами и хорошо усваивается, благодаря чему может успешно применяться в качестве полноценного продукта в вегетарианской кухне [17]. Благодаря уникальному составу этот растительный продукт сегодня находит применение в профилактике и лечении ряда заболеваний.

Среди полезных качеств этого продукта отмечают противогрибковые, антисептические, противовоспалительные [18], бактерицидные, противовирусные, регенерирующие, отхаркивающие, восстанавливающие свойства.

Стоит отметить, что по содержанию полезного витамина Е качественное масло кедровых орехов превосходит большинство масел. Для сравнения в этом масле содержится витамина Е 55 мг на 100 г, в подсолнечном - 41,08 мг, в оливковом - 14,35 мг.

Специалисты утверждают, что кедровым маслом можно легко заменить любое из растительных масел, а вот само это масло заменить полноценно невозможно ничем.

Витамин Е помогает существенно замедлить процессы старения клеток и защитить организм от свободных радикалов, предупреждая развитие онкозаболеваний [19], благоприятно влияет на репродуктивную систему, нормализуя также гормональный фон.

Благодаря полиненасыщенным кислотам масло кедрового ореха разжижает кровь [20], повышает эластичность сосудов [21], улучшает состав крови, а также помогает предотвратить образование атеросклеротических бляшек [22] и тромбов, снижает уровень холестерина [23]. Это масло очень полезно регулярно употреблять для профилактики и лечения стенокардии, атеросклероза, варикоза [24], малокровия, инфарктов [25], инсультов [26] и других сердечно-сосудистых недугов.

Масло кедрового ореха способно выводить из организма токсины, соли тяжёлых металлов, а также радионуклиды, поэтому постоянное его употребление полезно людям, проживающим в неблагоприятных экологически местах или работающим на вредных производствах.

Нормализует это масло также кислотность желудочного сока и используется для лечения язвенной болезни. Кедровое масло восстанавливает функции предстательной железы и печени. Его применение эффективно при лечении холецистита [27], панкреатита, желчнокаменной болезни. Масло этого ореха может действенно применяться при лечении недугов органов дыхания, мочевого пузыря и почек, болезней эндокринной системы (диабет [28], гормональные сбои, йододефицитные состояния).

Масло кедрового орешка можно использовать в качестве средства для лечения и профилактики полиартритов, подагры [29], суставного ревматизма и рахита.

Полезно оно также беременным женщинам и малышам, у которых вследствие приема данного растительного продукта улучшается аппетит, иммунитет [30] и нормализуется сон [31].

Обладает кедровое масло ранозаживляющими и бактерицидными свойствами, благодаря чему может применяться в лечении болезней и поражёний кожи – псориаза [32], нейродермита, экземы [33], диатеза, себореи, трофических язв, обморожений, ожогов, пролежней и др.

Масло может эффективно использоваться при профилактике и лечении иммунодефицита. Регулярное его употребление оказывает общеукрепляющее действие, восстанавливая энергетический тонус, повышая физическую и умственную работоспособность [34]. Кром того, масло кедровых орехов поможет устранить синдром усталости, поднимет настроение, снимет головные боли и справляется с бессонницей.

Использование в косметологии

Использование в ежедневном рационе кедрового масла сохраняет эластичность кожи [35], молодость, благоприятно влияет на рост волос и ногти [36-37]. Масло кедрового ореха оказывает благотворное действие при повышенном шелушении и сухости кожи, максимально глубоко питая её.

Это масло отлично впитывается в кожу, оказывая следующие эффекты:

- смягчает, тонизирует, увлажняет и освежает;
- улучшает цвет лица, повышая упругость и эластичность кожи;

- способствует результативному отшелушиванию ороговевших клеток верхнего слоя кожи;
- успокаивает, снимая зуд, отечность и покраснение после аллергий [38];
- деликатно удаляет загрязнения (пыль, косметику), поэтому его можно использовать для снятия макияжа, в особенности с участков у глаз;
- питает волосы, возвращая им блеск и упругость, устраняя ломкость волос и перхоть;
- может использоваться для бережного ухода за детской кожей младенцев;
- используется как предохраняющее кожу от воздействия ультрафиолетовых лучей средство для загара;
- может применяться как основа для масел в ароматерапии.

Помимо всего прочего, масло кедровых орешков по несколько капель можно добавлять в кремы, бальзамы и маски для омоложения и увлажнения кожи.

Опасные свойства кедрового масла

Кедровое масло почти не имеет противопоказаний к применению, как в пищевых, так и в лечебных целях. Нельзя употреблять внутрь и использовать наружно это масло только при индивидуальной непереносимости.

Литература

1. 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
2. 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
3. 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
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. 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
6. 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
7. 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
8. 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

9. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Натрий (Na)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(19), 43-52. DOI: 10.59316/.vi19.158
10. 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
11. 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
12. 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
13. 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
14. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Медь (Cu)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
15. Елисеева, Т. (2022). Марганец (Mn)–значение для организма и здоровья+ 25 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(19), 92-101. DOI: 10.59316/.vi19.166
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. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2017). Вегетарианство - Полное руководство по основам, переходу и поддержке. *Журнал здорового питания и диетологии*, (2), 88-93. DOI: 10.59316/j.edaplus.2017.2.6
18. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Еда против воспалений. *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102
19. 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
20. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2021). Еда для разжижения крови. *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(16), 30-34. DOI: 10.59316/.vi16.103
21. 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
22. 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
23. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
24. 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

25. 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
26. 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
27. 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
28. 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
29. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Подагра - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (18). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.18.42
30. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
31. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при бессоннице. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.13
32. 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
33. 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
34. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда при больших умственных нагрузках. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.31
35. 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
36. 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
37. 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
38. 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 03.02.2022

Cedar 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 is a truly unique and environmentally friendly plant product that cannot be synthesized artificially. There are no analogs of this oil in nature. In terms of taste, nutritive and health-improving properties, cedar oil is practically unrivaled. It is considered a delicacy and its amazing taste and delicate nutty smell leave no one indifferent. This amber-yellow oil is obtained from Siberian cedar nuts by cold pressing.