

Масло конопляное – 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. Конопляное масло называют уникальным диетическим продуктом высокой биологической ценности. Это исконно русский, невероятно полезный, но, к сожалению, не заслуженно забытый продукт.

Масло испокон веков производили на Руси, где оно славилось своими целебными и питательными свойствами. Однако в 1961 г. после принятия Конвенции ООН, коноплю официально отнесли к наркотическим средствам, и были практически полностью уничтожены все её посевы. А до этого конопля в СССР выращивалась наравне с пшеницей.

На сегодняшний день производство масла семян конопли всё же возрождается и этот продукт всё чаще можно встретить в магазинах.

Это светло-зелёное масло со слабовыраженной кислинкой и приятным ароматом получают из семечек конопли методом *холодного* или *горячего отжима*. Стоит отметить, что семя растения, в отличие от соцветий и листьев, **не содержат каннабиола**, психотропного вещества, которое собственно и оказывает наркотическое действие.

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

Как выбрать

Покупать советуют масло, изготовленное путем холодного отжима. Нерафинированный продукт из семян конопли имеет крайне короткий срок хранения, потому старайтесь выбирать масло в бутылочке небольшого объёма.

Как хранить

После первого употребления конопляное масло стоит хранить в стеклянной бутылке в холодильнике, при этом крышечка должна быть плотно закрыта.

В кулинарии

Конопляным маслом можно заправлять тёплые и холодные салаты, винегреты. Добавлять его также советуют в супы, макароны, каши, соусы и выпечку.

Готовить на этом масле не стоит из-за низкой температуры кипения. Также при термической обработке данный растительный продукт теряет большую часть полезных веществ.

Также конопляное масло можно принимать и в чистом виде, так как оно считается отличным средством для общего оздоровления и профилактики различных недугов. Так, масло советуют принимать по столовой ложечке трижды в день за полчаса до основного приема пищи.

Калорийность

Конечно, калорийность конопляного, как и любого другого масла, довольно высока. Так, она достигает 884 кКал на 100 г.

Пищевая ценность в 100 граммах:

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

- 99,9 - - 884

Полезные свойства конопляного масла

Состав и наличие полезных веществ

Очень полезно масло, полученное путем холодного отжима семени. Именно такой отжим помогает сберечь полиненасыщенные жирные кислоты [1], что делает масло действенным средством профилактики, дает возможность сохранить комплекс микроэлементов и витаминов, чувствительных к химическим, термическим воздействиям и солнечным лучам.

Конопляное масло не зря считается уникальным пищевым продуктом. Оно содержит больше ненасыщенных жирных кислот, чем остальные известные масла. Так, в нем есть линоленовая, олеиновая, а также стеариновая и пальмитиновая кислоты. Помимо этого, масло семечек конопли содержит ряд витаминов – А [2], группа В [3], Е [4], К [5]. Также в состав данного продукта входят всевозможные аминокислоты [6] и микроэлементы.

Последние исследования доказали, что в конопляном масле также содержатся каротин, дубильные вещества и хлорофилл [7]. Последнее вещество, которое придает маслу зеленоватый цвет, обладает противоопухолевым действием.

Полезные и лечебные свойства

Конопляное масло, помимо всего прочего, ещё и действенное, натуральное лечебно-профилактическое средство. Его постоянное употребление в пищу рекомендовано народной и официальной медициной для профилактики болезней самых разных систем организма.

Сердечнососудистая система. Это масло содержит Омега-3 [8] и 6 [9], причём в самом полезном соотношении, а также фитостеролы. За счёт этого продукт обладает отличным гипохолестеринемическим действием, то есть понижает уровень холестерина и способствует очищению сосудов от бляшек. Также в конопляном масле есть витамины Е, С [10], В6, калий, марганец, магний [11-13], которые оказывают благотворное действие на состояние сосудов [14] и сердечной мышцы [15]. Советуют регулярно включать масло семян конопли в рацион больных гипертонией [16], атеросклерозом [17], а также ишемической болезнью [18],

тромбофлебитом, варикозом [19]. Также этот продукт может стать действенным профилактическим средством не только этих недугов, но и инсульта [20] и инфаркта [21].

Система кроветворения. Масло конопли содержит хлорофилл, цинк [22], железо, которые принимают участие в синтезе клеток крови. Этот продукт рекомендован для питания страдающих от анемии [23].

Дыхательная система. Эффективность применения этого масла в комплексной терапии астматических и дыхательных инфекций дыхательного тракта была доказана ещё в 90-е гг. 20 века. Рекомендуется включать масло семян конопли в рацион больных бронхитами [24], катарами верхних дыхательных путей, бронхитами, астмой [25], пневмонией [26], туберкулёзом.

Пищеварительная система. Постоянное употребление масла в пищу оказывает благотворное воздействие на пищеварение в целом. Оно отличается лёгким успокаивающим, обезболивающим, противовоспалительным [27] и ранозаживляющим действием. Показано употребление этого полезного растительного продукта также при колитах, энтеритах, гастритах [28], язвах разной этиологии, геморрое [29], холецистите [30]. Кроме того, масло конопли имеет лёгкое слабительное действие, его стоит включать в рацион питания тех, кто склонен к запорам [31].

Онкозаболевания. Оказывается, много врачей-онкологов используют это масло в комплексной терапии пациентов с раком, так как оно способно уменьшить побочное действие химиотерапии.

Кожа, ногти, волосы. [32-34] Исследования показали, что постоянный приём конопляного масла по две ложки день до приема пищи уже спустя 2-3 недели обеспечит крепкие ногти и здоровую мягкую кожу. А волосы будут радовать быстрым ростом и здоровым блеском.

Отлично показало себя масло конопли и в комплексном лечении всевозможных **дерматологических заболеваний**. Рекомендуют его включать в рацион больных псориазом [35], витилиго, экземой [36], акне, дерматитах, волчанке. Может использоваться этот растительный продукт и в лечении ожогов, покраснений кожи, нарывов, воспалённых и незаживающих ран и порезов.

Опорно-двигательный аппарат. Масло обладает успокаивающим, противовоспалительным, слегка обезболивающим действием. Полезная альфа-линолевая кислота, которая содержится в этом продукте, активизирует процессы усвоения кальция, что укрепляет кости [37]. Также конопляное масло советуют использовать в терапии остеохондрозов, артрозов [38], ревматоидных артритов, остеопороза, при растяжениях, переломах, ушибах.

Нервная система. Оказывает конопляное масло благотворное действие и на нервную систему. Советуют включать этот продукт в рацион при бессоннице [39], неврозах, аутизме, разных расстройствах поведения, синдроме дефицита внимания, гиперактивности, отсталости реакций.

Мочевыделительная система. Врачи советуют включать это масло в рацион больных с разными заболеваниями мочевого пузыря и почек.

Обмен веществ. При регулярном употреблении масло способно улучшить обмен веществ. Рекомендовано добавлять в рацион людей, соблюдающих диету для похудения.

Иммунитет. Употребление масла конопли способствуют усилению защиты организма. Этот продукт способен оптимизировать действие иммунной системы, которое направлено на предотвращение и лечение заболеваний.

Также доказано, что употребление масла способно нормализовать большинство жизненных процессов в организме.

Для женщин [40]

Постоянное употребление конопляного масла способно уменьшить отрицательные проявления предменструального синдрома, улучшить самочувствие в период менопаузы. Существует практика применения этого масла в комплексной терапии кисты яичников, менструальных расстройств, мастопатии.

Рекомендуется употреблять данный продукт в пищу беременным и кормящим мамам. Витамин Е и ненасыщенные кислоты необходимы для развития ребёнка в утробе. Также масло способно предотвратить задержку жидкости, что встречается на поздних сроках беременности. В послеродовой период приём этого продукта способствует более быстрому восстановлению, помогает активизировать иммунную систему мамы, защищая как её, так и малыша от разных инфекций, улучшает качество молока и лактацию в целом.

Для мужчин [41]

Употребление масла благотворно отражается на мужской половой системе. Этот продукт служит профилактическим средством импотенции, аденомы простаты [42], рака предстательной железы. Также часто этот продукт используется в комплексной терапии недугов предстательной железы.

Для детей [43]

Детский организм для полноценного развития нуждается в ненасыщенных кислотах, витаминах, микроэлементах. Конопляное масло служит основным источником жирных кислот Омега-3 и 6 и дополнительным источником микроэлементов и витаминов. Стоит учитывать, что масло семян конопли натурально и усваивается организмом почти полностью.

Способы применения масла:

Для пополнения запаса веществ, необходимых для организма, конопляное масло пьют по 1 ч.л. после пищи 2-3 раза в сутки. Можно делать перерыв в приёме летом. Можно включить продукт в ежедневный рацион, но стоит помнить, что масло не надо подвергать тепловой обработке, чтобы оно не потеряло своих целебных свойств.

Для иммунитета конопляное масло советуют употреблять по столовой ложке 2 раза в сутки на протяжении 2-3 недель.

В терапии разных заболеваний рекомендуют принимать по ложке 2-3 раза в сутки за 20 минут до приема пищи, не запивая.

Кроме употребления внутрь, масло семян конопли можно применять и наружно:

- на повреждённую поверхность при ожогах на 2 часа прикладывают смесь масла с белком (1:1);
- конопляное масло с крахмалом [44] используют при нарывах, как смягчающее и обезболивающее средство;
- при лечении мозолей применяют смесь мёда [45] с маслом. Мозоль перед использованием средства надо распарить;
- при рожистом воспалении и золотухе на повреждённое место накладываются компрессы с конопляным маслом;
- при геморрое [46] советуют тампоны с маслом в задний проход на ночь;
- при приступах поясничного и крестцового радикулита рекомендуется втирать масло и область поясницы;
- при мастопатии помогает компресс, который накладывают на воспалённое место;
- при запорах и скоплении твёрдых масс кала в прямой кишке советуют делать масляные клизмы. Подогретое до 38 градусов масло (50-80 мл) вводят перед сном в прямую кишку и оставляют на всю ночь. Продукт обволакивает каловые массы и помогает их вывести.

Конопляное масло рекомендуют для любого вида массажа. Особую эффективность этот продукт проявляет при артрозах, артритах, ревматизме, остеохондрозах.

Чтобы усилить эффект, рекомендуется на столовую ложку масла конопли добавлять по одной-три капли масла лаванды и розмарина.

Использование в косметологии

Масло конопли обладает великолепными защитными, питательными и регенерирующими свойствами. Оно почти моментально впитывается, причём не оставляет жирного блеска. Масло из семян этого растения глубоко проникает в кожу и укрепляет стенки капилляров. При регулярном употреблении кожа становится эластичной и мягкой.

Также масло способно эффективно бороться с обезвоживанием, благодаря способности удерживать в коже влагу. Этот растительный продукт оказывает ещё и превосходный омолаживающий эффект. Эффективно защищает оно кожу и от ультрафиолетовых лучей. Поэтому масло из конопли является безукоризненной основой для кремов и масок.

Помимо всего прочего, конопляное масло улучшает состояние ногтей и волос [47,48]. Масло рекомендуется для ухода за ломкими, сухими и тусклыми волосами. Шампуни, кондиционеры и маски с конопляным маслом помогают укрепить волосы, улучшить структуру, сделать их сильными, а также облегчает расчесывание.

Опасные свойства конопляного масла

Противопоказаний к маслу из семян конопли практически нет, в качестве исключения отмечают лишь индивидуальную непереносимость. Нежелательно включать в рацион это масло, если есть психические заболевания или симптомы расстройства нервной системы, так как данный продукт может оказывать лёгкое психотропное действие.

Литература

1. 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
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., & 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
4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). 10.59316/.vi6.33
5. 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
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. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Хлорофилл – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (9). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.17
8. 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
9. 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
10. 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
11. 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
12. 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
13. 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
14. 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
15. 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

16. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гипертония - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.23
17. 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
18. 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
19. 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
20. 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
21. 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
22. 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
23. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Анемия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.42
24. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Бронхит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.56
25. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при астме. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.18
26. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Воспаление легких - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.61
27. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Еда против воспалений. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102
28. 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
29. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Геморрой - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.65
30. 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
31. 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

32. 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
33. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья ногтей – полезные и опасные продукты, рекомендации
34. 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
35. 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
36. 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
37. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Питание для здоровья костей – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.20
38. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Артроз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.46
39. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при бессоннице. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.13
40. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для женщин. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.9
41. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для мужчин. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.10
42. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Аденома простаты - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.39
43. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для детей. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.26
44. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Крахмал – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.19
45. 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
46. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Геморрой - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.65
47. 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
48. 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

[HTML версия статьи](#)

Получено 05.02.2022

Hemp 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. Hemp oil is called a unique dietary product of high biological value. It is a native Russian, incredibly useful, but, unfortunately, undeservedly forgotten product. Hemp oil has been produced for centuries in Russia, where it was famous for its healing and nutritional properties. However, in 1961, after the adoption of the UN Convention, hemp was officially classified as a narcotic drug, and all its crops were almost completely destroyed. Before that, hemp was grown in the USSR on a par with wheat.

Today, the production of cannabis seed oil is being revived and the product is increasingly available in stores. This light-green oil with a slight sourness and pleasant flavor is obtained from cannabis seeds by cold or hot pressing. It is worth noting that the seeds of the plant, unlike the flowers and leaves, do not contain cannabiol, a psychotropic substance that actually has a narcotic effect.