

Масло кукурузное – 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. Кукуруза начала выращиваться как культурное растение еще порядка 7-12 тысяч лет назад на территории современной Мексики. Самые древние находки данной культуры нашли в пещере Гвила Накитц (современная Оахака в южном районе Мексики) и датируются они 4250 г. до нашей эры. Интересно, что тогда кукурузные початки были практически в десять раз меньше современных и не превышали в длину 3-4 сантиметра [1].

Сейчас в косметологии и кулинарии часто используют масло из кукурузы, польза и вред которого давно изучались в Америке, а саму кукурузу тогда называли «золотом Запада». Это масло было получено впервые в 1898 г. в американском штате Индиана.

Внешне оно напоминает подсолнечное, его цвет может варьироваться от светло-желтого до красноватого и даже коричневого. Этот продукт приятно пахнет и имеет мягкий вкус. Температура застывания кукурузного масла колеблется от -10 до -15°C.

Масло производят из зародышей кукурузы. Есть два способа его производства: экстракционный и пресовой.

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

Для получения всего набора полезных веществ кукурузного масла используют следующая технология: зародыши зерен вымачивают в воде 30-40 часов, после чего данная масса обрабатывается диоксидом серы. Вследствие этого получается светло-желтая жидкость, она абсолютно прозрачная и не имеет запаха в очищенном виде. Кукурузное масло бывает таких видов:

- *Рафинированное дезодорированное* (марка Д) – используется при готовке диетических блюд;
- *Рафинированное дезодорированное* (марка П) – применяется на предприятиях общепита;
- *Рафинированное не дезодорированное* – имеет специфический запах, но проходит определенную очистку;
- *Нерафинированное* – у него более темный цвет, отчетливый аромат и некоторое количество осадка. Подобное масло имеет больше всего полезных веществ.

Не смотря на пользу нерафинированного масла, используют его не так часто, ведь помимо полезных витаминов в нем содержатся и остатки пестицидов, которые применяются при выращивании этой культуры в производственных масштабах. В результате в магазинах можно встретить только рафинированный продукт, который превосходно подходит для кулинарных целей: оно при жарке не пенится, не горит, потому и не выделяет дым, содержащий канцерогены. Отсутствие ярких вкусовых качеств рафинированного масла дает возможность применять его для заправки салатов.

Как выбрать

Кукурузное масло должно быть предельно прозрачным и чистым, красивого равномерного цвета.

Лучше всего выбирать масло в стеклянной таре. Помните, что качественный продукт не может быть дешевым. Стоит выбирать масло из средней ценовой категории: здесь много качественных образцов, а стоимость еще не так высока, чтобы ее избегать.

Также стоит выбирать масла от известных производителей. Они, имея большие мощности и заботясь о нормальных отношениях с проверяющими органами, пытаются не допускать брака и низкого качества.

Как хранить

При длительном хранении масло кукурузы может приобретать неприятный аромат. Если вы приобрели нерафинированное, так называемое «живое» масло, то хранить его надо в стеклянной емкости в холодильнике, иначе в теплом месте и на свету такой продукт быстро помутнеет, потеряет полезные свойства и приобретет неприятный горький вкус. На прилавках чаще всего представлено дезодорированное рафинированное масло, которое хранится существенно дольше в любых условиях. В ходе дезодорации из масла устраняют вещества, придающие продукту характерный запах.

В кулинарии

Кукурузное масло превосходно подходит для жарки, приготовления разных блюд во фритюре и тушения [1]. Важно отметить, что оно не образует при нагревании канцерогенных веществ, не пригорает и не пенится. Поэтому для этих целей советуют использовать именно кукурузное, а не подсолнечное масло. Да и расходуется оно экономнее.

Кукурузное масло используют также для приготовления майонеза, разных соусов, выпечки, теста. Этот продукт обладает колоссальным количеством полезных свойств, а это делает его крайне важным ингредиентом, используемым в производстве диетических продуктов и блюд детского питания.

Этот продукт широко используют для заправки салатов. Поскольку кукурузное масло не имеет характерного вкуса, оно не может перебить натуральный вкус ингредиентов.

Используется кукурузное масло и в промышленном производстве – его можно часто увидеть в составе разных маргаринов.

Калорийность

Хотя калорийность масла довольно высокая – 899 кКал – этот продукт является диетическим продуктом, легко усваиваемым организмом.

Пищевая ценность в 100 граммах:

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

- 99,9 - - 899

Полезные свойства кукурузного масла

Состав и наличие полезных веществ

Масло из зародышей кукурузы содержит много полезных для здоровья веществ. В составе этого масла имеется около 85 процентов ненасыщенных жирных кислот [2]. Однако речь идет лишь о нерафинированном масле. Оно богато также насыщенными жирными кислотами. Присутствуют в нем и витамины F [3], B1 [4], E [5], PP, лецитин и провитамин A [6].

Основным преимуществом кукурузного масла перед другими называют наличие в нем достаточно высокого содержания витамина E. Этот витамин считается сильнейшим антиоксидантом [7], способствующим защите организма от преждевременного старения [8].

За счет витамина E это масло способствует правильному функционированию половых желез, оно крайне полезно беременным [9], защищает клетки от потенциальных мутаций.

Ученые давно изучили механизм старения человеческого организма. Причиной старения считаются свободные радикалы, повреждающие все клетки. Исследователи пытаются все время найти способы борьбы с радикалами. Одним из них можно назвать употребление витамина E. Этот антиоксидант препятствует изнашиванию клеток. Чтобы получать необходимое количество этого витамина, необязательно покупать дорогие биологические добавки. Просто надо знать, в каких именно продуктах содержится максимальное его количество, и стараться употреблять их в пищу регулярно. Среди таких продуктов занимает важное место и кукурузное масло. Надо отметить, что витамина E в этом масле содержится в 2 раза больше, нежели в подсолнечном и оливковом.

Кстати, витамин E называют еще токоферол. Это слово на латыни значит «несущий потомство». А имя такое он получил, потому что его основной функцией является поддержание в женском организме способности к вынашиванию и размножению здоровых детей. Ученые установили, что витамин E – жирорастворимый. Это значит, что наличие жирной среды – обязательное условие его усвоения организмом. Кукурузное масло превосходно подходит в качестве подобной среды, ведь в нем распределено равномерно содержание важнейших жирных кислот.

Полезные и лечебные свойства

Кукурузное масло – превосходный диетический продукт. Оно оказывает позитивное воздействие на множественные системы организма. Регулярное употребление этого масла дает возможность наладить обменные процессы. Этот продукт способствует улучшению работы кишечника [10], желчного пузыря [11] и печени [12], оно является довольно эффективным желчегонным средством [13].

Также можно отметить защитное действие этого продукта на генетический аппарат всех клеток: предотвращение ионизирующих излучений и мутаций, являющихся следствием действия химических веществ на организм.

Ненасыщенные жирные кислоты масла кукурузы способствуют повышению сопротивляемости к атакам инфекционных вирусов.

В составе кукурузного масла есть вещества, которые дают возможность понизить уровень холестерина [14]. Так, кукурузное масло помогает предотвратить развитие атеросклероза [15] и уменьшает риск тромбообразования.

Этот продукт обладает общеукрепляющим действием. В нем содержится витамин К [16], который положительно воздействует на работу сердечно-сосудистой системы.

Благодаря полезным качествам, масло кукурузы находит применение в рецептах народной медицины. Рекомендуемая доза этого масла в сутки составляет 75 грамм. Его полезно каждый день употреблять в пищу. В особенности кукурузное масло полезно беременным, кормящим мамам [17] и малышам.

Линолевая кислота в кукурузном масле помогает организму эффективнее бороться с разными заболеваниями. Она отвечает также за свертываемость крови. Врачи рекомендуют употреблять регулярно кукурузное масло тем, кто страдает такими заболеваниями, как шелушение кожи, астма [18], сенная лихорадка, мигрень [19].

Масло кукурузы стимулирует функционирование желчного пузыря: спустя 1-1,5 часа после его потребления сокращения усиливаются, что вызывает выделение свежей желчи. Для этого советуют принимать кукурузное масло 2 раза в сутки по столовой ложке за 30-40 минут до утреннего и вечернего приема пищи.

Внутреннее применение этого масла рекомендовано докторами при сахарном диабете [20], нарушении обменных процессов, проблемах работы кишечника.

Наружное применение этого продукта состоит в обработке участков тела, поврежденных ожогами, а также для заживления ранок, например, трещинок на губах.

Народная медицина также предлагает применять масло кукурузы для лечения экземы [21] и псориаза [22]. Для этого используют следующий рецепт: 2 раза в сутки выпивать по столовой ложечке масла во время еды и запивать его стаканом кипяченой теплой воды. В нее добавляют небольшое количество (по столовой ложке) меда [23] и яблочного уксуса [24].

Использование в косметологии

Используют масло кукурузы и в косметологии. Оно помогает намного улучшить состояние волос и кожи [25,26]. Так, чтобы волосы сделать более здоровыми и крепкими, следует подогретое масло просто втирать в кожу головы.

Потом в горячую воду опускают полотенце и оборачивают им голову. Это проделывают несколько раз. Затем волосы надо промыть любым нейтральным мылом. При этом ваши волосы станут более шелковистыми и здоровыми, устраняется перхоть. Вместе с этим хорошо будет

добавлять масло кукурузы и в еду во время каждого основного приема пищи. Стоит отметить, что этот продукт можно найти в составе множества средств по уходу за любым типом волос.

Как уже упоминалось, масло кукурузы богато витаминами А, F, E и необходимыми ненасыщенными жирными кислотами. В этом продукте есть лецитин и линолевая кислота, которые часто применяют в косметологии. Эти вещества помогают восстановить барьерные функции кожи.

Это масло питает и смягчает кожу, обладает отличным антиоксидантным действием. Продукт из кукурузы способствует улучшению цвета лица и восстанавливает защитные функции кожи.

Масло кукурузы обладает сравнительно высокой питательной ценностью, поэтому его используют для раздраженной, сухой, шершавой и увядающей кожи.

Этот продукт также способствует регенерации кожи. Это можно объяснить высоким содержанием витамина А. Стоит отметить, что это масло подходит для любой кожи. Им полезно протирать сухую кожу, на которой есть пигментные пятна. Подобную процедуру надо проводить регулярно. После того, как протерли лицо, необходимо сделать влажный горячий содовый компресс, а закончить эту процедуру рекомендуют нанесением на кожу маски. Ее легко приготовить дома из сока или мякоти любых овощей.

Для обработки кожи используют такие способы:

- Протирают кукурузным маслом пигментные пятна, после чего наносят на кожу маску из мякоти фруктов (к примеру, персика [27]);
- Применяют маску из кукурузного масла, меда и желтка для устранения небольших морщинок. Маска равномерно наносится на кожу на 20 минут, после чего она снимается ватой, смоченной в теплой воде;
- Ванночка из подогретого масла с добавлением 3-4 капель йода [28] для рук и ногтей [29]. Руки надо подержать в этом составе 15 минут. Такая процедура может комбинироваться с нанесением масла на руки перед сном, после этого нужно ложиться спать в х/б перчатках.
- В комбинации с эфирными маслами используют для сеансов массажа.

Опасные свойства кукурузного масла

Исследования ученых не выявили на практике наличие ярко выраженных противопоказаний к употреблению кукурузного масла. Отмечаются лишь отдельные редкие случаи, это бывает при индивидуальной непереносимости его компонентов, поэтому начинать использовать масло рекомендуется постепенно.

Также нельзя использовать кукурузное масло с истекшим сроком годности, так как в нем с течением времени образуются окислы, которые способны нарушить обмен веществ.

Литература

1. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46

2. 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
3. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Витамин F-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 78-89. DOI: 10.59316/.vi11.68
4. 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
5. 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
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., & 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
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против старения. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.48
9. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда при беременности. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24
10. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2021). Питание для здоровья кишечника – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.27
11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Питание для желчного пузыря – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.21
12. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для печени–15 лучших продуктов для её здоровья и восстановления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 88-93. DOI: 10.59316/.vi17.131
13. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда стимулирующая отток желчи. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 75-80. DOI: 10.59316/.vi17.128
14. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
15. 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
16. 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
17. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для кормящей мамы. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.25
18. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при астме. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.18
19. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при мигрени. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.17

20. 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
21. 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
22. 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
23. 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
24. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Яблочный уксус для красоты и здоровья: научные факты о пользе, вреде и приеме для похудения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 12-17. DOI: 10.59316/v3i21.189
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. 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
27. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Персик (лат. Persicus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 2-13. DOI: 10.59316/vi13.79
28. 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
29. 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

[HTML версия статьи](#)

Получено 06.02.2022

Corn 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Corn began to grow as a cultivated plant about 7-12 thousand years ago on the territory of modern Mexico. The most ancient finds of this culture were found in the cave Gvila Nakitz (modern Oaxaca in the southern region of Mexico) and they date back to 4250 BC. It is interesting that then corn cobs were almost ten times smaller than modern ones and did not exceed 3-4 centimeters in length. Now in cosmetology and cooking often use corn oil, the benefits and harms of which have long

been studied in America, and the corn itself was then called "the gold of the West". This oil was first obtained in 1898 in the American state of Indiana. Outwardly, it resembles sunflower oil, its color can vary from light yellow to reddish and even brown. This product smells pleasant and has a mild flavor. The solidification temperature of corn oil ranges from -10 to -15 ° C. The oil is produced from corn germ. There are two methods of its production: extraction and press.