

Масло льняное – 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. Считается важным и незаменимым продуктом здоровья. Его регулярное употребление способно нормализовать работу организма и помочь при многих заболеваниях.

О невероятной пользе масла из семян льна и его целебных свойствах известно с давних времен. Так, на Руси льняное масло было незаменимым продуктом – его употребляли в пост с овощами, готовили на его основе праздничные блюда, добавляли для аромата в сдобную выпечку. В древней медицине это масло находило применение для комплексного лечения порезов и заживления ран, для облегчения болей [1]. И по сей день этот продукт успешно помогает в борьбе с недугами, сохраняя и поддерживая здоровье.

Масло из семени льна получают посредством холодного прессования. Масло изо льна, который произрастает в северных районах, богаче ненасыщенными жирными кислотами, нежели из растения южных районов.

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

Как выбрать

Льняное масло очень нестабильно, потому важно выбирать только качественный продукт и хранить его. При выборе надо быть внимательным и читать этикетку, в его составе должно быть 100% масла холодного отжима. Не приобретайте масло, которое хранили на свету и в прозрачной таре. Покупать масло надо в темной бутылке из стекла, либо в прозрачной емкости, но упакованной в коробку.

Масло из семян льна холодного отжима имеет ярко выраженный характерный аромат, золотисто-желтую окраску, на вкус оно немного горчит.

У масла льна есть один недостаток. Его жирные кислоты быстро окисляются, потому берегите его от воздуха и света.

Как хранить

Храниться льняное масло может 1-3 месяца с даты изготовления. Поэтому лучше покупать продукт в бутылке небольшого объема.

Держать масло изо льна надо только в холоде в темной бутылке из стекла с плотно закрытой крышкой.

В кулинарии

Пищевое масло из семян льна советуют добавлять в разнообразные салаты и винегреты, смешивать с кефиром, йогуртом [2], а также медом [3], употреблять с отварным картофелем [4]

и квашеной капустой [5], заправлять им разнообразные каши. Добавлять льняное масло можно также в творог [6] и соусы. Это масло часто добавляют в выпечку для особого аромата и желтовато-оранжевого оттенка.

Надо отметить, что стоит употреблять пищевое масло холодным и не подвергать термической обработке, – в данном случае оно не потеряет лечебных свойств и сохранит в составе все витамины и полезные вещества.

Для профилактики разных заболеваний советуют принимать 1-2 ложки масла натощак на протяжении 2-3 месяцев.

Использовать масло из семени льна можно в чистом виде, либо в смеси с прочими маслами.

Калорийность

Калорийность 100 грамм льняного масла составляет 884 кКал.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
-	99,9	-	-	-	884

Полезные свойства льняного масла

Состав и наличие полезных веществ

Льняное масло получают из семян холодным прессованием (в семени его содержится до 48%). Именно при таком способе масло сохраняет целебные свойства и может применяться в лекарственных целях. Масло изо льна может иметь оттенок от коричневого до золотистого (зависит от степени очистки). По ценности это масло занимает по праву первое место среди остальных пищевых масел и содержит множество полезных веществ (полиненасыщенные кислоты [7], насыщенные кислоты [8] (10% состава) витамины F, E, A, B, K [9-13]).

Масло изо льна является отменным внешним источником полиненасыщенных Омега-3 [14] и 6 [15] (наш организм сам не может синтезировать эти жиры). При этом, если Омега-6 есть также в подсолнечном, соевом, горчичном, оливковом и рапсовом масле, то Омега-3 в достаточном количестве содержится исключительно в льняном масле. В нем содержание Омега-3 в два раза больше, нежели в рыбьем жире, и существенно выше, чем в прочих продуктах питания. Попадая в человеческий организм, Омега-3 и Омега-6 способны внедряться в структуру клетки и положительно влиять в дальнейшем на активность клеток и скорость передачи импульсов.

Масло льна содержит фитостеролы, витамины K, E и холин, а также фосфор, кальций и цинк [16-18]. Кроме того, это ценный источник лигнанов.

Полезные и лечебные свойства

Именно по причине высокого содержания Омега-3 и 6 масло из семени льна помогает нормализации в организме обменных процессов и обладает множеством полезных лечебных свойств. Так, регулярное применение в рационе льняного масла помогает снижению уровня холестерина [19] и вязкости крови, повышению эластичности сосудов, что в итоге предотвращает развитие инфаркта [20], атеросклероза [21], гипертонии [22], ишемической болезни [23], снижает риск образования тромбов и инсульта [24].

Кроме того, данное масло нормализует работу пищеварительной системы, улучшая функцию печени [25], способствуя лечению гастритов [26], колитов, устраняя запоры [27], изжогу, оказывая противопаразитарное действие [28].

Отличается льняное масло и отличными иммунозащитными свойствами: его применение профилактически предупреждает ряд онкозаболеваний (рак прямой кишки и молочной железы). Также советуют принимать масло из семени льна ослабленным и послеоперационным больным [29] во время реабилитации. Рекомендуется регулярное потребление этого масла и детям для здорового, полноценного развития организма.

Полезно масло семян льна и для здоровья любой женщины [30]. Данное масло должно входить в рацион беременных [31], поскольку компоненты его хорошо влияют на развитие мозга малыша, облегчают беременность и течение родов. Ежедневное употребление данного продукта нормализует гормональный фон, смягчает предменструальный синдром и улучшает самочувствие в климактерический период.

Льняное масло нашло применение в лечении и профилактике болезней бронхов и легких [32], щитовидной железы [33], нервной системы, почек [34] и мочевого пузыря [35], проблем с потенцией у мужчин.

Кроме того, диетологи пришли к выводу, что можно эффективно худеть за счет избавления от веса при условии замены потребляемых животных жиров на легкоусвояемое льняное масло. Это еще и незаменимый компонент для вегетарианцев [36], отказавшихся от рыбы.

Как наружное средство это масло приносит облегчение и способствует выздоровлению при остаточных очагах псориаза [37] (чешуйчатого лишая), трещинах кожи, сухих высыпаниях и при болезненном опоясывающем лишае. При мозолях и бородавках этот продукт наносят на пораженные участки кожи по два раза в день. А в смеси с известковой водой льняное масло рекомендуют для лечения поверхностных ожогов.

Использование в косметологии

В косметологии масло из семени льна находит очень широкое применение в составе самых разнообразных масок для кожи и волос за счет высокого содержания витаминов и омолаживающих, смягчающих, бактерицидных свойств.

Льняное масло считается отличным средством для красоты волос [38]. Так, можно перед мытьем сухих либо поврежденных от окраски волос помассировать 10 минут кожу головы этим маслом, а потом протереть волосы. Чтобы масло лучше впиталось, рекомендуют подержать голову над паром.

При себорее также советуют использовать масло льна. Его подогревают, а затем втирают в корни 2-3 раза в 7 дней. Курс лечения — десять втираний через две-три недели.

Подходит льняное масло и для смягчения сухой огрубевшей кожи рук. Так, надо капнуть несколько капель масла на руки, потом растереть пальцы и кисти снизу вверх на протяжении 20-30 минут. Масло из семени льна смягчает кожу ничем не хуже крема.

Великолепный результат дает маска для огрубевшей, поврежденной и сухой кожи рук. Надо взять половину чайной ложечки льняного масла, одну капсулу витамина Е и желток. Все смешайте и нанесите на распаренные руки, наденьте перчатки и выдержите 30 минут.

Если руки начали шелушиться, надо взять желток и смешать его с ложкой масла, ложкой меда и соком лимона. Руки надо вымыть водой, в которой варили картофель, вытереть, а потом смазать приготовленной массой и надеть на 2-3 часа перчатки.

Масло льна - восхитительная добавка в маски для лица и декольте, в особенности для увядающей, сухой кожи [39].

В смеси масло и молотый кофе используют как превосходный противоцеллюлитный скраб, который хорошо наносится и к тому же не провоцирует раздражений.

Опасные свойства льняного масла

Не рекомендуют принимать льняное масло людям с болезнями желчевыводящих путей, камнями в желчном пузыре и панкреатитом. При индивидуальной непереносимости и повышенной кровоточивости от этого продукта тоже лучше отказаться.

Литература

1. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для облегчения боли. *Журнал здорового питания и диетологии*, (17), 6-11. DOI: 10.59316/.vi17.111
2. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
3. 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
4. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solanum tuberosum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
5. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Квашеная капуста: 8 доказанных полезных свойств, противопоказания и как приготовить. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
6. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
7. 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

8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Насыщенные жирные кислоты – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.10
9. 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
10. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин E – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
11. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин A (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
12. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы B – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
13. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин K–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
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. 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
17. 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
18. 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
19. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
20. 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
21. 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
22. 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

23. 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
24. 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
25. 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
26. 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
27. 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
28. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против паразитов. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.17
29. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда после операции. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.42
30. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для женщин. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.9
31. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда при беременности. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24
32. 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
33. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2015). Питание для щитовидной железы – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (21). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.14
34. Елисеева, Т. (2021). Еда для почек: полезные и вредные продукты. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 2-7. DOI: 10.59316/.vi18.133
35. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Питание для здоровья мочевого пузыря–полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: [10.59316/j.edpl.2021.15.32](https://doi.org/10.59316/j.edpl.2021.15.32)
36. 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.edaplust.2017.2.6
37. 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
38. 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
39. 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

[HTML версия статьи](#)

Получено 08.02.2022

Flaxseed 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. It is considered an important and irreplaceable health product. Its regular use can normalize the body and help with many diseases. The incredible benefits of flax seed oil and its healing properties have been known since ancient times. Thus, in Russia, flaxseed oil was an indispensable product - it was used in Lent with vegetables, cooked on its basis festive dishes, added for flavor in baked goods. In ancient medicine this oil was used for complex treatment of cuts and healing of wounds, for pain relief. To this day, this product successfully helps in the fight against ailments, preserving and maintaining health. Flax seed oil is obtained by cold pressing. Flax seed oil grown in northern regions is richer in unsaturated fatty acids than that from plants in southern regions.