

Масло миндальное – 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. Миндаль принято называть орехом, однако это не совсем правильно, поскольку на самом деле это ядро миндальной косточки, извлекаемой из плода миндального дерева. По сравнению с другими плодовыми косточковыми, этот продукт является рекордсменом по содержанию в нем масла. Так, концентрация масла в зависимости от условий произрастания, региона и сорта миндаля колеблется от 40 до 60 процентов.

Миндальное масло производят из семян разных сортов сладкого миндаля. Из них извлекают ядра, сушат и размалывают их, а потом производят отжим способом 2-кратного холодного прессования. Оставшийся после отжима жмых используют для приготовления самых разных косметических средств. Получаемое из сладкого миндаля масло можно употреблять в пищу и использовать в косметологии, а продукт из горького миндаля популярен в ароматерапии, применяется для косметических и различных бытовых целей.

Для получения масла из семян горького миндаля их предварительно нагревают, при этом происходит разрушение содержащихся в них амигдалин. Такое масло для использования в качестве продукта питания непригодно. Полученный от производства масла жмых используют также в фармацевтической промышленности для горькоминдальной воды. Это бесцветная жидкость приятного запаха и горького привкуса (содержит 0.1% синильной кислоты).

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

Как выбрать

Качественное масло миндаля должно быть прозрачным со слабовыраженным желтым оттенком и не иметь осадка. Запах сладковатый или отсутствует, привкус – нежно-ореховый. Лучше покупать масло в небольшой бутылке, поскольку после вскрытия и непосредственного контакта с воздухом, термин годности этого продукта резко уменьшается. Советуют выбирать масло в бутылке из темного стекла. Также не забывайте обращать внимание на термин годности, а также состав продукта.

Как хранить

После первого применения миндальное масло обязательно необходимо хранить в холодильнике в бутылке с закрытой крышкой.

Косметическое масло обычно продают в пластиковых или стеклянных бутылочках маленького объема (25-50 миллиграмм).

В кулинарии

Миндальное масло подходит для заправки разных овощных салатов со специями и пряными травами. Высокая температура разрушает свойства и тонкий аромат этого продукта, поэтому его советуют использовать для приготовленных любым способом овощей, блюд из риса и пасты. Добавлять масло миндаля можно при приготовлении соусов, десертов и выпечки.

Калорийность миндального масла

Калорийность на 100 грамм масла достигает 884 кКал, как и у большинства других растительных масел.

Пищевая ценность в 100 граммах:

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

-	99,8	-	-	0,2	884
---	------	---	---	-----	-----

Полезные свойства миндального масла

Состав и наличие полезных веществ

В составе масла из сладкого миндаля содержатся мононенасыщенная олеиновая (от 65 до 83%) и полиненасыщенная линолевая кислоты (от 16 до 25%), а также гликозид амигдалин, витамины В2, Е, каротины, биофлавоноиды, разные минеральные и белковые вещества, сахара.

Полезные и лечебные свойства

Для профилактики, а также лечения разных недугов советуют принимать по одной чайной ложечке масла миндаля утром и вечером.

Этот продукт способен предотвратить сердечно-сосудистые болезни, регулировать давление и поддерживать нормальный уровень холестерина [1].

Также это масло укрепит иммунитет, обережет от инфекций, активируя естественные защитные механизмы. Используется этот растительный продукт при заболеваниях горла, бронхиальной астме [2], сухом кашле, воспалении легких как отхаркивающее, успокаивающее и противовоспалительное средство [3]. При хроническом бронхите [4], болезнях горла, астме, воспалении легких [5], кашле с плохо отделяемой мокротой, нужно принимать по десять капель три раза в сутки. Лечебный эффект наступит в течение нескольких дней.

Улучшит масло миндаля и работу ЖКТ, помогая при повышенной кислотности, язвах [6], метеоризме, запорах [7], изжоге. В случае язвенной болезни и гастрита [8] рекомендуют принимать чайную ложечку масла утром натощак. Действует оно как слабительное [9].

Кроме того, этот продукт укрепляет нервную систему [10] и память [11], может помочь в случае бессонницы [12].

Улучшает кровообращение, а также обеспечивает правильное развитие опорно-двигательного аппарата у детей. Так, с миндальным маслом можно делать массаж малышу. Помимо пользы для скелета и мышц, этот продукт хорошо увлажняет кожу. При этом масло из миндаля поможет справиться с разными кожными заболеваниями, воспалением, аллергией [13] и высыпаниями.

Масло лечит герпес, повреждения и микротравмы, дерматиты и экземы [14], хорошо помогает при ожогах, включая солнечные. При этом необходимо смазывать маслом миндаля пораженное место, для большей эффективности к столовой ложке этого продукта можно добавить по две капли масла лаванды или чайного дерева. При герпесе маслом нужно смазывать высыпания 4-5 раз в сутки, смешав его предварительно с двумя каплями масла эвкалипта либо же чайного дерева.

Благодаря болеутоляющему и согревающему действию миндальное масло отлично справляется с болями в мышцах, ушах и связках. При разнообразных ушных заболеваниях необходимо капать масло миндаля в ухо по восемь капель на протяжении дня. Для того, чтобы быстро облегчить головную [15] и ушную боль, десять капель этого масла советуют смешать с каплей чесночного [16] сока. Необходимо закапать в ухо три капли полученной смеси. Если закапать на ночь в ухо каплю теплого масла, то размягчиться ушная сера.

Стоит отметить, что прием миндального масла два-три месяца по половине чайной ложечке трижды в день – это отличная профилактика атеросклероза [17] и его потенциальных осложнений.

При спортивных травмах и растяжениях связок можно накладывать салфетки, пропитанные маслом миндаля по полчаса два-три раза в сутки. Это помогает убрать боль [18], а заодно и оказывает противовоспалительное действие [19].

Беременным при отеках ног и болях в спине рекомендуется массаж с использованием такой смеси: 100 миллиграмм масла сладкого миндаля, семь капель масла лаванды, по три капельки масел сандалового дерева и нероли.

При предменструальных болях можно массировать низ живота круговыми движениями, начиная за пару дней до начала менструации и во время нее. Для этого используют такое средство: 70 мл масла миндаля, 30 миллиграмм масла зверобоя и несколько эфирных масел: пять капель грейпфрутового, три капли иланг-иланга, две – мускатного шалфея и одна – жасмина.

При женских воспалениях врачи советуют вводить по влагалище тампоны, пропитанные маслом сладкого миндаля с добавлением двух-трех капелек масла чайного дерева.

Не рекомендуемое к употреблению вовнутрь масло горького миндаля, которое содержит токсичные вещества, высоко ценят в ароматерапии. Это необычное эфирное масло оказывает позитивное влияние на психоэмоциональное состояние. Оно стимулирует функции мозга [20] и способно повысить концентрацию. Можно использовать данное масло для пробуждения после потери сознания или шока. Масло из горького миндаля обладает общеукрепляющим действием, а значит, его можно использовать при упадке сил, хронической усталости и слабости. Помимо этого, его можно использовать для профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

Использование в косметологии

Масло миндаля пользуется колоссальной популярностью в косметологии. Оно безупречно подходит для ухода за кожей лица, зоны декольте, ног и рук, а также ногтей и волос [21,22].

Наносить это масло можно как в чистом виде, так и вместе с самыми разными эфирными маслами или другими растительными маслами. Кроме того, его можно добавлять по паре капель в привычные косметические средства (маски, крема, шампуни, бальзамы и пр.). Непосредственно перед применением масло стоит слегка подогреть, что поможет улучшить его проникновение и повысит эффект.

Масло миндаля универсально и восхитительно подходит для любого из типов кожи [23]. Оно не раздражает кожу и не вызывает аллергий [24]. Его даже можно применять для ухода за нежной кожей малышей. Но наибольшую пользу оно приносит увядающей, вялой и слишком сухой коже. Также эффективно миндальное масло в уходе за чувствительной и нежной областью вокруг глаз, зоной декольте. Это обуславливают его питательные, увлажняющие, смягчающие свойства. Кроме того, данное масло оказывает регенеративное, омолаживающее, противовоспалительное и успокаивающее действие.

Миндальное масло при регулярном применении сделает лучше цвет лица, придаст коже гладкость и бархатистость, повысит эластичность и упругость, разгладит морщинки.

Наносите миндальное масло на зону вокруг глаз перед отходом ко сну. Разгладить морщины и избавиться от кругов, появившихся под глазами, поможет чистое масло, нанесенное по массажным линиям на веки легкими постукивающими движениями подушечек пальцев.

Невзирая на то, что масло миндаля питательно, по текстуре оно довольно легкое и хорошо впитывается в кожу. Этот продукт глубоко проникает в кожу, смягчает, питает и предохраняет ее от высыханий и шелушений. Масло сладкого миндаля способно удерживать влагу, поэтому его советуют наносить в чистом виде на увлажненную предварительно кожу. Также его можно наносить после протирания кожи тоником, кубиком сделанного из отвара трав льда или травяным настоем.

Регулярное применение масла миндаля в уходе за кожей тормозит процессы старения клеток и защищает от негативного влияния УФ-излучения.

Сбалансированный состав миндального масла **помогает нормализовать работу сальных желез**, предотвратить расширение пор, устранить воспаления, зуд и раздражения проблемной и чувствительной кожи, а также служит отличным профилактическим средством потери эластичности и тонуса.

Как и остальные масла, продукт из сладкого миндаля можно применять **для очищения кожи от разнообразных загрязнений и снятия макияжа**. Для этого надо слегка нагреть масло, смочить в нем тампон и тщательно снять косметику. Масло хорошо очищает и отшелушивает кожу, предотвращая появление акне. Если вы используете этот продукт перед выходом на улицу, стоит промокнуть кожу салфеткой, чтобы убрать избыточный блеск.

На нормальную утомленную, сухую и дряблую кожу масло миндаля действует оживляюще, в особенности, если к столовой ложке этого продукта добавить по капле масел пачули, розового дерева и лаванды.

Можно использовать в уходе за лицом и тонизирующую маску, подходящую для любой кожи. Для этого надо развести две ложки овсяной муки горячей водой, добавить в эту массу по две капли масел лимона и розмарина и 5 мл масла миндаля.

А для очищения лица и ежедневного умывания при нормальной и сухой коже можно на лицо наносить смесь из желтка, растертого с чайной ложечкой воды и с 15 каплями масла миндаля на 15 минут. Смывать лицо после такой маски надо проточной теплой водой.

Для зрелой сухой кожи масло миндаля будет превосходным средством увлажнения и регенерации. В этом случае полезной будет маска из смеси 15 миллиграмм теплого миндального масла и двух капель масел сандала и нероли.

При возрастных изменениях кожи отличный эффект дает горячая маска. Для нее надо смочить хлопчатобумажную салфетку в горячей воде, отжать, нанести на нее 25 миллиграмм масла миндаля и наложить на шею и лицо на полчаса. Сверху маску нужно прикрыть полотенцем. Подобная процедура, проводимая один-два раза в месяц, помогает сохранить эластичность и упругость кожи.

Для жирной кожи это масло служит защитой от микробов. Для этого можно использовать следующую маску: смесь из 15 миллиграмм подогретого масла и эфирных масел цитрусовых и иланг-иланга.

Коже, склонной к раздражению, имеющей заметный сосудистый рисунок, чувствительной, масло миндаля сможет придать ровный бархатистый цвет, смягчит и освежит ее.

Миндальное масло можно по праву назвать одним из наиболее сильных природных средств, которые **стимулируют рост волос**. Оно подходит для каждого из типов волос. Масло укрепляет луковицы, питает и прекрасно стимулирует их рост, возвращает блеск и эластичность, действительно лечит перхоть. За полчаса-час до мытья головы советуют втирать масло в корни и распределять гребешком по всей длине волос. Лучше использовать теплое масло и наносить его на влажную кожу головы для оптимального проникновения. Также этот продукт можно смешать с маслами из других растений или добавить пару капель эфирного масла.

Если у вас жирные волосы, то перед мытьем нужно втирать масло, смешанное с 1-2 каплями масла бергамота, лимона либо ароматного кедра. Если волосы сухие, нужно втирать масло после мытья, в теплые, еще влажные волосы. Для оптимального эффекта добавляется по одной-две капли масла лаванды, пачули или иланг-иланга.

Простейший способ применения миндального масла – ежедневное расчесывание деревянным гребешком, на который наносят несколько (3-5) капель масла миндаля или вышеупомянутые смеси его с эфирными маслами. Это поможет сделать волосы послушными и блестящими.

Для роста и укрепления ресниц можно расчесывать их на ночь смоченной в подогретом миндальном масле щеточкой. Ресницы станут мягкими и пушистыми.

Миндальное масло считается превосходным средством **для массажа тела**. Также оно отлично показывает себя при массаже в местах, где есть целлюлит [25]. Это масло способно проникать в глубокие слои кожи, активировать крово- и лимфообращение. Из кожи выведутся лишняя жидкость и шлаки, кожа станет подтянутой и упругой. При целлюлите этот растительный продукт можно обогащать эфирными маслами грейпфрута, лимона, бергамота, пачули, герани и розмарина – по одной-две капли на 15 миллиграмм.

Также полезен и массаж зоны декольте и лица маслом, подогретым до 37-38 градусов, которое помогает увеличить упругость и разгладить морщины.

Применяя это масло во время беременности, можно добиться предотвращения растяжек на проблемных участках, чья эластичность снижена. Для этого советуют приготовить смесь из 100 мл масла миндаля и эфирных масел лаванды, мандарина и нероли (по четыре капли). Этой смесью надо легко массировать бедра и живот во втором и третьем триместрах беременности.

Успешно применяется теплое масло и **для ухода за кожей рук с трещинами**, так как оно оказывает регенерирующее, ранозаживляющее, а также смягчающее действие.

Также это масло **улучшает состояние ногтей**. При слоящихся ломких ногтях можно втирать теплое масло в ноготь и кутикулу. Высокое содержание калия [26] и цинка [27] делает ногти здоровыми и крепкими. А если соединить его с каким-то цитрусовым маслом, то эффект может возрасти в несколько раз. Миндальное масло в сочетании с маслами лимона и иланг-иланга (на пять миллиграмм миндального масла по капле эфирного) поможет уменьшить хрупкость ногтей, восстановить их крепость и внешний вид. Если использовать эту смесь каждый день, то положительные результаты покажутся очень быстро.

Масло горького миндаля за счет своего укрепляющего действия используется для улучшения состояния волос, кожи, ресниц и ногтей. Это эфирное масло рекомендуется применять для тонизирующих кожу и успокаивающих ванн. Миндальное масло можно сочетать с эфирными маслами лаванды, кардамона, мяты, розмарина, тимьяна, гвоздики и пр.

Опасные свойства миндального масла

Не советуют использовать миндальное масло при индивидуальной непереносимости. А избыточное употребление этого продукта, как и любого другого масла, может привести к набору лишнего веса.

Литература

1. 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
2. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при астме. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.18

3. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Еда против воспалений. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102
4. 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
5. 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
6. 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
7. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при запоре. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.16
8. 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
9. 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
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для успокоения нервов. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.21
11. Ткачева, Наталья, and Татьяна Елисеева. "Еда для улучшения памяти." *Журнал здорового питания и диетологии* 11 (2020). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.28
12. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при бессоннице. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.13
13. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
14. 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
15. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против головной боли. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.19
16. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
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. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для облегчения боли. *Журнал здорового питания и диетологии*, (17), 6-11. DOI: 10.59316/.vi17.111
19. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Еда против воспалений. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102
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. 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

22. 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
23. 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
24. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
25. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при целлюлите. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.20
26. 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
27. 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

[HTML версия статьи](#)

Получено 09.02.2022

Almond 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. Almonds are commonly referred to as a nut, but this is not quite correct, as it is actually the kernel of the almond seed extracted from the fruit of the almond tree. Compared to other stone fruits, this product is a record-breaker in terms of its oil content. Thus, depending on the growing conditions, region and variety of almonds, the concentration of oil ranges from 40 to 60 percent. Almond oil is produced from the seeds of different varieties of sweet almonds. The kernels are extracted, dried and ground, and then pressed using a 2-fold cold pressing process. The cake left after pressing is used for the preparation of various cosmetics. The oil obtained from sweet almonds can be eaten and used in cosmetology, while the product from bitter almonds is popular in aromatherapy, used for cosmetic and various household purposes.

To obtain oil from bitter almond seeds, they are preheated, which destroys the amygdalin they contain. Such oil is not suitable for use as food. The oil cake obtained from the production of oil is also used in the pharmaceutical industry for bitter almond water. It is a colorless liquid of pleasant odor and bitter taste (contains 0.1% hydrocyanic acid).