

Масло сафлоровое – 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 растительный продукт зеленовато-желтого, светло-желтого или темного оттенка, который напоминает конопляное масло. Его производят из семян **красильного сафлора** методом *горячего, холодного* прессования либо *экстрагирования растворителем*.

Растение **Carthamus tinctorius**, принадлежащее к семейству *Астровых* – это однолетняя трава с ветвистым прямым стеблем, продолговато-ланцетовидными очередными листьями и трубчатыми желтыми или красными цветками, которые преобразуются к концу лета в плоды – блестящие семянки овально-четырёхгранной формы белого цвета.

Распространен красильный сафлор как сорняк почти повсеместно, а культивируют его в качестве масличного растения больше всего в Крыму, на Кавказе, в Египте, Испании, Китае, Америке и Африке. Кстати, в отдельных жарких странах это растение используют для получения красителей красного и желтого цвета, которыми окрашивают различные ткани и ковры. Также некоторые регионы применяют **картамин** (пигмент сафлора) в пищевой промышленности для изготовления карамели.

Однако чаще всего растение культивируется для сбора семян и отжима из них почти безвкусного прозрачного масла. Очищенное масло используют в пищевых целях, для приготовления холодных блюд и жарки, а горький продукт из неочищенных семян – для изготовления быстросохнущих светлых олиф, в мыловарении и производстве линолеума.

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

Жители Древнего Египта окрашивали лепестками сафлора повязки мумий еще тысячи лет назад, а вот существенной масличной культурой данное растение стало недавно, в 50-х годах 20 века, когда генетики и селекционеры вывели сорта с достаточно высоким содержанием в семенах жировых соединений. В то время началось широкое использование масла для защитных покрытий, в косметологии и в пищевой промышленности для изготовления легкого маргарина.

Следы этого масла были найдены на кусочках ткани, сохранившихся в египетских гробницах (примерно 1600 г. до н.э.). За это время его применяли во многих сферах жизни, начиная с ароматизированных веников и заканчивая текстильными красителями. Например, в 1900 гг. абстракционист Виллем де Кунинг использовал этот продукт как связующую среду для красок и растворителя. Сегодня его производят более чем в 60 государствах.

Как выбрать

Это доступное, довольно бюджетное масло, цену которого сравнивают со стоимостью оливкового масла экстра вирджин. Высококачественное сафлоровое масло, которое

подходит для косметологических целей, стоит покупать в отделах ароматерапии либо в других узкоспециализированных источниках.

Это масло встречается и в супермаркетах, аптеках и кулинарных отделах, однако такая продукция чаще всего представлена стабилизированным, рафинированным маслом, чьи свойства в значительной мере утрачены.

Из-за крайне малого срока хранения и нестабильности **масло холодного отжима**, являющееся единственным видом, подходящим для ароматерапевтических целей, не поступает в широкую продажу почти никогда и с соблюдением всех технологий его распространяют лишь ответственные ароматерапевтические производители.

Разобраться в маркировках этого продукта просто: чтобы убедиться, что это именно сафлоровое масло попало к вам, надо проверить латинские названия, указывающиеся в обязательном порядке на качественной продукции.

Сафлоровое масло могут маркировать только как **carthamus tinctorius**, а альтернативой словам «сафлоровое масло» может быть исключительно «**safflower oil**».

Так как сафлоровое масло разделяют по типу применяемого сырья, и принадлежит оно к узкопрофильным циклам производства, в инструкции к качественному продукту производитель всегда уточняет источники и часть растения, используемую для его получения.

Сафлоровое масло разделяется на два основных типа:

1. **кулинарное масло**, полученное из очищенных семян, которое можно использовать в качестве базового масла без предосторожностей и применять в готовке;
2. горькое, токсичное, **техническое масло**, полученное из неочищенных семян, которое используют в промышленных целях, в частности, в лакокрасочном производстве.

При приобретении масла обратите внимание на то, указан ли на упаковке тип масла и сырья, а также можно ли его использовать на коже и употреблять внутрь.

Встречаются и подделки сафлорового масла. Все они относятся к числу масел, которые заменяют консервированными или разбавленными базами.

Чаще всего масло холодного отжима подменяется на стабилизированное, рафинированное. Отличить подделки этого типа легко по сроку годности: при продаже рафинированного продукта он обычно больше года, а у самого качественного масла **не должен превышать 3-6 месяцев**.

Также масло холодного отжима может заменяться смесью с другими нейтральными базами и консервантами.

Опаснее всего для нестабильного масла сафлора нарушение условий хранения, из-за чего даже наиболее качественный продукт прогоркает еще на складах. Такое масло можно распознать лишь после приобретения и вскрытия флакона. Продукт не рекомендуется использовать ни в каких целях при первых признаках прогорклого или сильного запаха.

Чтобы избежать покупки некачественных продуктов, важно проверять, предоставлена ли производителем вся нужная информация, а также убедиться в свежести масла по сроку хранения.

Как хранить

Сафлоровое масло можно хранить от 3 месяцев до полугода. Для того, чтобы сохранить все полезные свойства продукта, его необходимо держать в емкости под плотно закрытой крышкой и обязательно в холодном месте.

В кулинарии

В качестве масла, используемого в кулинарии, продукт из сафлоры ничуть не уступает подсолнечному и по вкусовым особенностям, и по характеристикам, но превосходит последнее по оздоравливающему влиянию на человеческий организм и биологической активности.

Сафлоровое масло считают одним из самых устойчивых к действию высоких температур, поэтому его можно применять не только в готовке соусов, заправок, салатов, в закусках и холодных блюдах, но и в приготовлении основных блюд, включая жарку и запекание.

Калорийность

Конечно, калорийность масла сафлоры довольно высокая – 800 кКал. Но особый состав и свойства позволяют использовать его в разумных количествах даже для похудения.

Пищевая ценность в 100 граммах:

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

- 99,9 - - - 800

Полезные свойства сафлоровое масла

Состав и наличие полезных веществ

В сафлоровом масле доминирует **линолевая кислота**, которая составляет порядка 80% всей массы, причем представлена она в довольно редкой конъюгированной форме.

Кроме линолевой, масло сафлоры включает **пальмитиновую и олеиновую кислоты** с примесями стеариновой, арахидовой и миристиновой, отвечающих за активность производных серотонина и усвоение витамина Е [1].

Есть в этом растительном продукте и витамин К [2], отвечающий за восстановление сосудов [3].

Так как в сафлоровом масле нет сквалена, с целью усиления регенерирующих свойств его советуют сочетать с другими базами с высоким его содержанием.

Полезные и лечебные свойства

Сафлоровое масло ценится содержанием многих незаменимых кислот и элементов, свойствами очень быстро впитываться и глубоко проникать в эпидермис. Благодаря содержанию витамина К, масло сафлоры показано людям с болезнями кожи, как активизирующее восстановление сосудов средство, которое также влияет на рисунок, плотность капилляров и ЖКТ.

Его советуют включать в рацион тем, кому хочется похудеть, почистить сосуды, укрепить сердце [4], улучшить состояние волос и кожи [5,6].

Также может помочь употребление этого масла больным диабетом [7]: выведет излишки жира и понизит уровень сахара [8]. Отмечено, что существенно снижает уровень сахара метанольный экстракт сафлоры. У женщин, страдающих от диабета 2-го типа, после 4-месячного приема масла сафлоры по 8 г в сутки наблюдалось снижение сахара и жиров и уменьшение воспалений.

В древнекитайской медицине сафлоровое масло использовали для устранения застоя крови, улучшения кровотока, при аменорее (отсутствие менструации), болях, травмах и даже для прерывания беременности. **Поэтому при беременности от данного масла стоит отказаться совсем.**

В сафлоровом масле содержится мало насыщенных [9] и много ненасыщенных жиров [10]. Один этот факт сделал его превосходным диетическим продуктом для тех, кто страдает от сердечных недугов. Данное масло – прекрасный источник омега-6 жирных кислот [11], помогающих сжигать излишки жиров, а не откладывать их впрок.

Содержащиеся в продукте натуральные жирные кислоты называют кирпичиками простагландинов, гормоноподобных веществ, которые способствуют нормализации давления, контролируют мышечные сокращения и участвуют в иммунном ответе.

Высокое содержание в сафлоровом масле витамина Е превращает его в антиоксидантный [12] коктейль, чистящий от свободных радикалов. Именно они виновны в нарушениях структуры клеток, в их старении, в нарастании риска онкологических и кардиологических заболеваний.

Полезен этот продукт и при проблемах в нервной системе. Благодаря **витамину К** он способен оказывать сильное антигеморрагическое действие, что способствует тому, что начинают активно размножаться клетки крови.

Сафлоровое масло, помимо всего прочего, используется в лечении недугов мочевой системы, благодаря желчегонному [13] и мочегонному [14] действиям. Эти же свойства помогают очистить организм от болезнетворных бактерий, шлаков, выведению лишней жидкости.

Использование для похудения

Так как масло сафлоры не содержит углеводов и белков, диету на его основе относят к низкоуглеводным. Сегодня она стала достаточно популярной. Ее успеху способствует сравнительная безопасность и простота данной методики.

Желающим похудеть не обязательно менять обычный рацион, уменьшать количество еды или переходить на овощи с фруктами. От них потребуется всего лишь употреблять немного масла каждый день.

Такая диета подходит женщинам старшего возраста (в постменопаузе), страдающим от диабета 2-го типа или ожирения [15]. Идеальная дневная доза масла сафлоры для похудения составляет 1,7 чайной ложечки (содержится 6,4 г линолевой кислоты).

Такой объем равен по калорийности 9,8% суточной нормы калорий. Отмечают, что сафлоровая диета не приводит к быстрой потере массы тела, но меняет соотношение жировой и мышечной массы в здоровую сторону.

Использование в косметологии

Благодаря содержанию **витамина Е** и питательности, сафлоровое масло получило распространение и много положительных отзывов в косметологии как активная добавка к кремам для сухой кожи, антивозрастным средствам и средствам для сухих волос.

Само по себе это масло уже считается достаточным компонентом для насыщения влагой клеток. Оно быстро смягчает и увлажняет эпидермис, помогает улучшить липидные функции кожи.

Благодаря наличию антиоксидантов, масло сафлоры часто применяется в качестве заживляющего и восстанавливающего средства.

Его свойства также применяются для выравнивания цвета кожи и устранения истончения капилляров. Что интересно, применение этого масла не жирнит кожу, а наоборот – налаживает выделение кожного сала.

Покупая этот продукт для изготовления любых средств по уходу дома, помните, что за основу под крем или маску только его использовать не советуют. Являясь сильнодействующим, это масло может применяться исключительно в ограниченных объемах как одна из составляющих частей.

Как и любое масло, которое препятствует сухости и потере влаги, действенен сафлор и как солнцезащитное средство. Правда, из-за наличия полиненасыщенных кислот оно способно из-за ускоренного окисления оставлять при принятии солнечных ванн прогорклый след.

Добавлять сафлоровое масло в лосьоны, кремы, средства для загара как восстанавливающий компонент можно в количестве не более чем 1/5 от всего объема. Также его можно использовать как добавку в разную косметику (по 2-3 капли).

Применяется масло сафлоры и в виде аппликаций для комплексного лечения поврежденных участков кожи в качестве составляющего компонента для массажа и в чистом виде.

Этот продукт содержит много **олеиновой кислоты**, которая способна легко проникать в кожу головы. Именно она может помочь росту волос, защитить, увлажнить и укрепить волосы. Будучи богатым незаменимыми полиненасыщенными кислотами, это масло очень полезно для сухих волос или волос после окрашивания и химической завивки.

При нанесении его на кожу головы, масло действует как сосудорасширяющее средство, в результате чего в волосяные фолликулы поступает много питательных веществ и обеспечивается здоровая среда для роста волос.

Для ухода за волосами надо взять 1-2 капли масла сафлоры и протереть их на ладонях. Затем нужно нанести масло на кончики и медленно двигаться по волосам в направлении головы. Оставить масло можно на час, а потом просто смыть. Также сафлоровое масло можно применять как добавку в магазинные средства для волос из расчета столовая ложка на 100 мл объема.

Опасные свойства сафлоровое масла

Действия компонентов, которые находятся в сафлоровом масле, могут нанести даже больший вред, чем их синтетические заменители. Употребляя этот продукт масло в любых целях, нужно придерживаться дозировки. Иначе могут возникать нежелательные побочные эффекты: головокружение, тошнота, головная боль [16] и проблемы с аппетитом.

Кроме того, при неконтролируемых приемах может возникать ряд более серьезных сложностей: боли в животе и груди, одышка, малокровие, избыточный вес и нарушение обмена веществ.

При беременности данное масло строго противопоказано, так как оно сильно ускоряет кровоток и может вызвать даже её прерывание.

Литература

1. Елисеева, Т., & МIRONENKO, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
2. Елисеева, Т., & МIRONENKO, 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
3. 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
4. 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
5. 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
6. 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
7. 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
8. Елисеева, Т. (2021). Еда для понижения сахара в крови. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 40-45. DOI: 10.59316/.vi16.105

9. 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
10. 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
11. 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
12. 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
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). Мочегонные продукты (диуретики). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.29
15. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при ожирении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против головной боли. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.19

[HTML версия статьи](#)

Получено 01.03.2022

Safflower 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 a plant product with a greenish-yellow, light yellow or dark color that resembles hemp oil. It is produced from the seeds of dye safflower by hot, cold pressing or solvent extraction.

Carthamus tinctorius, belonging to the Aster family, is an annual herb with a branched straight stem, oblong-lanceolate regular leaves and tubular yellow or red flowers, which are transformed by the end of summer into fruits - shiny white oval-four-sided seeds.

Dye safflower is spread as a weed almost everywhere, but it is cultivated as an oil plant most of all in the Crimea, the Caucasus, Egypt, Spain, China, America and Africa. By the way, in some hot countries this plant is used to produce dyes of red and yellow color, which are used to dye various fabrics and carpets. Some regions also use carthamine (safflower pigment) in the food industry for making caramel, but most often the plant is cultivated for collecting seeds and pressing out of them almost tasteless transparent oil. The purified oil is used for food, cold dishes and frying, while the bitter product from the crude seeds is used for making quick-drying light olives, soap making and linoleum production.