

Масло подсолнечное – 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 популярный продукт растительного происхождения, который получают из семян подсолнечника. Родина этого растения – Северная Америка, где он был впервые одомашнен дикими племенами местных индейцев.

В Европу растение попало примерно в 1500-х гг. благодаря испанским завоевателям Америки. А на Руси подсолнечник появился в начале 18 века, во времена Петра I, куда был привезен из Голландии. Около сотни лет это растение выращивали только ради его красоты, и любой крестьянин хотел на своем огороде иметь чудесное «солнышко». И лишь в 1829 г. один из крестьян Воронежской губернии, Бокарев, получил из подсолнечника масло, которое получилось приятным на вкус.

Через несколько лет в деревне этого крестьянина построили первую в мире маслобойню, а чуть позже был налажен экспорт масла за границу. Церковь оценила продукт и признала его постным, после чего появилось и второе название продукта – постное масло. В конце 19 столетия советские эмигранты технологии производства масла завезли назад в США и Канаду, и вскоре Штаты стали ведущим производителем данного продукта.

Подсолнечное масло имеет характерный приятный аромат и вкус. В зависимости от уровня очистки все масло разделяется на *нерафинированное* и обработанное (*рафинированное*). Первое подвергается исключительно фильтрации для устранения примесей, при этом все ценные компоненты сохранены. Это наиболее полезный вид масла со свойственным терпким запахом и насыщенной, темной окраской. Нерафинированный продукт имеет небольшой срок хранения, что стоит учитывать при покупке: в масле, долго стоявшем на светлой витрине, возникает осадок и прогорклый вкус.

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

Рафинированное масло подвергается нейтрализации и гидратации, дезодарированию, вымораживанию и отбеливанию. В результате из продукта устраняются остатки пестицидов, тяжелых металлов, прочих вредных примесей и свободные жирные кислоты, являющиеся причиной дыма при жарке на сковороде. Но наряду с примесями удаляются и биологические компоненты: токоферолы, фосфатиды, витамины. В процессе дезодорирования из подсолнечного масла исключаются все ароматические вещества, что немного продляет срок годности. Все чаще используют процедуру вымораживания, которая представляет собой удаление природных восков, которыми покрываются семена подсолнечника. Такие воски придают маслу мутность, в особенности при его продаже на улице, в холодных помещениях, что портит товарный вид. В итоге рафинированный продукт получается обезличенным – без запаха, вкуса и цвета. Зато оно может долго храниться, и при жарке не «стреляет» и не пенится.

Как выбрать

Выбирая нерафинированный продукт, обратите внимание на наличие осадка. У свежего масла может быть небольшой осадок и помутнение на дне емкости. У качественного масла должен быть приятный вкус. Горьковатый вкус – признак порчи или несвежести масла.

Для проверки качества капните каплю продукта на кожу и разотрите. Качественное масло быстро впитается в кожу.

Как хранить

Лучше покупать нерафинированный продукт в небольшой бутылке, так как после вскрытия срок годности подсолнечного масла резко уменьшается.

Нерафинированный продукт после первого применения нужно обязательно хранить в стеклянной таре с закрытой крышкой в холодильнике.

В емкость можно добавить сухую фасоль (2-3 штуки) – так продукт будет дольше храниться. Но помните, что в любом случае, когда вы открыли подсолнечное масло, использовать его надо в течение месяца.

В кулинарии

В кулинарии используют, как рафинированное, так и нерафинированное масло. Первое советуют применять для жарки и выпечки: оно золотистое или светло-желтое, прозрачное; запах и привкус имеет слабый. Существуют даже сорта масла, где олеиновой и пальмитиновой кислоты больше, чем линолевой, из-за чего они подходят для жарения больше остальных.

Нерафинированное масло немного темнее, оно довольно сильно пахнет семечками, образуя осадок при хранении. Его не нужно подвергать термообработке, зато можно добавлять в салаты, готовые блюда и заправки.

Калорийность

Калорийность продукта на 100 грамм составляет 884 кКал. Об этом стоит помнить тем, кто следит за своей фигурой, и не употреблять масло в больших количествах.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
-	99,8	-	-	0,2	884

Полезные свойства подсолнечного масла

Состав и наличие полезных веществ

В состав этого растительного продукта входят линоленовая и линолиевая ненасыщенные кислоты, которые не способен синтезировать сам организм человека. Эти кислоты называются

эссенциальными кислотами или витамином F [1]. Потребность в них даже выше, чем в остальных витаминах.

Ненасыщенные кислоты участвуют как обязательный компонент в образовании оболочек нервных волокон, а также клеточных мембран. Они имеют свойство выводить холестерин [2], образуя легкоокисляемые сложные эфиры с холестерином, оказывают нормализующее действие на кровеносные сосуды и могут рассматриваться как средство профилактики инфаркта [3], атеросклероза [4] и других заболеваний сердца и сосудистой системы.

Подсолнечное масло также имеет в своем составе витамины А, Е и D [5-7]. Помните, что нерафинированное масло полезнее, так как в этом продукте есть все природные компоненты: витамины и другие активные вещества, из-за чего его можно и нужно есть в «сыром» виде.

Полезные и лечебные свойства

В лечебных целях советуют использовать нерафинированное масло высшего сорта, обладающее приятным привкусом и легким ароматом. Если в продукте есть осадок, то это не значит, что он некачественный. Наоборот, осадок может возникнуть в нем из-за содержания фосфатидов, необходимых для клеточных мембран и являющихся источником фосфорной кислоты, без чего организм вообще не смог бы работать.

Подсолнечное масло используют и в народной, и в официальной медицине для лечения и профилактики разных заболеваний. Это хронические заболевания ЖКТ, тромбозы, проблемы с печенью и легкими, женские и сердечнососудистые недуги, зубная и головная боль [8], энцефалиты, артриты [9], ревматизм, раны и воспаления. На основе масла готовятся также растворы для пластырей и мазей.

В чистом виде этот продукт редко применяют для лечения, однако есть один рецепт, используемый при множестве заболеваний. Так, советуют взять 1 ст.л. масла в рот, и сосать его порядка 20 минут. Затем его нужно выплюнуть: если продукт побелел, значит, необходимый эффект достигнут. Процедуру повторяют дважды в день или даже по несколько раз в сутки. Это позволяет ускорить процесс лечения. Перед тем, как использовать такой рецепт, лучше посоветоваться со своим лечащим доктором.

Для лечения ревматизма используют растирания на основе подсолнечного масла. Есть рецепты с добавлением травы багульника, цветков садовой желтофиоли либо жгучего красного перца и водки.

При воспалениях суставов рекомендуют растираться мазью из прополиса с подсолнечным маслом (1:1), которую готовят на водяной бане. Этим составом растирают больные суставы.

Также при суставном ревматизме эффективен и иной рецепт, который, правда, не так комфортен для кожи. Для него красный перец измельчают, смешивают с маслом и керосином, после чего настаивают в теплом месте 9 дней. Потом смесь надо хорошо взболтнуть и можно использовать.

Помогает подсолнечное масло и при застарелом кашле. Для этого советуют смешать по 1 ст.л. муки, сухой горчицы, масла, меда, половину ложки водки и нагреть массу на водяной бане. Должно получиться липкое тесто, которое надо положить на сложенную вчетверо марлю,

приложить к груди, прикрыть пленкой, платком и оставить на ночь. Повторять эту процедуру можно несколько дней.

Иногда можно слышать, что сильные ожоги надо смазывать подсолнечным маслом. Но этого делать нельзя: масло проникает в кожу, а с ним может попасть любая инфекция.

Зато с маслом из семян подсолнечника можно приготовить мазь для лечения ран и волдырей, появившихся после ожога: 2 части масла кипятят с 1 частью чистого воска. Полученную смесь применяют теплой: накладывают ее на салфетку, прикладывают к ожогу и фиксируют.

Использование в косметологии

Стоит помнить, что в чистом виде это растительное масло в косметологии почти не используется. Но при очень сухой коже нанесенное тоненьким слоем на лицо масло и оставленное на ночь – это просто целебный бальзам, восстанавливающий и увлажняющий кожу за короткое время.

И не надо бояться жирного блеска на лице, поскольку подсолнечное масло близко по составу к естественному жиру кожи, поэтому легко проникает и в глубокие ее слои. А еще этот продукт – превосходное очищающее средство, растворяющее без труда любую косметику.

Также это масло бесценно как компонент в масках для лица. Например, можно смешать этот продукт с творогом [10] или овсяной мукой. Такую маску наносят толстым слоем, выдерживают 20-35 минут, а потом тщательно смывают.

Используют подсолнечное масло и в уходе за телом. Это просто незаменимый продукт в борьбе за чистую и гладкую кожу. Можно пользоваться маслом как питательным средством для всего тела. А можно добавить витамин А и лечить трещины на пятках, повреждения разного характера на руках и губах.

Волосам тоже понравятся масляные процедуры. Ведь подсолнечное масло способно не только их восстановить, но и увлажнит сухую кожу, а также поможет избавиться от перхоти [11]. Самый просто способ использования масла – маска с добавлением сока лимона [12], которая увлажняет и придает волосам яркий блеск. Для ее приготовления вышеуказанные продукты смешивают в пропорции 2:1. Потом массу наносят на волосы и втирают в кожу. А по истечении получаса можно мыть голову.

Также можно приготовить маску для волос из столовой ложки масла с желтком. Массу наносят на волосы, укутывают и держат не менее 3-4 часов. После такой процедуры волосы нужно несколько раз тщательно промыть.

Опасные свойства подсолнечного масла

Прежде всего, вред подсолнечного масла заключается в опасных канцерогенах, в которые могут превращаться некоторые его компоненты при нагревании. Именно поэтому не советуют увлекаться жареными блюдами — после закипания масла в такой пище образуется много веществ, чье регулярное употребление увеличивает риск заболевания таким опасным недугом, как рак [13].

Еще больше такой вред проявляется при разогреве одной порции масла несколько раз. Поэтому надо обязательно мыть сковороду после каждого использования. Важно, что после отдельных процессов переработки продукта в нем могут сохраняться посторонние химические вещества. Так, в его составе часто есть остатки гексана — близкого к бензину растворителя. Его не рекомендуют использовать для приготовления салатов.

Как бы там ни было, чтобы получать с этим маслом максимальную пользу, можно использовать исключительно натуральные его сорта. Пусть они будут более пахучими и темными, зато скажутся на здоровье только положительно.

Литература

1. 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
2. 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
3. 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
4. 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
5. 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
6. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
7. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D–описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против головной боли. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.19
9. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Артрит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.45
10. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
11. 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
12. Елисеева, Т. (2022). Лимонный сок–уникальный напиток для восстановления и поддержки организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/.vi22.207

13. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2021). Еда для защиты от рака и борьбы с онкологией. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 49-54. DOI: 10.59316/.vi16.107

[HTML версия статьи](#)

Получено 02.03.2022

Sunflower 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. It is a popular plant-based product derived from sunflower seeds. The homeland of this plant is North America, where it was first domesticated by wild tribes of local Indians. The plant came to Europe in the 1500s thanks to the Spanish conquerors of America. And in Russia sunflower appeared in the early 18th century, in the time of Peter the Great, where it was brought from Holland. For about a hundred years this plant was grown only for its beauty, and any peasant wanted to have a wonderful "sunflower" in his vegetable garden. It was only in 1829 that one of the peasants of Voronezh Province, Bokarev, obtained sunflower oil from sunflower, which turned out to be pleasant to taste. A few years later, the world's first oil mill was built in this peasant's village, and a little later the export of oil abroad was organized. The Church appreciated the product and recognized it as Lenten, after which the second name of the product - Lenten butter - appeared. At the end of the 19th century, Soviet emigrants brought the technology of oil production back to the United States and Canada, and soon the States became the leading producer of this product. Sunflower oil has a characteristic pleasant aroma and taste. Depending on the level of purification, all oil is divided into unrefined and processed (refined). The first is subjected exclusively to filtration to eliminate impurities, while all the valuable components are preserved. This is the most useful type of oil with a peculiar tart smell and a rich, dark color. Unrefined product has a short shelf life, which should be taken into account when buying: oil that has been standing in a light-colored cabinet for a long time will develop a sediment and rancid taste.