

Масло расторопши – 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. По праву считается ценным лекарством и одним из наиболее полезных растительных продуктов. Это масло получают с помощью холодного отжима из семени травянистого растения *пятилистной расторопши*. Многие из нас знают это колючее растение с фиолетовыми цветами как чертополох.

Его чрезвычайно колючие листья и достигающий двухметровой высоты стебель сделали свое дело. Эта недотрога, хоть и с красивыми коробочками-соцветиями, отпугивает любителей растительности колючками.

Зато старинные легенды, причем множества народов, связывают целебные свойства, которые есть у расторопши, с именем Богородицы. Да и медицина по достоинству оценивает это растение. Для лечения множество недугов идут в ход почти все его части.

А истинная популярность пришла к растению только в прошлом столетии, когда немецкими учеными был исследован ее биохимический состав. Произошло это в 1968 г. в институте фармацевтики Мюнхена. И сейчас уникальные свойства расторопши передает нам через множество лекарственных препаратов.

Стоит также отметить, что растительное масло расторопши не обладает ярко-выраженным вкусом и имеет приятный запах подсушенных орехов.

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

Как выбрать

Выбирать стоит только то масло расторопши, которое было произведено методом холодного отжима, поскольку именно в нем лучшим образом сохраняются полезные и лечебные свойства.

Лучше покупать масло в бутылке маленького объема, так как после открытия и контакта с воздухом, его срок годности резко уменьшается.

Как хранить

После первого применения масло расторопши советуют хранить в холодильнике в бутылке из стекла с плотно закрытой крышечкой.

В кулинарии

Масло расторопши не стоит подвергать тепловой обработке. Зато его можно добавлять в готовое блюдо непосредственно перед подачей на стол. Кроме того, можно добавлять его в

соусы, крупяные гарниры, салаты, каши, макаронные изделия, овощные блюда, блюда из риса [1], в горячие и холодные закуски.

Этим продуктом можно разнообразить выпечку, добавляя его в пироги, хлеб, пирожки, булочки, оладьи и блины.

Калорийность

Это масло применяется в борьбе с избыточным весом и ожирением [2], но, несомненно, стоит учитывать немалую энергетическую ценность этого продукта, составляющую 898,8 ккал. Масло может помочь только при существенном снижении общей калорийности рациона. В таком случае масло поддержит на необходимом уровне обмен веществ.

Масло содержит биологически активные вещества, нейтрализующие холестерин [3], и полиненасыщенные кислоты, которые и стимулируют обмен веществ. Кроме того, употребление масла помогает вывести шлаки и токсины.

Пищевая ценность в 100 граммах:

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

-	99,9	-	-	-	899
---	------	---	---	---	-----

Полезные свойства масла расторопши

Состав и наличие полезных веществ

В состав масла из семян расторопши входят полиненасыщенная кислота Омега-6 [4] (порядка 62%), мононенасыщенная кислота Омега-9 [5] (около 22%), насыщенные кислоты - стеариновая, пальмитиновая, бегеновая и арахидоновая.

Полезности продукту добавляют макро- и микроэлементы. Этот ряд представлен такими веществами, как калий, магний, марганец [6-8]. Есть в масле также фосфор, селен, цинк и хром [9-12]. Богато оно еще и на медь, бор, железо, алюминий [13-16].

Кроме вышеупомянутых веществ, можно выделить биогенные амины. Это тирамин и гистамин. Есть также в масле эфирные масла, силимарин, хлорофилл [17]. Также это масло содержит фитостеролы, витамины К и Е [18,19].

Полезные и лечебные свойства

Масло расторопши считается прекрасным средством для укрепления защитных сил. Благодаря довольно богатому витаминно-минеральному комплексу этот продукт усиливает иммунитет [20], а также способен улучшить самочувствие при простудах, восстанавливает после длительных тяжелых болезней, операций, лучевой и химиотерапии.

Само растение зарекомендовало себя как лучшее средство для лечения печени [21]. Поэтому и масло из его семян рекомендуют принимать для лечения циррозов [22], гепатитов [23],

дистрофии печени, употреблять при отравлениях ядовитыми веществами. Этот продукт восстанавливает клеточную структуру этого органа, предупреждая повреждение клеточной мембраны и усиливая защитные функции. Активно действующий компонент масла – вещество силимарин, которое нейтрализует действие оказывающих губительное влияние на печень ядовитых веществ.

Масло расторопши помогает уменьшить вред, наносимый алкоголем. Это масло способно угнетать синтез ацетальдегида, который образуется в организме при употреблении спиртного. Можно принимать по 15 капель масла из семени расторопши каждый день для выведения из организма токсинов.

Рекомендуется принимать это масло и при отказе от спиртного, табака и наркотиков. Оно помогает скорейшему выведению токсинов, шлаков и других вредных веществ.

Кроме того, масло расторопши помогает защитить от негативного агрессивного действия свободных радикалов и токсических веществ не только нашу печень, но и весь человеческий организм. Благодаря содержащимся в масле антиоксидантам [24], процессы старения клеток замедляются и риск развития онкозаболеваний снижается.

Полиненасыщенные кислоты, которые в немалом количестве входят в состав масла, благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему. При его постоянном употреблении будет нормализоваться липидный обмен, снижаться уровень холестерина, поддерживаться нормальная свертываемость крови. Входящие в состав масла ненасыщенные кислоты, магний, витамин Е и биологические активные вещества способствуют укреплению и повышению эластичности стенок сосудов [25]. В целом это приводит к понижению повышенного давления и риска образования тромбов, предотвращению образования бляшек на стенках сосудов.

Флаволигнаны, витамины, некоторые микроэлементы эффективно защищают сердце [26] и сосуды от воспалительных процессов и воздействия свободных радикалов. Витамины В и микроэлементы способствуют полноценной работе сердечной мышцы. Хлорофилл стимулирует обмен веществ в сердце. Масло укрепляет мышцу и повышает энергетические ресурсы. Из этого следует, что этот продукт рекомендовано к употреблению в лечении и в профилактике таких заболеваний сосудов и сердца: кардиосклероза, атеросклероза [27], гипертонии [28], ишемической болезни [29], варикоза [30]. Кроме того, масло из семян расторопши является действенным профилактическим средством от инфарктов [31] и инсультов [32], а также активно борется с малокровием.

Благодаря своим ранозаживляющим и противовоспалительным свойствам употребление масла из семян расторопши благотворно сказывается и на слизистых оболочках желудочно-кишечного тракта. Этот продукт применяется при продолжительных расстройствах пищеварительного тракта. Помогает он и при гастрите [33], язвах желудка [34] и кишечника, геморрое [35], колитах, желчнокаменной болезни, воспалении селезенки и желчного пузыря.

Масло расторопши оказывает сравнительно мягкий слабительный эффект [36] и помогает нормализовать перистальтику кишечника. Этот растительный продукт проводит активизацию жирового обмена и очистку организма от шлаков. Именно поэтому его очень полезно добавлять в рацион тем, кому хочется избавиться от избыточного веса.

Доказано благотворное воздействие масла на поджелудочную железу [37]. В нем содержится необходимый комплекс микроэлементов для стимуляции выработки инсулина поджелудочной железой. Поэтому рекомендовано применение этого продукта страдающим диабетом и в профилактике этого заболевания.

Приносит пользу масло расторопши поврежденной и проблемной коже [38]. А все благодаря тому, что оно обладает бактерицидным, обезболивающим, противовоспалительным, спазмолитическим, ранозаживляющим и противоаллергическим действием. Витамин Е в масле расторопши улучшает состояние кожи и часто применяется в лечении кожных заболеваний, например, при угревой сыпи, псориазе [39], витилиго, облысении [40].

Можно использовать это масло для лечения обширных ран и ожогов. Маслом пропитываются тканевые повязки и накладываются на пораженные участки кожи. Такая повязка не будет склеиваться с раной, легко снимается, не травмируя пораженное место область и не причиняя боль.

Применяется этот продукт из расторопши и в гинекологической практике. Содержащийся в нем, причем в немалом количестве, витамин Е, считается лучшим регулятором половой и эндокринной систем, не зависимо от того, женщина это или мужчина. Способствуют компоненты масла и восстановлению репродуктивной функции.

Кроме того, применение масла расторопши рекомендуется при эмоциональном дискомфорте и болезненных ощущениях в предменструальный и климактерический периоды.

Советуют местное применение масла при атрофических климактерических вагинитах, сопровождающихся зудом. При воспалениях во влагалище, эндоцервицита, эрозии шейки матки, кольпита и в целях профилактики и предотвращения образования рубцовой ткани полезно местное применение комбинации масел из семян расторопши и чайного дерева.

Успешно используют масло расторопши в стоматологической практике. Оно используется в лечении стоматита [41], пародонтоза, пародонтита, гингивита, а также для заживления ран после операций. Для этого полость рта обрабатывается дезинфицирующим раствором, а потом делают аппликации с маслом расторопши.

Они успешно помогают при лечении болезней горла, таких, как тонзиллит, фарингит, и т. д. Смесью масел чайного дерева и расторопши смазывают гланды при хроническом и остром тонзиллите.

При воспалениях уха и носа советуют закапывание маслом расторопши, подогретым на водной бане. В этих целях используется и смесь 50 мл масла из семени расторопши и 2-3 мл масла чайного дерева.

Для укрепления организма и профилактики сердечно-сосудистых болезней, при лечении заболеваний ЖКТ, почек и печени масло расторопши рекомендуют пить по чайной ложечке 2-3 раза в сутки за 20-30 минут до приема пищи. Его можно пропить курсом в 1-2 месяца, после чего надо сделать перерыв длиной в несколько месяцев.

Использование в косметологии

Масло расторопши считается отличным антиоксидантом, благодаря чему оно является превосходным помощником в борьбе за молодость и красоту лица и тела, обладает очищающим, омолаживающим, тонизирующим и ранозаживляющим действиями. Поэтому этот продукт широко применяют в косметологии.

Масло способно улучшить состояние кожи, помогает регенерации клеточных мембран, стимулируя процесс обновления тканей. Продукт из расторопши предохраняет от шелушения и высыхания кожу, поддерживает эластичность и даже улучшает цвет лица. Он подходит абсолютно для всех типов кожи, но без него просто не обойтись при сухой, проблемной, шелушащейся, воспаленной и раздраженной коже. Масло способно нормализовать деятельность сальных желез в случае с жирной кожей. Ненасыщенные жирные кислоты превосходно очищают от угревой сыпи, разнообразных высыпаний и предотвращают возможное расширение пор.

Отличный омолаживающий эффект дает использование смеси масла из семян расторопши с миндальным либо оливковым маслом в равных долях. Она наносится на предварительно очищенное лицо, шею, декольте вместо питательного крема.

Придать здоровый цвет коже, повысить упругость, убрать морщинки помогает смесь продукта из семян расторопши пятнистой с маслом чайного дерева или авокадо. Для приготовления смеси нужно 3 столовые ложки масла расторопши и 1 чайную ложечку одного из перечисленных масел подогреть на водяной бане. Полученной теплой смесью просто смазывают очищенную кожу вместо крема на ночь или 2 раза в неделю с ней делать маску. Для этого смачивают марлю в теплой смеси и накладывают на лицо, шею и декольте на 30-40 минут. Потом все смывают прохладной водой.

Смесь масел расторопши и виноградных косточек используется для защиты от обветривания. Продукт из расторопши хорошо защищает кожу от обморожения и воздействия ультрафиолетовых лучей. Смажьте лицо перед выходом на улицу данным маслом, и кожа будет под отличной защитой.

Также масло из расторопши советуют использовать для ухода за губами, кожей ног и рук. Оно поможет быстрее зажить трещинам, мелким ранкам, снимает зуд и раздражение.

Прекрасные результаты дает массаж лица и шеи с этим продуктом. Такой массаж советуют делать вечером после умывания, при этом масло стоит оставить на целую ночь.

Это масло, помимо всего прочего, успешно используется в антицеллюлитном массаже, так как способно усиливать в подкожно-жировом слое циркуляцию крови. А это в свою очередь препятствует накоплению отложений.

Масло расторопши эффективно и для укрепления волос, поскольку предотвращает их выпадение, отлично борется с облысением, придает шевелюре здоровый вид и блеск [42]. Если волосы выпадают, рекомендуется втирать подогретое масло просто в кожу головы. Такую процедуру надо проводить за пару часов до мытья головы через день. Курс должен занимать 1 месяц.

Если хочется иметь здоровые длинные волосы, можно добавить 10 мл масла из семян расторопши на 100 мл шампуня либо любого бальзама, нанести на мокрые волосы, оставить на 5-10 минут и сполоснуть теплой водой.

Это масло неплохо укрепляет ногти [43], поэтому можно его втирать в ногтевые валики и ногти.

Проблемы с кожей, ногтями, волосами чаще обусловлены разными внутренними проблемами, поэтому советуют сочетать внутреннее и наружное применение масла.

Опасные свойства расторопши

Не стоит употреблять масло расторопши в период обострения холецистита [44] и желчнокаменной болезни. Масло противопоказано также тем, у кого есть заболевания психики, при эпилепсии и при тяжелом депрессивном состоянии.

Также противопоказано оно малышам детям до 2-х лет и при непереносимости масла. Беременным и кормящим грудью перед приемом масла необходима консультация врача.

Литература

1. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. *Orýza*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
2. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при ожирении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
3. 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
4. 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
5. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Омега-9 – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (9). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.14
6. 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
7. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
8. Елисеева, Т. (2022). Марганец (Mn)—значение для организма и здоровья+ 25 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 92-101. DOI: 10.59316/.vi19.166
9. 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

10. Елисеева, Т. (2022). Селен (Se)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
11. 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
12. Елисеева, Т. (2022). Хром (Cr)—значение для организма и здоровья, где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 72-79. DOI: 10.59316/.vi20.181
13. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Медь (Cu)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
14. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Бор (B)—значение для организма и здоровья+ 25 источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 9-17. DOI: 10.59316/.vi20.170
15. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма—30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
16. Елисеева, Т. (2022). Алюминий (Al)—значение для организма и здоровья, где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 2-9. DOI: 10.59316/.vi20.169
17. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Хлорофилл – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (9). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.17
18. 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
19. 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
20. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
21. 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
22. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Цирроз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.17
23. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гепатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.67
24. 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
25. 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

26. 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
27. 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
28. 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
29. 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
30. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Варикоз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.57
31. 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
32. 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
33. 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
34. 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
35. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Геморрой - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.65
36. 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
37. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Питание для поджелудочной железы – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.22
38. 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
39. 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
40. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при облысении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.12
41. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Стоматит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.43

42. 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
43. 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
44. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Холецистит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.16

[HTML версия статьи](#)

Получено 04.03.2022

Milk thistle 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 rightly considered a valuable medicine and one of the most useful herbal products. This oil is obtained by cold-pressing the seeds of the herbaceous plant spotted milk thistle. Many of us know this prickly plant with purple flowers as thistle. Its extremely prickly leaves and stems reaching two meters high have done their job. This untouchable, although with beautiful boxes-flowers, scares away lovers of vegetation with thorns. But ancient legends, and many peoples, link the healing properties that thistle has, with the name of the Virgin Mary. Yes, and medicine appreciates this plant. For the treatment of many ailments are in use almost all of its parts.

But the true popularity of the plant came only in the last century, when German scientists studied its biochemical composition. This happened in 1968 at the Institute of Pharmacy in Munich. And now the unique properties of milk thistle are transmitted to us through many medicinal preparations. It is also worth noting that thistle oil does not have a pronounced taste and has a pleasant smell of dried nuts.