

Масло рисовых отрубей – 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. Его изготавливают из рисовых отрубей и зародышей зерна риса. По составу это масло, которое обладает просто уникальными лечебными свойствами, похоже на кукурузное. Этот продукт богат витаминами, жирными кислотами, антиоксидантами, что делает его прекрасным средством, поддерживающим здоровье.

Масло рисовых отрубей имеет желтый цвет и естественный легкий аромат. Невзирая на то, что это масло не так известно, как, например, оливково или кунжутное, оно имеет достаточно широкое применение в лечебных целях, кулинарии и косметологии. Обычно его применяют в составе смесей, но не более 40%.

Изучением лечебных свойств рисового масла занимались многие исследовательские центры. Однако наибольшую популярность оно имеет в Индии, Японии и других государствах Азии. В одной лишь Японии каждый год продают около 80000 тонн этого продукта. Рисовое масло извлекается из тонкого коричневого слоя, который располагается между защитной пленкой зерна и ядрышком. Запас веществ в данном слое просто удивителен, это просто витаминная бомба, помогающая при многих заболеваниях.

Больше всего внимание ученых во всем мире привлекает необычное сочетание сквалена, гамма-оризанола, витамина Е и жирных кислот. Благодаря такому сочетанию масло рисовых отрубей является отличным антиоксидантом. Возможно, это масло в будущем ляжет в основу одного из медикаментов по борьбе с опухолями.

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

Как выбрать

Стоит выбирать продукт, изготовленный способом холодного отжима. Цвет масла должен быть желтым, а аромат – легким.

Как хранить

Нисовое масло не может быстро окисляться. В зависимости от условий хранения и степени рафинации срок его годности составляет от полугода до года. После того, как вскрыта бутылка, продукт рекомендуется хранить в прохладном месте.

В кулинарии

Это масло часто добавляется в салаты. Оно способно придавать блюду приятный пикантный аромат и вкус. Кроме того, оно подходит для жарки [1]. Жареное на рисовом масле мясо или тушеные на нем овощи приобретают необычный запах.

Азиатские рестораны часто используют это масло. Его часто применяют для жарки морепродуктов, мяса и овощей способом «*стир-фрай*». В сравнении с другими маслами оно обладает большей устойчивостью к высокой температуре. Поэтому рисовое масло сохраняет большинство полезных веществ при обработке блюд.

Помимо всего прочего, масло из риса является диетическим продуктом, поскольку по сравнению с остальными маслами содержит меньше жиров и калорий. А небольшое количество линоленовой кислоты не дает ему возможности быстро окисляться, что может считаться большим плюсом в кулинарии.

Калорийность

Масло довольно калорийно – 857 кКал. Поэтому в больших количествах его употреблять не стоит, а вот добавление в рацион в умеренных дозах будет только полезно.

Полезные свойства масла рисовых отрубей

Состав и наличие полезных веществ

Это масло очень богато витаминами Е, А, РР и В [1-3]. Причем большая часть принадлежит витамину Е, известному как витамин молодости. Как и многие остальные натуральные масла, этот продукт содержит множество жирных кислот. В нем есть около 46% Омега-9 [5], порядка 36% Омега-6 [6] и 1% Омега-3 [7]. Среди насыщенных кислот в масле есть стеариновая и пальмитиновая. Такой состав благоприятно влияет на уровень холестерина [8], а за счет обилия витамина Е это масло становится еще и мощнейшим антиоксидантом [9].

Ведь в нем содержится гамма-оризонол, токотриенол, сквален и токоферол. Эти вещества – прекрасные антиоксиданты, борющиеся со свободными радикалами, защищая от их разрушительного действия, предотвращая развитие многих недугов и продлевая молодость.

Кроме того, в состав масла входят фитостерины. Они борются с канцерогенами и благоприятно влияют на кожу, укрепляя клеточные мембраны, нормализуя водный баланс, повышая регенерационные свойства кожи при ожогах и ранах, оказывая противовоспалительное действие [10].

Полезные и лечебные свойства

Благодаря полезным свойствам масла рисовых отрубей его активно используют в косметологии и медицине. Это отличный диетический продукт, который нужно употреблять всем, кто старается заботиться о своем здоровье.

Масло рисовых отрубей может отлично помочь в очищении от токсичных веществ. Содержащийся витамин Е способен активно бороться с деятельностью свободных радикалов.

Исследования подтверждают, что продолжительное употребление рисового масла способно снизить онкологические риски. Ученые такой эффект связывают с содержанием TRF, обеспечивающего защиту от токсинов и свободных радикалов.

Рекомендуют принимать рисовое масло тем, кто страдает от сердечно-сосудистых заболеваний.

Благодаря содержанию гамма-оризанола масло является восхитительным защитным средством от УФ-лучей. Все дело в том, что это вещество провоцирует выработку *тирозины*, которая препятствует проникновению лучей солнца в кожу и процессу пигментации *меланина*. По этой причине рисовое масло часто используют в производстве разнообразных солнцезащитных кремов и прочих косметических средств. Кроме того, немаловажную роль играют отличные гипоаллергенные свойства этого продукта. Рисовым маслом можно пользоваться всем, включая маленьких детей.

Благодаря тому же гамма-оризанолу в рисовом масле можно отметить положительный эффект при язвенной болезни, синдроме раздраженного кишечника, а также гастрите [11], признаках менопаузы и высоком уровне холестерина [12]. Оно помогает значительно снизить уровень плохого холестерина и повысить уровень хорошего.

Также свойства рисового масла определены во многом содержанием многообразных жирных кислот. Так, в нем около четверти пальмитиновой кислоты, оказывающей благотворное действие на кожу [13]. Эта кислота повышает способность верхнего слоя эпидермиса к всасыванию всевозможных полезных веществ, а также осуществляет активизацию синтеза коллагена [14], эластина, гиалуроновой кислоты, что приводит к скорейшему обновлению клеток кожи, ее омоложению и укреплению.

Много в масле риса олеиновой кислоты – порядка 50%. Она помогает активизировать липидный обмен, удержать в коже влагу и восстановить барьерные функции эпидермиса. Олеиновая кислота может повысить впитываемость других веществ кожей. Также это масло содержит большое количество линолевой кислоты, которая обладает превосходным противовоспалительным действием, оказывая позитивный эффект при отдельных кожных болезнях. Кроме того, она помогает восстановиться барьерной функции эпидермиса, активизировать липидный обмен, скрепить структуру эпидермиса, удерживать влагу в коже. Она помогает также восстановить нормальный водный баланс во всех слоях эпидермиса, являясь отличным УФ-фильтром.

Использование в косметологии

Самое широкое применение масло рисовых отрубей приобрело в косметологии. Отмечено, что оно отлично влияет на рост волос [15]. По этой причине его часто применяют при изготовлении средств, необходимых для ухода за ресницами и бровями. Также подобная косметика способна оказывать противовоспалительное действие. Для тонких и поврежденных волос можно делать в домашних условиях маски для волос с добавлением рисового масла.

Для тех, кто часто пользуется горячими средствами для укладки, просто необходима восстанавливающая сила рисового масла. Витамин Е в нем «запечатывает» поврежденные кончики волос и предотвращает их от потери питательных веществ.

Для слабых тонких волос ложку рисового масла перемешивают с желтком и тремя ложками майонезом, и нагревают на водяной бане. Эта масса в теплом виде наносится на кожу и волосы, после чего надо утеплить голову и спустя час вымыть ее, как всегда.

Известно, что в Азии производится прекрасная косметика, имеющая омолаживающий эффект. Часто в ее состав входит масло рисовых отрубей, ведь за счет содержания антиоксидантов [16],

жирных кислот и витамина Е, улучшающих эластичность кожи, этот продукт является отличным омолаживающим средством.

Используют его и в косметических средствах для ухода за детской кожей. Оно хорошо впитывается и обладает гипоаллергенными свойствами.

Для сухой кожи лица можно к двум чайным ложкам масла рисовых отрубей добавить половину размятого банана [17], желток и муку (1 ст.л.), после чего нанести смесь на лицо на 15 минут.

Дряблая кожа, покрытая морщинами, оживает, если наносить на лицо легкими похлопывающими движениями каждый день смесь из рисового масла (1 ст.л.) и эфирных масел сандала, розы и мяты (по капельке). Вместо двух последних советуют при желании брать масла апельсина либо розового дерева.

Рисовое масло помогает и в уходе за руками: оно заживляет трещины и возвращает мягкость шелушащимся рукам. К маслу (1 ст.л.) надо добавить по 2 капельки эфирных масел бергамота и лаванды, нанести смесь вечером на распаренную кожу рук, надеть хлопчатобумажные перчатки и лечь спать.

Можно втирать это масло в ногти каждый вечер: если они не покрашены, его советуют втирать в ногтевую пластину; если ногти покрыты лаком, то в ногтевое ложе.

Опасные свойства масла рисовых отрубей

Благодаря гипоаллергенности это масло почти не имеет противопоказаний к использованию.

Вред его употребление может только нанести во время обострения язвы [18] или гастрита [19], при диарее.

Литература

1. Елисеева, Т., Ткачева, Н., & Шелестун, А. (2017). Способы приготовления пищи—от наиболее вредного до самого полезного. *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 60-100. DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7
2. 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
3. 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
4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
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. 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
7. 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
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
9. 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
10. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Еда против воспалений. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102
11. 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
12. 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
13. 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
14. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для выработки коллагена. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127
15. 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
16. 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
17. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
18. 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
19. 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

[HTML версия статьи](#)

Получено 05.03.2022

Rice bran 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 made from rice bran and rice germ. The composition of this oil, which has simply unique therapeutic properties, is similar to corn oil. This product is rich in vitamins, fatty acids, and antioxidants, making it an excellent health support agent. Rice bran oil is yellow in color and has a natural light aroma. Despite the fact that this oil is not as well known as, for example, olive or sesame oil, it has quite a wide application in medicinal purposes, cooking and cosmetology. It is usually used in blends, but not more than 40%.

Many research centers have studied the therapeutic properties of rice oil. However, it is most popular in India, Japan and other Asian countries. In Japan alone, about 80000 tons of this product are sold every year. Rice oil is extracted from a thin brown layer, which is located between the protective film of the grain and the kernel. The reserve of substances in this layer is simply amazing, it is simply a vitamin bomb, helping with many diseases. Most of all, the attention of scientists around the world is attracted by the unusual combination of squalene, gamma-oryzanol, vitamin E and fatty acids. This combination makes rice bran oil an excellent antioxidant. Perhaps this oil will form the basis of an anti-tumor drug in the future.