Масло соевое – 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 масло – чемпион в перечне подобных растительных продуктов по содержанию биологически активных веществ. Причем, оно обладает наивысшей степенью усвояемости организмом.

Жидкое масло из семян сои начали получать еще порядка 6 тысячелетий назад в Китае. Тогда узнали о лечебных свойствах бобов и считали сою священным растением. Позже это растение попало в Корею, а уже оттуда – в Страну восходящего солнца.

О сое есть упоминания еще в древних книгах Шень-нуна, датируемых 3000 г. до н.э. Ее традиционно культивируют в Индокитае, а с 16 в. это растение завезли на Дальний Восток, Дон и Кубань.

Интересно то, что на территорию Европы соя попала только в 20 веке. Самыми преданными ее поклонниками в Европе считаются жители туманного Альбиона. В Англии с соей выпекают необычное диетическое хлебобулочное изделие, названное «кембриджский хлеб», который славится уникальным витаминно-минеральным составом.

Соевое масло производится из сои культурной, которая произрастает в субтропических и тропических зонах Азии, Центральной и Южной Африки, в Америке, Австралии, Южной Европе, в островной части Тихого и Индийского океана. Ареал произрастания сои распространяется на широты 55-60 градусов.

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

Масло из бобов сои имеет яркий, соломенно-желтый оттенок. Оно обладает довольно резким, специфическим ароматом. В пищу масло употребляют только в рафинированном виде, получают его вследствие прессования и экстракции. После процессов рафинирования и дезодорирования этот продукт становится прозрачным и получает нежный розовый цвет. Среди прочих масел, соевое считается лидером в мировом производстве.

Соевое масло – превосходный источник лецитина, широко применяемого в фармацевтической и пищевой промышленности. На его основе производят мыло и моющие средства, пластмассы, красители и синтетические масла, которые при попадании в почву и водоемы не наносят никакого вреда окружающей среде. А в составе охлаждающих агентов это масло не опасно даже для озонового слоя Земли.

Как выбрать

Нерафинированное масло имеет красивый коричневый цвет с легким зеленоватым оттенком, рафинированное – светло-желтый. Именно такое масло с легким ароматом идеально подходит для жарки. Выбирайте небольшие бутылочки, чтобы можно было не очень долго хранить продукт открытым.

Как хранить

После первого применения масло соевых бобов советуют хранить в холоде в стеклянной таре с плотно закрытой крышкой.

В кулинарии

Различают масла холодного отжима, а также нерафинированные и рафинированные.

- **Масло холодного отжима** считают самым полезным, так как в нем сохранена большая часть полезных веществ. Но вкус и выраженный аромат масла холодного отжима может понравиться далеко не каждому. Для улучшения состояния всего организма и продления молодости можно пить его натощак по 1-2 ложке.
- Более популярным считается **нерафинированное масло**, чей срок хранения продлен за счет гидратации, однако и полезные вещества в нем остаются. В этом масле содержится много лецитина, что улучшает мозговую активность. Его рекомендуют добавлять в небольшом количестве в овощные салаты, а жарить на этом масле нельзя, поскольку при его нагревании образуются вредные для организма канцерогены.
- **Рафинированное масло** популярно на Дальнем Востоке, где выращивают много сои. Масло рафинируют, однако не дезодорируют. Поэтому этот продукт не имеет запаха и обладает довольно приятным вкусом. Его можно добавлять в первые и вторые блюда, использовать в холодных закусках, жарить на нем любые овощи. Вреда оно не приносит, правда, и пользы в этом масле немного. Вследствие многочисленных обработок в этом продукте почти не остается витаминов, из-за чего в целях улучшения здоровья его практически не используют. Но как альтернативу остальным жирам (в особенности животным) употреблять его можно и нужно.

Масло из бобов сои чаще всего используют для приготовления соусов и заправок для самых разных салатов. Его также можно добавлять в тесто для выпечки. Рафинированный и дезодорированный продукт – важнейшее сырье для производства немолочных сливок, маргарина, майонезов, кондитерских изделий и хлеба. Также это масло применяется как стабилизатор и консервант для производства консервов и обработки многих продуктов перед замораживанием.

Калорийность

Калорийность соевого масла достигает 899 кКал на 100 г. Стоит помнить об этом и употреблять данный продукт в умеренных количествах.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
-	99,9	-	-	-	899

Полезные свойства соевого масла

Состав и наличие полезных веществ

Соевое масло считают чемпионом среди масел благодаря его химическому составу и необычайным полезным свойствам. Химический состав этого масла – уникальный сплав полезных и незаменимых для организма жирных кислот, в списке которых значатся линолевая, стеариновая, пальмитиновая, а также олеиновая.

Кроме того, продукт из соевых бобов обогащен железом [1], витаминами Е, К [2,3], а также холином и цинком [4]. А фитостерины, содержащиеся в нем в большом количестве, благотворно воздействуют на кожу, омолаживая ее [5].

Соевое масло содержит просто рекордное количество токоферола (витамин Е [6]), который принимает участие в образовании мужского семени. Он полезен и женщинам, поскольку способствует не только нормальному течению всей беременности [7], но и правильному развитию плода. Также токоферол помогает в борьбе со стрессами, предупреждает расстройства почек [8] и сердечно-сосудистые недуги.

Интересно, что в 100 граммах соевого масла содержится 114 мг токоферола, тогда как в подсолнечном его 67 мг, а в оливковом лишь 13 мг. Также соевое масло считается рекордсменом среди прочих растительных продуктов по количеству микроэлементов.

Полезные и лечебные свойства

Полезные свойства масла из соевых бобов определяются его богатым микроэлементами и витаминами составом. При регулярном потреблении этого продукта снижается риск возникновения инфаркта [9], сердечной недостаточности и раковых заболеваний.

В соевом масле содержится органический холин, пальмитиновая, стеариновая и линоленовая кислоты, которые способны значительно улучшить работу печени [10] и сердца [11].

Этот растительный продукт оказывает позитивное действие на работу мозга [12], нормализует содержание в крови холестерина [13], налаживает половую функцию у мужчин.

Кроме того, это масло советуют употреблять для профилактики болезней пищеварительной системы, иммунных заболеваний и расстройств обменных процессов.

Медики советуют принимать ежедневно по 1-2 ложке масла. Были даже проведены интересные испытания продукта. Участвовали в тестировании более 80 000 человек. Выяснилось, что у тех, кто принимал масло соевых бобов регулярно, риск развития инфаркта уменьшался в 6 раз.

Использование в косметологии

Популярность использования масла из сои в уходе за лицом заключается, в первую очередь, в его составе. Так, в этом продукте содержится рекордный процент токоферола, который гарантирует нужное питание кожи и замедляет старение кожных клеток.

Другим очень ценным компонентом, который входит в состав масла, является лецитин. Он играет важнейшую роль в формировании новых и восстановлении поврежденных по каким-либо причинам клеток кожи, в облегчении состояния при разных кожных заболеваниях и улучшении защитных функций кожи. В частности, у лецитина есть питательные, смягчающие и тонизирующие свойства.

Следует отметить, что соевое масло отлично подходит для сухой и нормальной кожи лица, но в случае с жирной кожей от него лучше отказаться.

Действия масла направлены на увлажнение, питание кожи и на повышение ее способности удерживать влагу. Также регулярное применение этого продукта создает защитный барьер на коже, предохраняющий ее от агрессивного воздействия окружающей среды и пересыхания.

Благодаря хорошему смягчающему действию это масло также прекрасно справляется с проблемами обветренной, сухой и огрубевшей кожи, а тонизирующие свойства вернут лицу приятный цвет, утраченную свежесть и сияние.

Соевое масло считается великолепным средством для омоложения увядающей, уставшей, теряющей тонус и красоту кожи. Оно помогает замедлять процессы старения и устранять уже наблюдающиеся признаки – разгладить морщинки, повысить тонус, эластичность и упругость кожи.

Несмотря на все свойства масла сои, использование его в чистом виде способно спровоцировать образование на лице комедонов (черные точки). Поэтому, хотя часто можно услышать рекомендации наносить неразбавленное масло на лицо, все же стоит применять его для обогащения домашних и магазинных косметических средств либо в смесях с остальными маслами. А чистым соевым маслом можно баловать кожу рук и тела.

Для смягчения, питания и омоложения кожи можно смешивать масло соевых бобов с оливковым, персиковым, касторовым, кедровым, миндальным и многими другими растительными маслами. Изучив подробную информацию обо всех этих маслах, вы сможете подобрать наиболее подходящие комбинации (в равных пропорциях) для своей кожи.

Полученную смесь советуют использовать как для очищения, так и для снятия макияжа (в данном случае состав надо будет слегка подогреть). Также можно пользоваться такой смесью масел вместо ежедневного дневного или ночного крема для лица (при слишком сухой коже или в ветреную и морозную погоду). В частности, можно применять эту смесь как маску, нанося на лицо на 30-40 минут, либо для смазывания обветренных, огрубевших и излишне сухих участков кожи. Также в имеющийся состав часто добавляют еще несколько капелек эфирного масла.

Что касается обогащения магазинных масок и кремов, то можно добавлять соевое масло на глаз. Так, можно взять разовую часть крема и нанести точечно на лицо. Также точечно нанесите немного соевого масла. После этого разотрите по всей коже лица крем и масло пальцами, то есть так, как вы всегда наносите крем.

На одну часть магазинной маски можно добавить одну неполную чайную ложку соевого масла. Также масло можно соединять с очищающим молочком.

Хорошим средством считается и добавление масла сои в приготовленную домашнюю косметику. К примеру, в маску можно просто добавить к необходимым ингредиентам чайную ложечку соевого масла.

Если вы делаете крем, то можно заменить одно из растительных масел, указанных в рецепте, маслом сои.

Также, если в каком-то рецепте лосьона или скраба среди ингредиентов указано растительное масло, можно использовать масло сои.

Стоит помнить, что все описанные способы использования масла сои подходят вам, если у вас сухая, нормальная или увядающая склонная к сухости кожа. При жирной коже применять масло сои не рекомендуется. В случае комбинированного типа кожи соевое масло советуют наносить лишь на сухие ее участки, например, на область щек.

Опасные свойства соевого масла

Соевое масло противопоказано использовать внутренне и наружно при индивидуальной непереносимости и расположенности к аллергическим реакциям [14] на бобы и соевый белок.

Может быть также нанесен вред этим маслом в период беременности и грудного кормления [15] из-за содержания эстрогенных изофлавонов.

Не советуют употреблять соевое масло при серьезных заболеваниях мозга и приступах мигрени [16]. В ограниченном количестве этот продукт нужно употреблять людям с почечной и печеночной недостаточностью, тяжелыми болезнями пищеварительной системы, расстройствами кишечника.

Литература

1. 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
2. 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
3. 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
4. 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
5. 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
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., & Ткачева, Н. (2020). Еда при беременности. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24
8. Елисеева, Т. (2021). Еда для почек: полезные и вредные продукты. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 2-7. DOI: 10.59316/.vi18.133

9. 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
10. 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
11. 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
12. 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
13. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
14. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
15. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для кормящей мамы. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.25
16. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при мигрени. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.17

[HTML версия статьи](#)

Получено 07.03.2022

Soybean 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. This oil is a champion in the list of similar plant products in terms of the content of biologically active substances. Moreover, it has the highest degree of assimilation by the body. Liquid oil from soybean seeds began to be obtained about 6 millennia ago in China. Then they learned about the medicinal properties of beans and considered soybean a sacred plant. Soybeans were later brought to Korea, and from there to the Land of the Rising Sun. Soybeans are mentioned in the ancient books of Shen-nung, dating back to 3000 BC. It is traditionally cultivated in Indochina, and since the 16th century this plant was brought to the Far East, Don and Kuban. Interestingly, soybean was introduced to Europe only in the 20th century. Its most devoted fans in Europe are considered to be the inhabitants of Foggy Albion. In England, soybean is used to bake an unusual dietary bakery product called "Cambridge bread", which is famous for its unique vitamin and mineral composition. Soybean oil is produced from cultivated soybean, which grows in subtropical and tropical zones of Asia, Central and Southern Africa, America, Australia, Southern Europe, the Pacific and Indian Ocean. The area of soybean cultivation extends to latitudes of 55-60 degrees.