

Олія соєва – корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування у кулінарії та косметології

Шелестун Анна, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: shelestun.a@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат Це масло - чемпіон у переліку подібних рослинних продуктів за вмістом біологічно активних речовин. Причому воно має найвищий ступінь засвоюваності організмом.

Рідке масло з насіння сої почали отримувати ще близько 6 тисячоліть тому в Китаї. Тоді дізналися про лікувальні властивості бобів і вважали сою за священну рослину. Пізніше ця рослина потрапила до Кореї, а вже звідти - в Країну сонця, що сходить.

Про сої є згадки ще в стародавніх книгах Шень-нуна, датованих 3000 до н.е. Її традиційно культивують в Індокитаї, і з 16 в. цю рослину завезли на Далекий Схід, Дон та Кубань.

Цікаво те, що на територію Європи соя потрапила лише у 20 столітті. Найвідданішими її шанувальниками в Європі вважаються жителі туманного Альбіону. В Англії із соєю випікають незвичайний дістичний хлібобулочний виріб, названий «кембриджський хліб», який славиться унікальним вітамінно-мінеральним складом.

Соєва олія виробляється з культурної сої, яка росте в субтропічних і тропічних зонах Азії, Центральної та Південної Африки, в Америці, Австралії, Південній Європі, в острівній частині Тихого та Індійського океану. Ареал зростання сої поширюється на широти 55-60 градусів.

Ключові слова: олія соєва, хімічний склад, харчова цінність, корисні властивості, небезпечні властивості, протипоказання, косметологія, кулінарія

Олія з бобів сої має яскравий, солом'яно-жовтий відтінок. Воно має досить різкий, специфічний аромат. У їжу олію вживають тільки в рафінованому вигляді, одержують її внаслідок пресування та екстракції. Після процесів рафінування та дезодорування цей продукт стає прозорим і набуває ніжного рожевого кольору. Серед інших олій, соєва вважається лідером у світовому виробництві.

Соєва олія – чудове джерело лецитину, що широко застосовується у фармацевтичній та харчовій промисловості. На його основі виробляють мило та миючі засоби, пластмаси, барвники та синтетичні олії, які при попаданні в ґрунт та водоймища не завдають жодної шкоди навколишньому середовищу. А у складі охолоджуючих агентів це масло не є небезпечним навіть для озонового шару Землі.

Як вибрати

Нерафінована олія має гарний коричневий колір із легким зеленуватим відтінком, рафінована – світло-жовтий. Саме така олія з легким ароматом ідеально підходить для смаження. Вибирайте невеликі пляшечки, щоб можна було не дуже довго зберігати продукт відкритим.

Як зберігати

Після першого застосування олію соєвих бобів радять зберігати в холоді у скляній тарі із щільно закритою кришкою.

У кулінарії

Розрізняють олії холодного віджиму, а також нерафіновані та рафіновані.

- **Масло холодного віджиму** вважають найкориснішим, тому що в ньому збережена більша частина корисних речовин. Але смак та виражений аромат олії холодного віджиму може сподобатися далеко не кожному. Для покращення стану всього організму та продовження молодості можна пити його натще по 1-2 ложці.
- Найпопулярнішим вважається **нерафінована олія**, чий термін зберігання продовжений за рахунок гідратації, проте і корисні речовини в ньому залишаються. У цій олії міститься багато лецитину, що покращує мозкову активність. Його рекомендують додавати в невеликій кількості в овочеві салати, а смажити на цій олії не можна, оскільки при її нагріванні утворюються шкідливі для організму канцерогени.
- **Рафінована олія** популярна на Далекому Сході, де вирощують багато сої. Олію рафінують, проте не дезодорують. Тому цей продукт не має запаху і має досить приємний смак. Його можна додавати в перші та другі страви, використовувати в холодних закусках, смажити на ньому будь-які овочі. Шкоди воно не приносить, правда, і користі в цій олії небагато. Внаслідок численних обробок у цьому продукті майже не залишається вітамінів, через що з метою покращення здоров'я його практично не використовують. Але як альтернативу іншим жирам (особливо тваринам) вживати його можна і необхідно.

Масло з бобів сої найчастіше використовують для приготування соусів і заправок для різних салатів. Його також можна додавати до тіста для випікання. Рафінований та дезодорований продукт – найважливіша сировина для виробництва немолочних вершків, маргарину, майонезів, кондитерських виробів та хліба. Також це масло застосовується як стабілізатор та консервант для виробництва консервів та обробки багатьох продуктів перед заморожуванням.

Калорійність

Калорійність соєвої олії досягає 899 ккал на 100 г. Варто пам'ятати про це і вживати даний продукт у помірних кількостях.

Харчова цінність у 100 грамах:

Білки, гр	Жири, гр	Вуглеводи, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорійність, кал
-	99,9	-	-	-	899

Корисні властивості соєвої олії

Склад та наявність корисних речовин

Соеву олію вважають чемпіоном серед олій завдяки її хімічному складу та надзвичайним корисним властивостям. Хімічний склад цієї олії – унікальний сплав корисних та незамінних

для організму жирних кислот, у списку яких значаться лінолева, стеаринова, пальмітинова, а також олеїнова.

Крім того, продукт із соєвих бобів збагачений залізом [1], вітамінами Е, К [2,3], а також холіном та цинком [4]. А фітостерини, що містяться в ньому у великій кількості, сприятливо впливають на шкіру, омолоджуючи її [5].

Соєва олія містить просто рекордну кількість токоферолу (вітамін Е [6]), який бере участь в утворенні чоловічого насіння. Він корисний і жінкам, оскільки сприяє як нормальному перебігу всієї вагітності [7], а й правильному розвитку плода. Також токоферол допомагає у боротьбі зі стресами, попереджає розлади нирок [8] та серцево-судинні недуги.

Цікаво, що в 100 г соєвої олії міститься 114 мг токоферолу, тоді як у соняшниковій його 67 мг, а в оливковій лише 13 мг. Також соєва олія вважається рекордсменом серед інших рослинних продуктів за кількістю мікроелементів.

Корисні та лікувальні властивості

Корисні властивості олії із соєвих бобів визначаються її багатим мікроелементами та вітамінами складом. При регулярному споживанні цього продукту знижується ризик виникнення інфаркту [9], серцевої недостатності та ракових захворювань.

У соєвій олії міститься органічний холін, пальмітинова, стеаринова та ліноленова кислоти, які здатні значно покращити роботу печінки [10] та серця [11].

Цей рослинний продукт позитивно впливає на роботу мозку [12], нормалізує вміст у крові холестерину [13], налагоджує статеву функцію у чоловіків.

Крім того, це масло радять вживати для профілактики хвороб травної системи, імунних захворювань та розладів обмінних процесів.

Медики радять приймати щодня по 1-2 ложки олії. Було навіть проведено цікаві випробування продукту. Брили участь у тестуванні понад 80 000 осіб. З'ясувалося, що у тих, хто приймав олію соєвих бобів регулярно, ризик розвитку інфаркту зменшувався у 6 разів.

Використання у косметології

Популярність використання олії із сої у догляді за обличчям полягає, насамперед, у його складі. Так, у цьому продукті міститься рекордний відсоток токоферолу, який гарантує потрібне харчування шкіри та уповільнює старіння шкірних клітин.

Іншим дуже цінним компонентом, що входить до складу олії, є лецитин. Він відіграє найважливішу роль у формуванні нових та відновленні пошкоджених з якихось причин клітин шкіри, у полегшенні стану при різних шкірних захворюваннях та поліпшенні захисних функцій шкіри. Зокрема, у лецитину є поживні, пом'якшувальні та тонізуючі властивості.

Слід зазначити, що соєва олія відмінно підходить для сухої та нормальної шкіри обличчя, але у випадку з жирною шкірою від нього краще відмовитись.

Дії олії спрямовані на зволоження, харчування шкіри та підвищення її здатності утримувати вологу. Також регулярне застосування цього продукту створює захисний бар'єр на шкірі, що оберігає її від агресивного впливу навколишнього середовища та пересихання.

Завдяки хорошій пом'якшувальній дії ця олія також чудово справляється з проблемами обвітреної, сухої та огрубілої шкіри, а тонізуючі властивості повернуть обличчю приємний колір, втрачену свіжість і сяйво.

Соева олія вважається чудовим засобом для омолодження в'яне, втомлене, втрачає тонус і красу шкіри. Воно допомагає уповільнювати процеси старіння і усувати ознаки, що вже спостерігаються - розгладити зморшки, підвищити тонус, еластичність і пружність шкіри.

Незважаючи на всі властивості олії сої, використання її в чистому вигляді здатне спровокувати утворення на обличчі комедонів (чорні точки). Тому, хоча часто можна почути рекомендації наносити нерозбавлену олію на обличчя, все ж таки варто застосовувати її для збагачення домашніх і магазинних косметичних засобів або в сумішах з іншими оліями. А чистою соєвою олією можна балувати шкіру рук та тіла.

Для пом'якшення, харчування та омолодження шкіри можна змішувати олію соєвих бобів з оливковою, персиковою, касторовою, кедровою, мигдальною та багатьма іншими рослинними оліями. Вивчивши докладну інформацію про всі ці масла, ви зможете підібрати найбільш підходящі комбінації (у рівних пропорціях) для своєї шкіри.

Отриману суміш радять використовувати як для очищення, так і для зняття макіяжу (у даному випадку склад треба буде трохи підігріти). Також можна користуватися такою сумішшю масел замість щоденного денного або нічного крему для обличчя (при надто сухій шкірі або у вітряну та морозну погоду). Зокрема, можна застосовувати цю суміш як маску, наносячи на обличчя на 30-40 хвилин або для змащування обвітрених, огрубілих і зайво сухих ділянок шкіри. Також у наявний склад часто додають ще кілька крапель ефірної олії.

Що стосується збагачення магазинних масок та кремів, то можна додавати соєву олію на око. Так, можна взяти разову частину крему та нанести точково на обличчя. Також точково нанесіть трохи соєвої олії. Після цього розітріть по всій шкірі обличчя крем та олію пальцями, тобто так, як ви завжди наносите крем.

На одну частину маски можна додати одну неповну чайну ложку соєвої олії. Також масло можна з'єднувати з молочком, що очищає.

Хорошим засобом вважається додавання олії сої в приготовлену домашню косметику. Наприклад, в маску можна легко додати до необхідних інгредієнтів чайну ложечку соєвої олії.

Якщо ви робите крем, то можна замінити одну з рослинних олій, вказаних у рецепті, олією сої.

Також, якщо в якомусь рецепті лосьйону або скрабу серед інгредієнтів вказано олію, можна використовувати олію сої.

Варто пам'ятати, що всі описані способи використання олії сої підходять вам, якщо у вас шкіра суха, нормальна або в'яне схильна до сухості. При жирній шкірі застосовувати олію сої не

рекомендується. У разі комбінованого типу шкіри соєву олію радять наносити лише на її сухі ділянки, наприклад, на область щік.

Небезпечні властивості соєвої олії

Соєва олія протипоказана використовувати внутрішньо та зовнішньо при індивідуальній непереносимості та схильності до алергічних реакцій [14] на боби та соєвий білок.

Може бути також завдано шкоди цією олією в період вагітності та грудного годування [15] через вміст естрогенних ізофлавононів.

Не радять вживати соєву олію при серйозних захворюваннях мозку та нападах мігрені [16]. В обмеженій кількості цей продукт потрібно вживати людям з нирковою та печінковою недостатністю, тяжкими хворобами травної системи, розладами кишківника.

Література

1. Єлісеєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
2. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). DOI: 10.59316/.vi6.33
3. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітамін К – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
4. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
5. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
6. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). DOI: 10.59316/.vi6.33
7. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Їжа під час вагітності. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24
8. Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для нирок: корисні та шкідливі продукти. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 2-7. DOI: 10.59316/.vi18.133
9. Лазарєва, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Інфаркт міокарда - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.40
10. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для печінки – 15 найкращих продуктів для її здоров'я та відновлення. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 88-93. DOI: 10.59316/.vi17.131

11. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для серця – 15 найкращих продуктів для захисту від серцевих захворювань. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 35-40. DOI: 10.59316/.vi17.119
12. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для мозку – 12 продуктів для ефективної роботи. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 22-27. DOI: 10.59316/.vi17.116
13. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа зниження рівня холестерину. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
14. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при алергії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
15. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа для мами, що годує. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.25
16. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при мігрені. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.17

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.