

Масло фисташковое – 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 полезный натуральный продукт, получаемый в результате холодного прессования плодов ореха. Оно имеет темно-зеленый цвет и густую консистенцию, а при рафинировании становится светловато-желтым, сохраняя при этом все свои уникальные свойства. Интересно, что чем темнее оттенок масла, тем более сильным запахом оно обладает.

С глубокой древности этот продукт используют в лечебных целях, и популярнее всего он в медицине арабов. Еще Авиценна говорил, что фисташковое масло действенно для лечения заболеваний сердца, а также его можно считать очень полезным для пищеварения. Этот продукт улучшает настроение, тонизирует организм и омолаживает.

Стоит отметить, что родиной фисташки является Сирия. Сейчас растение широко культивируют во многих странах. Фисташка – это не очень большой куст высотой до 7 метров, дающий орехоподобные плоды, которые имеют особый своеобразный аромат и приятный вкус.

Вкусные сытные фисташки с долгим сроком хранения издавна были обязательным дополнением в меню торговцев и первых путешественников. Помимо употребления в пищу, они использовались как красящее средство, а также как лекарство против самых разных недугов, от зубной боли до проблем с печенью.

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

Фисташки, как виноград, растут тяжелыми гроздьями. Орехи спрятаны в мясистой кожуре, по мере созревания приобретающей розоватый цвет. И когда скорлупа внутри лопается по естественной линии, орешки можно собирать. Но фисташки опасны эфирными маслами, содержащимися в их листе, поэтому их собирают ночью. Днем листья фисташкового кустарника под действием солнечных лучей выделяют эфиры, от них кружится голова.

Интересно, что за свою особенность раскрываться фисташки в Китае называют «счастливым орешек», а в Иране – «улыбающиеся орешки», так как открытая скорлупа похожа на улыбку. А в Америке фисташки раньше красили в красный, чтобы скрыть дефект скорлупы и привлечь больше покупателей к торговым автоматам с ними.

Как выбрать

Выбирать масло стоит в небольшой бутылочке. Оно должно иметь равномерный цвет и приятный аромат. Лучше покупать продукт холодного отжима, который считается более полезным. Но если вы планируете употреблять масло только в пищу, то можно выбрать и рафинированный вариант.

Как хранить

Все знают, что растительные масла подвергаются окислению. Хранить фисташковое масло советуют в прохладном (ниже 20°C), а также защищенном от воздуха и света месте. Допускается также хранение в холодильнике. Срок хранения этого масла составляет 1 год.

В кулинарии

Масло фисташки превосходно для заправки самых разнообразных салатов, которые приобретут новые нотки вкуса и запаха. Также можно добавить несколько капель масла на хлеб или пиццу, что придадут этим продуктам незабываемый вкус. Часто используют это масло и в соусе песто.

Калорийность

Конечно, калорийность масла фисташки довольно высокая – 885 кКал. Поэтому если будете употреблять его внутрь – не следует усердствовать. Во всем должна быть мера.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
-	99,8	-	-	0,2	885

Полезные свойства фисташкового масла

Состав и наличие полезных веществ

Ядро фисташки на 70% состоит из полезного масла, которое ценят в косметологии, медицине и остальных сферах.

После рафинирования масло фисташки становится светло-желтым и почти не имеет запаха. В его составе есть ненасыщенные жирные кислоты — 51-54% олеиновой, 31-35% линолевой, около 2% линоленовой и порядка 2% пальмитолеиновой. В составе продукта также имеется стеариновая кислота — (2 %), которую относят к насыщенным кислотам [1].

Масло фисташки также характеризуется достаточно высоким содержанием фитостеролов (в том числе, бета-ситостерола) и полезнейшего витамина Е [2] (19 мг на 100 грамм).

Фитостеролы способны активизировать процессы регенерации кожи, способствовать укреплению ее барьерных функций, восстановить эластичность кожи. Влияют они и на процесс синтеза коллагена [3], а также обладают противовоспалительным [4] и заживляющим действием, используются для успокоения чувствительной кожи.

За счет большого количества олеиновой кислоты фисташковое масло помогает в восстановлении барьерных функций эпидермиса. Оно может хорошо удерживать влагу, проникая в кожу максимально глубоко, поэтому его можно использовать в продуктах для шелушащейся, сухой кожи и для восстанавливающего ухода за волосами [5].

Линолевая кислота снижает обезвоженность кожи, ограничивает потери воды с ее поверхности. При этом она обладает защитным действием против внешних факторов, успокаивающими и питательными качествами.

Полезные и лечебные свойства

Фисташковое масло помогает укрепить иммунитет [6], нормализовать мышечную деятельность, нейтрализовать продукты кислородного обмена, вредные для организма, снизить вероятность появления рака [7].

Сексологи и андрологи советуют фисташковое масло как средство, усиливающее сперматогенез.

За счет содержания в продукте танинов, он обладает противовоспалительным и хорошим заживляющим эффектом. Его рекомендуют вводить в рацион больным туберкулезом [8], анемией [9], пациентам, перенесшим пневмонию [10], грипп [11], любые тяжелые инфекции.

Фисташковое масло улучшает мозговое кровообращение, стимулирует память и повышая способность к концентрации. При употреблении в пищу оно снижает предрасположенность к всевозможным сердечным заболеваниям, отлично тонизирует и улучшает настроение [12]. Масло полезно принимать при пониженной функции печени, так как оно открывает закупорки в этом органе, помогает в лечении желтухи [13], а также применяется как болеутоляющее при желудочных и печеночных коликах.

Советуют употреблять этот продукт и людям, страдающим артериальной гипертензией и тромбофлебитом. Также полезен он при любых болезнях груди, кашле, оказывают тонизирующее, бодрящее и общеукрепляющее действие.

Можно использовать масло фисташки для аппликаций на десна. Его советуют брать в чистом виде либо же в смеси с растительными маслами — миндальным, жожоба, персиковым в одинаковом соотношении, а также в виде аромасмеси, для которой к столовой ложке основы необходимо добавить по 1-2 капельки эфирных масел, например, лаванды и апельсина или чайного дерева. Смоченные в такой смеси ватные или марлевые тампоны нужно накладывать на пораженные места десен на 15-20 минут 1-2 раза в день.

Полезной будет и ванна с фисташковым маслом, для чего столовую ложку этого продукта растворяют в меде [14] либо сливках и добавляют эту смесь в теплую воду.

Использование в косметологии

Фисташковое масло обладает тонизирующими, питательными, противовоспалительными, фотозащитными и антиоксидантными свойствами. Оно хорошо помогает при обветривании, пересушивании и обморожении, устраняет шелушение сухой и чувствительной кожи, всевозможные воспаления. Это превосходная защита от УФ-излучений. Фисташковое масло выводит даже веснушки и пигментные пятна без вреда телу.

Также его добавляют в омолаживающие кремы, в составе которых оно способствует сокращению морщин, придает эластичность и упругость, скрывает следы усталости. Поскольку

масло улучшает кровообращение, все клеточки будут регенерироваться. А за счет этого кожа станет нежной и увлажненной.

Для аппликаций при увядающей, сухой, воспаленной коже тела и лица, а также для устранения мелких морщинок вокруг глаз можно применять аромасмесь, в которой к столовой ложке основы добавляется по 1-2 капельки эфирных масел розы, ромашки, сандала или апельсина. Салфетки, пропитанные такой смесью, накладывают на проблемные участки на 15-30 минут до 2 раз в день. Уже после 4-5 дней процедур, кожа станет более эластичной, бархатистой и нежной.

Масло фисташки прекрасно подходит для массажа. Оно улучшает скользящие свойства, потому безупречно подходит как базовое масло, так и в составе смесей. Оно с легкостью распределяется по коже и довольно быстро впитывается, оставляя после себя чувство шелковистости и гладкости. Даже после первого сеанса можно заметить улучшения: начинается восстановление огрубевшей кожи. Аромасмесь для массажа увядающих и огрубевших участков кожи готовится с добавлением к 1-2 ложкам основы 2-3 капель эфирных масел можжевельника, герани, фенхеля, лимона, розы, сандала, ромашки, апельсина. Для этого также можно применять смесь с добавлением 2-3 капелек лавандового, кипарисового и розмаринового эфирных масел.

Благодаря содержанию токоферолов масло фисташки хорошо защищает кожу от негативного воздействия солнечных лучей, из-за чего его рекомендуют использовать в защитных кремах и другой солнцезащитной косметике.

Фисташковое масло укрепляет и питает волосы и ногти. Лучше всего его использовать в составе эмульсий. Это недорогое масло отличается универсальностью, и с ним можно также делать бальзамы, кремы и скрабы для тела, маски и кондиционеры для волос.

Для обогащения шампуня либо бальзама достаточно добавить всего 7-10 капель фисташкового масла на каждые 100 грамм. Для массажа головы его нужно смешать с маслом жожоба (1:1).

В чистом виде масло рекомендуется наносить на поверхность ногтей и кожу, массируя кончиками пальцев порядка 10 минут. Ногти уже после пары проведенных процедур станут более устойчивые и крепкие к внешним факторам. Для ногтей фисташковое масло можно применять как в чистом виде, так и в смеси с прочими растительными маслами (абрикосовым, миндальным, жожоба в равной пропорции), или в аромасмеси с добавлением к столовой ложке основы по 3 капельки эвкалиптового, лимонного и лавандового масел. Для этой цели используют и разные аромакомпозиции с эфирными маслами тимьяна и лаванды или пачули, розмарина и ромашки. Аромасмесь наносят на ногтевой валик и ноготь и массируют 5-10 минут. Эту процедуру проводят 1-2 раза в неделю.

Опасные свойства фисташкового масла

Фисташковое масло – это 100-процентный натуральный продукт, почти не имеющий побочных эффектов. Однако не рекомендуют применять такое средство при индивидуальной непереносимости, а также беременным женщинам [15].

Литература

1. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Насыщенные жирные кислоты – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.10
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. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для выработки коллагена. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 70-75. DOI: 10.59316/vi17.127
4. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Еда против воспалений. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 25-30. DOI: 10.59316/vi16.102
5. 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
6. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
7. 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
8. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Туберкулез - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.51
9. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Анемия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.42
10. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Воспаление легких - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.61
11. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Анемия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.42
12. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2011). Еда для хорошего настроения (лат. *Artemisia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 32-42. DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.44
13. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Желтуха - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.31
14. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
15. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда при беременности. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24

[HTML версия статьи](#)

Получено 10.03.2022

Pistachio 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 useful natural product obtained by cold pressing of walnut fruits. It has a dark green color and thick consistency, and when refined, it becomes light yellow, while retaining all its unique properties. Interestingly, the darker the shade of the oil, the stronger the odor it has. Since ancient times, this product has been used for medicinal purposes, and it is most popular in the medicine of the Arabs. Even Avicenna said that pistachio oil is effective for treating heart diseases, and it can also be considered very useful for digestion. This product improves mood, tones the body and rejuvenates. It is worth noting that the birthplace of the pistachio is Syria. Now the plant is widely cultivated in many countries. Pistachio is not a very large bush up to 7 meters high, giving nut-like fruits that have a special peculiar aroma and pleasant taste. Tasty, hearty pistachios with a long shelf life have long been an indispensable addition to the menu of traders and early travelers. In addition to food, they have been used as a coloring agent and as a remedy for a variety of ailments, from toothaches to liver problems.