

Масло фундука – 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. Оно считается самым молодым, потому что на рынке масел этот продукт появился только в 70-х годах прошлого столетия. Впервые его изготовили во Франции, общепризнанном крае гурманов. С того времени это полезное масло благополучно осваивает другие государства и континенты. Основным экспортером масла фундука по-прежнему является Франция, где его производят и из местных орехов, и из поставляемых из Италии и Турции.

Стоит отметить, что это масло по полезным свойствам и благотворному влиянию на человеческий организм не менее ценно, чем известное масло миндаля.

Масло из вкусного фундука добывается методом прессования ядрышек ореха без подогрева. Текучее и легкое, ароматное, оно отличается высоким содержанием пальмитиновой, олеиновой, стеариновой, линолевой кислот, достаточной насыщенностью необходимыми организму витаминами Е, В, РР и С [1-3], а также высокой энергетической ценностью.

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

Внешне фундуковое масло окрашено в светящийся бледный янтарный оттенок, при этом оно абсолютно прозрачно. Используется этот продукт и в чистом виде, и в качестве добавки к прочим основам, хотя в смесях долю этого масла можно ограничить 10-15%. Запах у лещинового масла легкий, практически незаметный, ореховый.

Масло из фундука отлично ложится на кожу, распределяясь равномерно и легко. При этом оно почти невесомо, мгновенно впитывается, оказывая матирующее, освежающее, стягивающее поры воздействие. После нанесения этого масла на коже не остается никаких следов жирного покрытия. При этом оно не вызывает чувства маслянистости. Славится оно быстрым тонизирующим эффектом в сочетании с проникновением в глубокие слои, а также клеточным воздействием.

Как выбрать

Обращайте внимание на цвет масла, который должен быть прозрачным и ярким. Также не забудьте проверить срок годности продукта. Стоит отметить, что допускается естественный осадок на дне бутылки – это не считается признаком плохого качества.

Как хранить

Храниться открытое масло фундука может лишь немногим более 6 месяцев, при затемнении и плотной герметизации, лучше в холодильнике. Если не хранить в холоде, то масло будет довольно быстро прогоркать. Пока бутылочка закрыта, ее можно хранить в темном месте порядка 12 месяцев.

В кулинарии

Как и все ореховые масла, продукт из фундука отличается приятным ароматом и вкусом. Поскольку этот продукт обладает немного резковатым ореховым насыщенным вкусом, то можно использовать его вместе с остальными светлыми маслами, в том числе рафинированным оливковым или подсолнечным. Хорошо сочетать продукт из фундука с маслом арахиса или грецкого ореха.

В основном, масло фундука используется для заправки блюд. Это дает возможность полностью сохранить всевозможные его полезные качества. Попробуйте добавить такое масло в картофельное пюре, вы превратите привычное блюдо в изысканное. Также это масло может превосходно заменить сливочное в разных кашах. Интересно, что масло фундука обладает сладковатым вкусом, потому в такую кашу можно положить меньше сахара, чем обычно.

Кроме того, можно использовать фундуковое масло для приготовления разных соусов, например, можно сделать на его основе домашний майонез.

Масло лесного ореха не рекомендуют для жарки, поскольку оно имеет очень низкую температуру дымления. Однако им советуют сбрызнуть готовую рыбу перед непосредственной подачей на стол.

Советуют использовать фундуковое масло и в десертах, особенно оно хорошо сочетается со злаками и шоколадом. Если добавить немного этого продукта в выпечку, можно получить нежный ореховый аромат и вкус. С ним получаются более вкусными домашний хлеб, печенье, тортовые коржи, пироги, любые пирожки, пончики, сдоба, пышки.

Калорийность

Для вегетарианцев, не употребляющих мясных блюд, масло фундука считается полноценным источником белков [4], а углеводов в этом продукте так мало, что его без опасений можно использовать и тем, кто склонен к избыточному весу, а также диабетикам.

Конечно, энергетическая ценность получаемого из лесного ореха масла довольно высокая, и потому его советуют употреблять при упадке сил, тяжелых физических нагрузках, истощении и в качестве общеукрепляющего средства, для улучшения адаптационных способностей и повышения выносливости.

Пищевая ценность в 100 граммах:

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

- 99,8 - 0,2 884

Полезные свойства масла фундука

Состав и наличие полезных веществ

Такого количества жирных ненасыщенных кислот [5], как в масле фундука, нет ни в одном другом масле: их здесь 94% – по большей части, это олеиновая, а также линолевая и

линоленовая кислоты. При этом невысокое содержание насыщенных кислот способствует его практически стопроцентной усвояемости.

Среди витаминов в составе масла отмечают наличие Е, С и группы В. Есть в нем и практически все нужные человеку аминокислоты [6], а минеральный состав выражен натрием, цинком, кобальтом, железом, магнием, фосфором, кальцием [7-13].

Также лецитиновое масло содержит каротиноиды, фитостерины, паклитаксел и до 10% фосфолипидов.

Полезные и лечебные свойства

Фундук считается настоящей кладовой здоровья. Масло, которое производят по современной технологии, хорошо сохраняет все свойства этих орешков. Конечно, это масло, как и любое растительное масло, не способно избавить от всех недугов, но при регулярном употреблении оно послужит превосходным профилактическим средством от множества даже очень серьезных болезней. К тому же, применяя его в комплексной терапии некоторых заболеваний, вы добьетесь только отличных результатов.

Масло лещины рекомендуется включать в рацион пациентам с ожирением [14]. Оно содержит массу полезных веществ, способствует похудению и нормализации обменных процессов. Конечно, стоит помнить, что масло – продукт высококалорийный, и учитывать данный факт при составлении рациона.

Показано фундуковое масло и при кожных болезнях: псориазе [15], экземе [16], себорее, сыпи.

Полезно оно также при нервной возбудимости и повышенной утомляемости. К тому же оно поможет повысить работоспособность и умственную, и физическую [17,18]. Этот продукт помогает усваиваться жирорастворимым витаминам, защищая их от разрушения кислородом. Фундуковое масло замедляет старение. Кроме того, оно необходимо для развивающегося организма.

Продукт обладает противораковым воздействием. Это превосходное профилактическое средство против новообразований в толстой, двенадцатиперстной и сигмовидной кишке. Оно поможет при лечении фиброзов груди. Также его рекомендуется употреблять больным сахарным диабетом [19], поскольку это масло отличается невысоким содержанием углеводов.

Этот лецитиновое масло является отличным антиканцерогенным средством [20]. Оно хорошо очищает организм, хорошо поддерживает иммунитет [21]. Его элементы участвуют в процессе восстановления ДНК и биосинтезе белков.

Рекомендуется масло фундука включать в рацион кормящих мам [22] для усиления лактации и улучшения качества молока.

Отмечается, что масло лесного ореха улучшает деятельность сердца и сосудов [23,24]. Оно улучшает циркуляцию крови, нормализуя свертываемость и способствуя повышению гемоглобина [25]. В особенности благотворно действует продукт на периферическое кровообращение. При постоянном употреблении снижает давление [26] и уровень холестерина

[27]. Поэтому фундуковое масло применяют в профилактике и лечении гипертонии [28], стенокардии [29], атеросклероза [30], ишемической болезни [31], аритмии [32], варикоза [33], анемии [34], инсультов [35] и инфарктов [36].

Этот продукт эффективно очищает от шлаков, в особенности печень [37]. Успешно помогает он при камнях и застойных явлениях в желчном пузыре [38]. Масло фундука защищает от гнилостных процессов и обладает глистогонным действием, что способствует полному очищению.

Это уникальное масло помогает улучшению состояния больных мочекаменной болезнью и оказывает благотворное влияние на репродуктивную функцию. Цинк, который есть в продукте, помогает выработке половых гормонов, повышает либидо и потенцию.

Удачное сочетание витаминов и минералов в лещиновом масле помогает укрепить кости [39]. Это масло служит превосходным профилактическим средством остеохондроза, остеопороза и всевозможных заболеваний суставов.

Продукт также полезен для поддержания остроты зрения и снижения судорожной активности мозга при эпилепсии. Подросткам, спортсменам и пожилым людям оно нужно для восполнения веществ, быстро расходуемых организмом: аминокислот, минералов и витаминов.

Использование в косметологии

Применение масла фундука в косметологии невозможно переоценить. Оно может использоваться как самостоятельное средство, так и в сочетании с другими маслами и как компонент косметических средств. Это масло довольно быстро впитывается, не оставляя жирного блеска.

Этот продукт используется для приготовления косметических средств для кожи дома: кремов и масок, молочка как средства для загара. Можно применять фундуковое масло в качестве добавки к разным готовым средствам. При этом будет усиливаться их целебный эффект.

Это масло подходит для любой кожи. Оно не забивает поры, потому хорошо воздействует на комбинированную, жирную и воспаленную кожу. Оно превосходно ложится на такую кожу, очищая ее, глубоко проникая внутрь и стягивая поры. Для повышения тонуса комбинированной и жирной кожи советуют делать такую аппликацию: на 1 ложку масла лещины берут 2 капельки эфирного масла апельсина и по капле масел ели и кипариса. Эту смесь втирают в кожу лица легкими массирующими движениями до впитывания.

Это масло справляется также с абсцессами [40] и нарывами. Даже для кожи с угрями такой продукт чрезвычайно полезен. С угревой сыпью справится такая комбинация масел: к столовой ложке продукта из фундука добавляют 5 капель масла эвкалипта, 3 – шалфея и 2 – кипариса. Ежедневно смесь этих масел наносят на очищенную кожу лица.

Показано масло фундука для стареющей и увядающей кожи. Оно отлично увлажняет, питает, омолаживает, улучшает цвет, тонизирует кожу лица [41]. Маски на его основе при регулярном применении останавливают процесс образования морщин.

С успехом это масло используют и для ухода за тонкой, сухой и чувствительной кожей. Оно успокаивает, смягчает, питает кожу, устраняя шелушение и придавая лицу здоровый цвет. Чтобы улучшить цвет, можно делать такую аппликацию: к чайной ложечке масла лесного ореха добавляют пару капелек масла апельсина, кипариса или ели. Смесь наносят по каплям на кончики пальцев и массирующими движениями втирают в лицо.

При нормальной коже готовят маску для лица с маслами фундука и грецкого ореха (столовая и чайная ложки), черного чая (столовая ложка) и пшеничных молотых зерен (1,5 ст.л.). Все ингредиенты смешивают и наносят на лицо на 20-30 минут. Маску делают два-три раза в неделю до тех пор, пока кожа лица не станет свежее и более упругой, после чего можно делать ее один раз в 5-7 дней, чтобы поддержать достигнутого результата.

Замечательно подходит продукт для ухода за нежной кожей у глаз. Можно приготовить на его основе бальзам для губ.

Чтобы очистить кожу лица, можно просто смочить вату в теплой воде, отжать и нанести на нее несколько капелек масла лещины – чистого или с другими маслами, после чего протереть лицо.

Применяется фундуковое масло и для избавления от сосудистых сеточек и «звездочек». Нужно ежедневно прикладывать к проблемному месту салфетку, смоченную в этом масле. Устранить эту проблему помогает также аппликация с лещиновым маслом и эфирными маслами лимона, лайма или кипариса (на 1 ч.л. – 3-5 капелек). В этой смеси тоже смачивают салфетку и прикладывают к местам с сосудистой сеточкой.

Кроме того, масло может быстро успокоить кожу после солнечных ванн. К тому же этот продукт защищает кожу от пагубного воздействия УФ-лучей, хотя действие это невелико. Другие последствия воздействий внешней среды – вызванные морозом или ветром раздражения, покраснения, шелушения – тоже легко устраняются с помощью фундукового масла, при этом оно не вызывает никаких побочных эффектов.

Можно применять масло лесного ореха от ожогов [42], надо только смешать его в равных частях с белком яйца и нанести тоненьким слоем на пораженную зону, но не втирать.

При систематическом использовании продукта в качестве массажного масла кожа приобретает здоровый вид, могут уменьшиться проявления целлюлита [43].

Наиболее простой способ использования фундукового масла – нанесение его на кончики пальцев и массирующими движениями втирать в тело. Можно добавлять в него и другие базовые и эфирные масла.

Для массажа ног нужно смешать 4 части масла лесного ореха, 2 части – кунжута, по 1 части – календулы и зверобоя. Надо взять порядка 2 ст.л. смеси и добавить по 5 капелек масла лаванды и чайного дерева. Полученную массу наносят на ноги и массируют, пока она полностью не впитается.

Также это масло превосходно увлажняет, укрепляет и питает волосы [44]. Для достижения такого эффекта рекомендуют добавлять продукт в бальзамы и маски для волос. Можно нанести лещиновое масло на кожу головы и по всей длине, укутать голову, выдержав 30 минут и смыть шампунем. Это масло надо втирать в кожу головы и с целью усиления роста волос. Эффективна

такая процедура и при выпадении волос. Популярным является средство для волос из желтка яйца и столовой ложки масла. Эту смесь втирают в кожу, выдерживают 15 минут, промывая очень тщательно волосы мягким шампунем.

Опасные свойства масла фундука

Единственным противопоказанием к употреблению масла служит исключительно индивидуальная непереносимость продукта. Кроме того, с осторожностью рекомендуют применять этот продукт беременным женщинам.

Литература

1. 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
2. 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
3. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
4. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
5. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Ненасыщенные жиры – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.11
6. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Аминокислоты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.9
7. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Натрий (Na)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 43-52. DOI: 10.59316/.vi19.158
8. 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
9. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Кобальт (Co)–значение для организма и здоровья, где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 83-90. DOI: 10.59316/.vi20.183
10. 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
11. 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

12. 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
13. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
14. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при ожирении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
15. 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
16. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Экзема - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.20
17. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда при больших умственных нагрузках. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.31
18. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда при больших физических нагрузках. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.32
19. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Диабет - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
20. 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
21. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
22. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для кормящей мамы. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.25
23. 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
24. 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
25. Елисеева, Т. (2021). Еда для повышения гемоглобина. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 54-59. DOI: 10.59316/.vi16.108
26. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда понижающая давление. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.39
27. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
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. (2022). Стенокардия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.41
30. 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
31. 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
32. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Аритмия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.44
33. 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
34. 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
35. 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
36. 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
37. 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
38. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Питание для желчного пузыря – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.21
39. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Питание для здоровья костей – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.20
40. Лазарева, В. (2021). Абсцесс - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.38
41. 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
42. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Ожог - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (18). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.18.24
43. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при целлюлите. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.20

44. 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

[HTML версия статьи](#)

Получено 11.03.2022

Hazelnut 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 considered the youngest, because this product appeared on the oil market only in the 1970s. It was first produced in France, a recognized land of gourmets. Since that time, this useful oil has been safely mastering other states and continents. The main exporter of hazelnut oil is still France, where it is produced both from local nuts and from those supplied from Italy and Turkey. It is worth noting that this oil is no less valuable than the famous almond oil in terms of its useful properties and beneficial effects on the human body. Tasty hazelnut oil is produced by pressing hazelnut kernels without heating. Flowing and light, fragrant, it is characterized by a high content of palmitic, oleic, stearic, linoleic acids, sufficient saturation with vitamins E, B, PP and C necessary for the body, as well as high energy value.