

Масло хлопковое – 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. Для многих из нас является экзотическим, хотя есть места – к примеру, Средняя Азия – в которых этот продукт также популярен и незаменим как у нас подсолнечное масло. Но самым большим потребителем и производителем хлопчатникового масла являются Штаты, где этот продукт издавна любим наравне с арахисовым.

Масло из хлопчатника применяется в пищевой, химической и косметической промышленности. На основе нерафинированного масла изготавливают олифу. Также его используют как осветительное, в местах, где есть ламповое масляное освещение. Еще из него производят растительный стеарин.

Добывают масло из семян хлопчатника, которое известно как *Gossypium barbadense* и *Gossypium hirsutum L.* Хлопчатник, в первую очередь, все знают как основное сырье для производства хлопка и хлопчатобумажной ткани. Растение это относится к семейству *мальвовых*, когда-то оно было вывезено из Южной Америки.

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

Для добывания масла обычно применяют холодное прессование. Выход продукта составляет 18% от общей массы сырья, это небольшой процент и при иных обстоятельствах могло бы повысить себестоимость масла. Но получение хлопкового масла выгодно, поскольку семена все равно считаются отходным продуктом при переработке хлопчатника.

Сырое хлопковое масло пахнет очень сильно из-за очень высокого содержания неглицеридных компонентов, которые придают ему характерный темноватый красно-коричневый оттенок. Но после рафинирования продукт делается светлым, теряет свой аромат. Именно рафинированное масло можно употреблять в пищу.

Как выбрать

При выборе хлопчатникового масла эксперты советуют ориентироваться на цвет, аромат и вкус (он не должен быть горьковатым). Продукт не должен быть чересчур густым, так как это свидетельствует о неправильном хранении. Не должно быть у масла и осадка, так как это говорит о том, что продукт слишком долго хранили.

Как хранить

Масло хлопка в рафинированном виде можно хранить довольно долго. Если при длительном хранении в бутылке с маслом появится осадок в виде хлопьев белого цвета – не пугайтесь. Это нормально, ведь 30% состава этого растительного продукта – твердые жиры, которые и оседают

со временем в виде хлопьев. Если не хочется допустить появления осадка – хранить этот вид масла можно при нулевой температуре – в таком случае продукт застынет однородной массой.

В кулинарии

Целительные свойства и благородный вкус хлопчатникового масла лучше всего проявляются в кулинарии. Если вы не кондитер и не мечтаете заполучить безупречный кондитерский жир для тортов-пирожных-вафель, то можно просто найти в магазине рафинированное салатное масло – применение его самое разнообразное.

Почетная роль хлопкового масла в мировой кулинарии – использование для плова. Классический бараний, ферганский, свадебный и другие разнообразные варианты – все это готовится именно на хлопчатниковом масле. Многие говорят, что необычный хлопковый привкус способен сделать плов истинным азиатским блюдом, но есть и те, кто утверждает, что оно слишком уж тяжелое.

Еще одна интересная находка – хлопковое масло вместо подсолнечного в пирожки, булочки и лепешки. С ним тесто получает тонкий ореховый аромат и становится очень пышным. Отлично играют на хлопковых жирах некоторые домашние заготовки, например, баклажанная икра и лечо. А еще этим маслом можно заправлять овощные салаты – особенно интересно сочетание с редькой. Также можно заправлять квашеную капусту, винегреты, маринованные овощи.

Самым популярным салатом с хлопковым маслом является блюдо из яблока [1], огурца [2] и редьки. Их надо натереть на терке, посолить, поперчить, добавить немного яблочного уксуса [3] и заправить хлопковым маслом.

Калорийность

Конечно, калорийность масла очень высокая – 884 кКал. Поэтому употреблять его стоит в умеренных количествах.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
-	100	-	-	-	884

Полезные свойства хлопкового масла

Состав и наличие полезных веществ

Химический состав хлопчатникового масла включает витамины группы В [4], Е [5] и РР, моновенасыщенные и насыщенные жирные кислоты, которые являются главным поставщиком омега-3 [6] и омега-6 [7] в организм.

Следует также отметить особенную насыщенность масла токоферолами, из них более 70% принадлежит токоферолу А. Естественно, что состав хлопкового масла зависит от сырья – от сорта растения и мест произрастания. Однако, в любом случае в большом количестве в этом

масле находятся насыщенные [8], полиненасыщенные, мононенасыщенные жирные кислоты. Благодаря такому составу хлопковое масло причислили к особо полезным маслам. Арахидоновая и линолевая кислоты, которые относятся к полиненасыщенным, организмом синтезируются крайне мало, а масло хлопка может восполнить их дефицит.

Полезные и лечебные свойства

Хлопковое масло считается превосходным антиоксидантом [9], препятствует старению [10], влияет на эластичность сосудов и работу сердца [11].

Жирные кислоты в составе хлопкового масла обладают противовоспалительными [12] и антигистаминными свойствами, позитивно влияют на иммунитет.

Витамин Е действует как очень мощный антиоксидант: бережет от раннего старения, укрепляет иммунитет и обеспечивает положительный настрой [13] и крепкие нервы.

Жирные кислоты способны помочь быстрому заживлению ран и рассасыванию воспалений, борются с диабетом [14], дерматитами, аллергиями [15], прекрасно заживляют ожоги [16].

Фитостеролы, которыми очень богато хлопчатниковое масло, помогают уменьшить холестерин [17], растворяют холестериновые бляшки, предупреждают возможность развития инфаркта миокарда [18] и атеросклероза [19]. Они также обладают способностью уменьшать всасывание холестерина кишечником, что уменьшает его отложение на стенках сосудов.

Содержащиеся в продукте ненасыщенные жирные кислоты относятся к жирорастворимым витаминоподобным веществам, которые называют собирательным термином – витамин F [20]. Они имеют выраженный антигистаминный и противовоспалительный эффект, восстанавливают иммунитет, также проявляют ранозаживляющие свойства. Вместе с витамином D [21] они помогают лучшему усвоению фосфора [22] и кальция [23], что нужно для нормального формирования костной ткани. Показанием к употреблению витамина F являются диабет, аутоиммунные и аллергические воспалительные заболевания, дерматозы и экземы [24].

Масло безупречно подходит для кожи детей и взрослых, восстанавливая полноценный клеточный обмен, заживляя любые укусы, ссадины и порезы, превосходно питая, убирая цыпки.

Однако следует относиться с осторожностью к неконтролируемому применению масла хлопка в чистом виде, поскольку его избыток также небезопасен. Стоит отметить, что для людей, страдающих аллергией [25] на ореховое масло, продукт из хлопчатника может стать безупречной его заменой.

Использование в косметологии

В домашней и промышленной косметологии хлопковое масло давно заняло небольшую, но устойчивую нишу: оно превосходно увлажняет и питает кожу, снимает раздражения, избавляет от шелушений, при этом моментально впитывается [26].

Ненасыщенные жирные кислоты в масле хлопчатника участвуют в выработке керамидов. Этот продукт используется и для основ домашних бальзамов, кремов и масок, и в чистом виде, так

как оно может справиться со множеством проблем кожи и ее сухостью, улучшая ее структуру и делая более эластичной. Маслице можно добавлять как в готовые смеси, так и составлять свои, в том числе в сочетании с эфирными маслами. Вместе с оливковым и остальными базовыми маслами продукт из хлопчатника разглаживает морщины, заживляет трещинки, убирает сухость и хорошо подпитывает кожу полезными витаминами.

Одно но – если хотите протирать лицо этим маслом или накладывать маски, имейте в виду – часто оно провоцирует комедоны на лице. Поэтому чтобы масло не забило поры, разбавляйте его другими маслами, разными полезными ингредиентами, пользуйтесь скрабами для лица и отпаривающими ванночками.

Хлопковое масло также повышает защитные функции кожи, укрепляя ее, улучшая структуру. Оно отлично помогает, когда кожа становится шершавой от мороза и ветра, проявляя свои смягчающие и регенерирующие свойства и содействуя выработке керамидов.

Хлопчатниковое масло – лучший транспортировщик для остальных полезных веществ, например, эфирных масел. Из-за его быстрой впитываемости, все активные вещества попадают в глубокие слои кожи быстрее.

Одна из легенд о хлопке уверяет, что сборщицы этого растения быстро старели под солнцем, но руки их оставались нежными и молодыми из-за целительных жирных семян. Поверить в это непросто – все-таки собирались пушистые коробочки, а не масло, но если вы купите бутылочку косметического продукта, целительную силу для рук почувствовать обязательно сможете.

Необязательно делать трудные маски: можно просто натереть кожу хлопковым маслом и надеть перчатки, когда планируете вымыть посуду. Полчаса – и руки будут, как из спа-салона.

Благодаря заживляющим и питательным свойствам и способностям восстанавливать клеточный обмен масло хлопка давно признали превосходным средством для волос [27]. Оно пробуждает заснувшие луковицы, активизируя рост шевелюры, а также смягчает и делает волосы послушными, хорошо заживляет секущиеся кончики, убирает лишнюю жирность и возвращает блеск, снимает сухость и воспаление кожи головы.

Но помните, что в чистом виде масло хлопка употреблять нельзя. Чтобы получить роскошные локоны, советуют использовать два способа. Так, можно добавлять хлопковую эмульсию в магазинные готовые продукты: бальзамы, шампуни, сыворотки и маски. Главное, чтобы количество масла не превышало 5% от общего объема выбранного средства. Или же можно смешивать хлопковое масло с базовым в пропорции 1:10 – персиковым, оливковым или кокосовым. Можно добавить 2-3 капли любого эфирного масла – мята, герань, грейпфрут и т.д. Втирать такую душистую смесь надо в голову, распределяя по всей длине, и укутывать полотенцем на час. Потом нужно тщательно смыть шампунем – можно в два захода. Эффект вас порадует – локоны будут намного послушнее, мягче и смогут дольше сохранять чистоту и свежесть.

Все вышеперечисленные качества сделали хлопковое масло популярной основой разных косметических эмульсий, кремов, бальзамов, средств, защищающих кожу от солнечных лучей.

Опасные свойства хлопкового масла

Нет в природе продуктов, совсем не имеющих противопоказаний, из-за возможных аллергических реакций на какой-то из компонентов. Применим этот факт и к хлопковому маслу. Следует отнестись внимательно к выбору масла: употреблять в лечебных и бытовых целях можно исключительно рафинированное, которое, кроме этикеток, можно выявить по светлому цвету.

Нерафинированное масло хлопчатника не советуют употреблять в пищу из-за присутствия в его составе *госсипола* – пигмента, придающего сырому маслу специфический бурый цвет. Он способен подавлять сперматогенез и часто приводит к нарушениям репродуктивной функции, а также блокирует активность участвующих в метаболизме ферментов. И хотя сейчас за госсиполом обнаружено и противоопухолевое действие, изучение данного вещества еще не закончили. Возможно, госсипол хлопчатника в будущем и станет панацеей от неизлечимых болезней, но сегодня к нему стоит относиться с осторожностью, так как случайное превышение допустимой дозы может привести к тяжелым отравлениям, даже до летального исхода. В процессе рафинирования масла госсипол удаляется, поэтому в очищенном виде этот продукт безвреден.

Противопоказанием к его употреблению является исключительно индивидуальная непереносимость. Что касается аллергенности этого масла, то специалисты сошлись во мнении, что оно не вызывает аллергии даже у склонных к таким проявлениям людей.

Литература

1. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки—польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
2. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Огурец (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
3. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Яблочный уксус для красоты и здоровья: научные факты о пользе, вреде и приеме для похудения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 12-17. DOI: 10.59316/.v3i21.189
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. 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
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. 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
8. 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

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. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против старения. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.48
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. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Еда против воспалений. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102
13. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
14. 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
15. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
16. 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
17. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
18. 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
19. 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
20. МIRONENKO, А., & Елисеева, Т. (2020). Витамин F-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 78-89. DOI: 10.59316/.vi11.68
21. Елисеева, Т., & МIRONENKO, А. (2018). Витамин D—описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
22. 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
23. МIRONENKO, 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
24. 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
25. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
26. 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

27. 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 12.03.2022

Cottonseed 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. Cottonseed oil is exotic for many of us, although there are places - for example, Central Asia - where this product is as popular and indispensable as sunflower oil. But the biggest consumer and producer of cottonseed oil is the United States, where this product has long been a favorite along with peanut oil. Cottonseed oil is used in the food, chemical and cosmetic industries. On the basis of unrefined oil, olive oil is made. It is also used as an illuminant, in places where there is lamp oil lighting. The oil is extracted from the seeds of the cotton plant, which is known as *Gossypium barbadense* and *Gossypium hirsutum* L. Cotton, first of all, everyone knows as the main raw material for the production of cotton and cotton fabric. The plant belongs to the mallow family and was once introduced from South America.