

Масло шиповника – 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. Масло получило титул «короля натуральных масел», а его свойства очень и очень разнообразны. Оно проявляет противовоспалительное, антимикробное, тонизирующее, ранозаживляющее, смягчающее и витаминизирующее действие.

Его получают из семян шиповника коричневого или майского, который относится к семейству Розовые.

Этот кустарник имеет высоту 1,5-2 м и тонкие прутьевидные ветви, которые покрыты изогнутыми редкими шипами, расположенными по два у основания листьев. Цветы одиночные, крупные, с пятью лепестками и множественными тычинками. Плоды сочные, овальные или шаровидные, гладкие, оранжево-красного цвета.

Этот вид распространен от Севера до субтропиков. Такой шиповник растет в лесах, в оврагах, на опушках, на склонах, по берегам рек. О его целительных свойствах знали еще в глубокой древности. Авиценна считал шиповник очищающим, противовоспалительным и успокаивающим средством и назначал его при опухолях горла, икоте, воспалении миндалин, нервных болезнях и как превосходное противорвотное средство.

Плоды шиповника считались дорогостоящим лекарством и ценились как очень эффективное лечебное средство. В настоящее время ценят шиповник как кладовую важных биологически активных веществ, красивое декоративное растение и источник нежнейшего эфирного масла.

Уникальные свойства масла шиповника применялись еще в 17 веке, исключительно в рецептах народной медицины. Позже его стали широко использовать в косметологической области.

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

Масло шиповника, которое еще называют «*жидким солнцем*», изготавливают из семян шиповника способом экстракции растительными жирными маслами. Процесс производства масла довольно трудоемкий. Сначала высушивают семена растения, потом измельчают их, а затем посредством горячей экстракции добывают жидкость с маслянистой структурой, специфическим ароматом, различным цветом (от золотистого розового до оранжевого и в некоторых случаях бурого) и несколько горьковатым вкусом. Благодаря этой методике масло полностью сохраняет свойства и целительные качества растения. В его составе есть насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, витамин Е, каротиноиды. Из мякоти плодов получается масляный экстракт каротиноидов – используемый аналогично маслу шиповника каротолин.

Как выбрать

Выбирать стоит масло шиповника холодного отжима. Оно более дорогостоящее, однако именно оно не теряет своих позитивных свойств, в отличие от обработанного термически.

Как хранить

Масло шиповника, как и другие растительные масла, легко окисляется, потому его надо плотно закрывать после каждого использования.

Хранить масло нужно в прохладном, темном месте, а лучше всего в холодильнике для сохранения всех его полезных свойств. Храниться этот продукт можно около 6 месяцев.

В кулинарии

В кулинарии масло шиповника используют не часто и в небольших количествах по причине характерного кислого привкуса. Как правило, оно применяется в качестве заправки для каш, некоторых салатов, в десертах.

При длительной термической обработке масло шиповника теряет целебный эффект, потому в готовящиеся блюда его не советуют добавлять.

Калорийность

Как и у остальных растительных масел, калорийность этого продукта очень высока, достигает она 898 кКал. Но так как в больших количествах масло шиповника не употребляется, можно не бояться его даже тем, кто следит за фигурой.

Пищевая ценность в 100 граммах:

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

- 99,8 - - - 898

Полезные свойства масла шиповника

Состав и наличие полезных веществ

Состав растительного масла шиповника отличается колоссальным количеством ненасыщенных и насыщенных жирных кислот, в том числе линолевой, стеариновой, олеиновой, пальмитиновой и миристиновой. Кроме того, масло богато каротином и токоферолом (витамины А [1] и Е [2] соответственно) и содержит в достаточном количестве витамин F [3] и С [4]. Такие микроэлементы, как молибден, медь [5,6], стронций, и такие макроэлементы, как кальций, железо, магний, фосфор, марганец [7-11] также входят в масло шиповника.

Полезные и лечебные свойства

Прежде всего, это масло – отличное желчегонное средство [12]. Его советуют употреблять при гепатите [13], холецистите [14] и прочих заболеваниях, из-за которых ухудшен процесс отделения желчи.

Положительно влияет употребление этого масла и на секрецию желудочного сока, из-за чего оно рекомендуется при различных формах гастрита [15]. Поможет этот продукт и в лечении неспецифического язвенного колита, при котором масло вводят клизмой по 50 мл через день или ежедневно.

Также при регулярном употреблении масла шиповника происходит снижение в крови уровня холестерина [16]. Это является хорошей профилактикой сердечно-сосудистых недугов, а также хорошо помогает в борьбе с избыточным весом.

Масло шиповника советуют пациентам, страдающим атеросклерозом [17], поскольку оно укрепляет стенки сосудов и препятствует образованию на них опасных атеросклеротических бляшек, способствуя одновременно рассасыванию уже наблюдающихся.

Кроме того, как шиповник, так и созданные на его основе продукты и препараты, применяют в качестве поливитаминных и общеукрепляющих средств при авитаминозе, инфекционных болезнях, кровотечениях, обморожениях и ожогах [18]. В последних двух случаях растительное масло можно с легкостью использовать и внутренне, и наружно за счет его уникальной способности форсировать заживление ран, ожогов и лучевых поражений. Может помочь шиповниковое масло и кормящим мамам с потрескавшимися сосками.

Следует помнить о ранозаживляющих свойствах этого масла также в случаях возникновения гингивита и стоматита [19]. Оно не только способствует более быстрому выздоровлению, но также позволяет повысить защитные свойства слизистой ротовой полости.

В случае наружного использования надо накладывать на пораженные участки кожи смоченные в масле марлевые салфетки. При дерматозах вместе с местным лечением продукт принимают внутрь дважды в день по 1 чайной ложечке. Для обеспечения большего эффекта при лечении сухой экземы на 10 мл шиповникового масла советуют добавлять 5 капелек масла лаванды.

Если есть шрамы и растяжки, с маслом можно делать массаж два раза в день. Первые результаты вы заметите уже спустя 4 недели, а существенных улучшений можно ожидать спустя 3-6 месяцев.

Масло шиповника рекомендуют использовать в качестве капель для носа при фарингитах, ринитах и прочих заболеваниях слизистых горла и носа. В отдельных случаях вместо закапывания можно вставлять в нос на 5-7 минут марлевые тампоны, которые пропитаны маслом, повторяя эту процедуру до 5 раз в сутки.

Кроме ярко выраженного оздоровительного воздействия, масло шиповника по праву считается эффективным антидепрессантом [20]. Его можно включать в ежедневный рацион с целью борьбы с нервными расстройствами, для поднятия душевного настроения и избавления от неуверенности в своих силах.

Это масло советуют использовать и в чистом виде, но чаще его применяют в смесях как добавку, не больше 10%. Можно его смешивать с ореховыми маслами, к примеру, лесного ореха, и использовать эту смесь как базовую.

Использование в косметологии

Несмотря на другие полезные свойства, позитивное влияние шиповникового масла на кожу [21] считается, пожалуй, его основной особенностью. Стоит отметить, что оно очень легкое по своей текстуре и почти не оставляет на коже жирного блеска.

Благодаря витаминам, жирным кислотам и микроэлементам оно оказывает омолаживающее и регенерирующее воздействие, повышает эластичность кожи, налаживает секрецию сальных желез, устраняет раздражения. При регулярном применении масло повышает защиту эпидермиса, препятствует накоплению продуктов распада и ферментов, улучшает внутриклеточный обмен.

Также масло шиповника – это фильтр ультрафиолетовых лучей. Этот продукт подходит для сухой увядающей кожи и является превосходным антивозрастным средством, которое помогает в борьбе с пигментными пятнами и мелкими морщинками. С его помощью тонизируют сосуды, снимают следы усталости и придают лицу и декольте здоровый и ровный цвет. Оно безупречно для ухода за кожей глаз и губ, хотя можно его наносить и полностью на все лицо.

Также на основе масла шиповника можно приготовить уникальную маску для лица, добавив к 10 каплям этого продукта такое же количество капель жидкого витамина В2 и в два раза больше оливкового масла, чайную ложечку сока алоэ и 40 г детского крема, который будет выполнять роль основы. Не менее интересен и рецепт крема для кожи вокруг глаз с маслом шиповника, по которому к столовой ложке продукта добавляют по три капли витаминов Е и А (в жидком виде).

Но помните, что масло шиповника не подходит обладателям склонной к угревым высыпаниям и жирной кожи, поскольку может спровоцировать новые воспаления.

Для ухода за лицом, зоной декольте и волосами шиповниковое масло рекомендуют использовать в чистом виде и в составе традиционных косметических средств. Им советуют обогащать шампуни, гели для умывания, ополаскиватели, крема, маски, лосьоны и прочие средства в пропорциях 1:10.

Также часто масло шиповника используют в качестве базисного масла для составления лечебных смесей. С ним хорошо сочетаются эфирные масла иланг-иланг, апельсина, розы, лаванды, бергамота, пачули, ромашки и нероли.

Если же его использовать отдельно, то хватит трех капель масла шиповника, нанесенных на кожу лица вечером, для того, чтобы предотвратить раннее появление морщинок и разгладить заметные. Масло наносят легкими похлопывающими движениями, которые не будут растягивать кожу.

Обладая специфическими регенерирующими свойствами, шиповниковое масло может использоваться для избавления и профилактики растяжек. Его применение обеспечивает высокие результаты решения данной проблемы, как при отдельном использовании, так и в сочетании с маслами розмарина, петитгрейна и нероли.

Кроме того, этот продукт широко используют для уменьшения пигментации, а также выравнивания поверхности кожи. Рекомендуется его применение в качестве целительного наружного средства при таких болезнях кожи, как экзема [22], нейродермит и псориаз [23].

Конечно, полезные свойства шиповникового масла задействованы и в заботе о красоте волос. Ведь богатый состав этого растительного продукта – просто находка для безжизненных, сухих, поврежденных волос [24]. Советуют наносить это масло, непосредственно втирая в голову за 15-25 минут до мытья. Можно также добавлять это масло в любой шампунь из расчета столовая ложка на десять ложек шампуня.

Кроме того, можно приготовить стимулирующую маску для волос, добавив к половине столовой ложки масла шиповника, по ложке сока лимона [25] и настоя крапивы [26], а также чайную ложечку настойки календулы [27]. Эту массу наносят на корни волос примерно за час до мытья волос.

Опасные свойства масла шиповника

Что касается наружного использования шиповникового масла, то этим продуктом лучше не пользоваться обладателям кожи жирного типа и страдающей от угревой сыпи. Этим можно только усугубить проблему. Обладательницам комбинированного типа кожи стоит избегать нанесения этого масла на Т-зону.

Высокое содержание в масле шиповника аскорбиновой кислоты делает его использование противопоказанным при язвах желудка [28] и 12-перстной кишки, гастрите [29] с повышенной кислотностью.

А содержание витамина К, повышающего свертываемость крови, делает употребление масла шиповника противопоказанным при сердечной недостаточности 3-й степени, тромбозе и эндокардите.

Длительное применение шиповникового масла в больших дозах может вызывать угнетение инсулярного аппарата поджелудочной и синдром отмены.

Литература

1. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
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. Мироненко, 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
4. 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
5. Елисеева, Т. (2022). Молибден (Mo)–значение для организма и здоровья, где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 54-62. DOI: 10.59316/vi20.178

6. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Медь (Cu)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
7. 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
8. 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
9. 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
10. 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
11. Елисеева, Т. (2022). Марганец (Mn)–значение для организма и здоровья+ 25 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 92-101. DOI: 10.59316/.vi19.166
12. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда стимулирующая отток желчи. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 75-80. DOI: 10.59316/.vi17.128
13. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гепатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.67
14. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Холецистит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.16
15. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гастрит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.64
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
17. 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
18. 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
19. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Стоматит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.43
20. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против депрессии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
21. 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
22. 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

23. 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
24. 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
25. Елисеева, Т. (2022). Лимонный сок—уникальный напиток для восстановления и поддержки организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/.vi22.207
26. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Крапива (Urtíca). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
27. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Календула (Ноготки, лат. Caléndula). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16
28. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Язва - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.25
29. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гастрит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.64

[HTML версия статьи](#)

Получено 12.03.2022

Rosehip 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. The oil has earned the title of "king of natural oils" and its properties are very, very diverse. It has anti-inflammatory, antimicrobial, tonic, wound-healing, soothing and vitaminizing effects. It is obtained from the seeds of the cinnamon or May rosehip, which belongs to the Rose family. This shrub is 1.5-2 m tall and has thin twig-like branches that are covered with curved, sparse thorns, located two at the base of the leaves. Flowers are solitary, large, with five petals and multiple stamens. Fruits are juicy, oval or globular, smooth, orange-red in color.

This species is widespread from the North to the subtropics. This kind of rosehip grows in forests, in ravines, on the edges of forests, on slopes, on the banks of rivers. About its healing properties were known in ancient times. Avicenna considered rose hips a cleansing, anti-inflammatory and soothing remedy and prescribed it for throat tumors, hiccups, inflammation of the tonsils, nervous diseases and as an excellent antiemetic. Rose hips were considered an expensive medicine and valued as a very effective therapeutic agent. Nowadays rose hips are valued as a treasure trove of important biologically active substances, a beautiful ornamental plant and a source of delicate essential oil. The unique properties of rosehip oil were used back in the 17th century, exclusively in recipes of folk medicine. Later it was widely used in cosmetology.