

В чём польза растительного масла?

Если речь идёт о пользе растительного масла, большинство россиян, прежде всего, думают о подсолнечном масле, доступном каждой семье. Ну, конечно, многие знают о пользе оливкового масла, но оно намного дороже и используется нами в основном в лечебных целях. Однако у нас в продаже гораздо больше видов растительного масла, но они, кроме кукурузного, дорогие, и люди решаются купить их только как лекарства.

Все растительные масла делятся по способу производства на два вида – нерафинированные (натуральные) и рафинированные дезодорированные. Последние в процессе очистки освобождаются от всех примесей и запаха, а вместе с ними – и от всего полезного. Поэтому они годятся только для жарки и других способов горячего приготовления пищи, а польза от них лишь в том, что в них нет холестерина, потому что в растительных маслах холестерина вообще не бывает – это вещество животного происхождения. А пользу приносит только употребление натурального (нерафинированного) масла.

Чаще всего у нас идёт в пищу **подсолнечное масло**. Раньше в Европе и Америке использовали в основном рапсовое масло, но когда попробовали наше подсолнечное, то теперь рапсовое идёт только как заменитель моторного топлива. Натуральное подсолнечное масло лучше усваивается само и помогает лучшему усвоению овощей. В нём содержатся витамины групп A, D, E, F и микроэлементы.

Оно помогает выводить из организма человека «вредный» холестерин, что защищает стенки сосудов, предупреждает атеросклероз и другие заболевания сердечно-сосудистой системы. Врачи рекомендуют подсолнечное масло также при нарушениях мозгового кровообращения. В народной медицине оно используется для лечения зубной боли, заболеваний кишечника и желудка, при тромбофлебите, болезнях лёгких и печени. Большое применение подсолнечное масло находит в косметологии и ароматерапии.

Оливковое масло потому считается самым ценным, что состоит только из так называемых ненасыщенных жиров, которые способны расщеплять жиры животного происхождения. Так что тем, кто хочет похудеть – это первое средство.

Натуральное оливковое масло считается лучшим средством общего оздоровления организма, так как существенно снижает уровень «вредного» холестерина. В нём много витаминов групп А, D, Е и К, укрепляющих иммунную систему, а также кости и мышцы. Наружно оливковое масло оказывает ранозаживляющее, обезболивающее и противовоспалительное действие. Антиоксиданты, содержащиеся в этом масле, предохраняют организм человека от рака, а при жарке оно не образует канцерогенов, поэтому его обожают повара, используя много раз.

Нерафинированное кукурузное масло, к которому наши хозяйки относятся с предубеждением, впрочем, как и к рафинированному, содержит большое количество биологически активных веществ, в том числе фосфатиды, благотворно влияющие на ткани головного мозга, а также провитамин А, витамины групп F, B1, PP, токоферол и лецитин – активнейший антиоксидант. Применение натурального кукурузного масла помогает при сахарном диабете, ожирении, атеросклерозе, в лечении желчного пузыря. Это масло снимает нервное напряжение и усталость, улучшает обмен веществ, повышает тонус и налаживает работу кишечника.

Высокую лечебную ценность имеют облепиховое, льняное, касторовое, кокосовое, репейное и другие растительные масла, используемые при лечении многих болезней, но они дорогие, продаются в аптеках и применяются, только если в этом есть необходимость.

В заключение ещё раз напомним, что наиболее часто встречающиеся подсолнечное, кукурузное и оливковое масла полезны только в натуральном виде, а в рафинированном дезодорированном виде они пригодны лишь для жарки и горячего приготовления пищи. К сожалению, надписи на упаковках оливкового масла – не на нашем языке, и чаще всего оно именно рафинированное (а стоит дорого!), поэтому для использования в лечебных целях оливковое масло лучше приобретать в аптеке.

Приятного всем аппетита, крепкого здоровья и всех благ!

Автор - **Богдан С. Петров**

[Источник](#)