

## Чем полезно льняное масло (особенно для женщин)?

Современные исследования показали, что употребление льняного масла в пищу снижает риск инсульта на 37%.

Употребляя льняное масло, можно не бояться таких страшных болезней, как диабет, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и многих других.

В народной медицине его используют от глистов, изжоги, различных язв.

По содержанию ненасыщенных жирных кислот льняное масло превосходит продукты обычного рациона, и всего 1-2 столовых ложки обеспечивают удовлетворение суточной потребности в них.

Льняное масло по своей биологической ценности стоит на первом месте среди пищевых масел. В семени льна содержится 46% витамина F, который не синтезируется в организме, а привносится извне. В состав льняного масла входят ценные ненасыщенные кислоты и большое количество витаминов А и Е.

Льняное масло содержит достаточное количество витаминов и других биологически активных веществ, необходимых для здорового питания.

Наиболее важными компонентами льняного масла являются жирные кислоты:

- альфа-линоленовая кислота – 60% (Омега-3);
- линолевая кислота – 20% (Омега-6);
- олеиновая кислота – 10% (Омега-9);
- другие насыщенные жирные кислоты – 10%.

## Чем полезно льняное масло (особенно для женщин)

Автор: admin

14.02.2014 11:32 -

---

Если Омега-6 имеется, помимо льняного, в подсолнечном, соевом, рапсовом, горчичном, оливковом маслах, то Омега-3 имеется в достаточном количестве лишь в рыбьем жире и – в льняном масле. В этом заключается уникальность льняного масла, отсюда его специфический запах, так знакомый нам по рыбьему жиру. Это показатель высокого качества масла, его чистоты, а также доказательство того, что его не смешали с другими растительными маслами.

Ежедневное употребление льняного масла **способствует**:

- профилактике развития сердечных приступов, инсульта и инфаркта миокарда (снижение нагрузки на сердце и сосуды из-за уменьшения вязкости крови и нормализации уровня жиров);
- снижению артериального давления;
- снижению риска развития рака молочной железы и прямой кишки;
- снижению частоты диабетической невропатии при сахарном диабете.

Льняное масло – важный элемент питания **женщины**, его употребление способствует:

- облегчению протекания предменструального синдрома и предменопаузы;
- улучшению состояния кожи и волос;
- укреплению нервной системы;
- работе почек при отеках;
- повышению остроты зрения;
- ослаблению и лечению астмы.

Льняное масло можно применять как в чистом виде, так и в смеси с другими растительными маслами, можно смешивать с медом, фруктами или сиропом.

Автор - **Фокс Малдер**

[Источник](#)