

Рацион

Сегодня полки наших супермаркетов ломятся от разнообразия этих «жидких жиров», многие ориентируются исключительно на цену и собственный вкус. При этом мало что зная о пользе того или иного вида масла. Наряду с привычными подсолнечным и кукурузным, ставшее уже «нашим» оливковое масло, подзабытые, но широко использовавшиеся предками льняное и конопляное, ранее экзотические, но уже широко вошедшие в рацион пальмовое и кокосовое и ещё пару десятков, некоторые из которых преподносятся едва ли не как лечебные: кунжутное, рапсовое, арахисовое, соевое, масло грецкого ореха и кедрового, абрикосовых, вишнёвых и виноградных косточек, масло расторопши и облепихи... А нужно ли такое разнообразие? Сколько и каких растительных масел нам необходимо?

Подсолнечное масло

Самым популярным у большинства россиян считается подсолнечное масло. Казалось бы, о нём известно всё. И ценных качеств ему не занимать. Оно – рекордсмен по запасам омега-6 полиненасыщенных жирных кислот. Регулярное его употребление поддерживает в норме зрение, улучшает работу сердца и нервной системы.

Рафинированное тоннами уходит на жарку, хотя некоторые умудряются его использовать и в пищу, пахучее «базарное» – литрами в салаты. Но мало кто знает, что натуральное сыродавленное подсолнечное масло по цвету напоминает оливковое – с зеленоватым оттенком, а по составу значительно от него отличается: в нём витамина Е, являющегося антиоксидантом, в 12 раз больше, чем в оливковом, и около 66 процентов полиненасыщенных кислот, среди которых преобладает незаменимая линолевая – омега-6. Чрезмерное потребление растительного масла, содержащих омега-6 (например, соевого, кукурузного и подсолнечного), которые содержатся во многих переработанных продуктах, обвиняют в возникновении воспаления сосудистой стенки, что приводит к образованию атеросклеротических бляшек.

Оливковое масло

Широко разрекламированное оливковое масло чемпионскими темпами завоевывает сердца россиян. Его получают из мякоти и косточек плодов оливкового дерева. И главное его преимущество перед другими растительными маслами то, что оно чаще всего используется в пищу без всяких «улучшений» в виде очищения, дезодорирования, обогащения, рафинирования и пр. Но вот считать его настолько «целебным», как это преподносят, довольно сложно.

В нём от 65 до 80 процентов объёма приходится на мононенасыщенную олеиновую кислоту (омега-9), которая легко синтезируется в организме человека из других жирных кислот. В этом масле меньше, чем в других, незаменимых полиненасыщенных жирных кислот омега-3 и омега-6, а также мало жирорастворимых витаминов. Главная особенность оливкового масла – его приближенность к животным жирам. Это обеспечивает быструю утилизацию этого продукта в жировом обмене,

Незаменимый ингредиент кухни

Долгие годы российскому потребителю внушалась мысль о том, что растительное масло куда полезнее, чем животное



и лучшее усвоение по сравнению с остальными маслами.

Кукурузное масло

Это масло получают из зародышей початков кукурузы, особых преимуществ перед подсолнечным и соевым оно не имеет, однако в нём содержится большое количество полезных сопутствующих веществ. Линолевой кислоты в нём до 50 процентов. В продажу поступает только рафинированное. Используется в хлебопекарной промышленности, для приготовления майонезов, для заправки салатов и жаренья продуктов.

Льняное масло

«Нашим» можно по праву считать несправедливо забытое, но сейчас переживающее второе рождение льняное масло. Польза его – в содержании альфа-линоленовой (омега-3) жирной кислоты и витамина F, который не синтезируется в организме. Современные исследования показали, что употребление льняного масла в пищу снижает риск инсульта на 37 процентов.

Льняное масло можно применять и наружно: оно превосходно заживляет раны и обладает омолаживающим действием. Помните, что это масло совершенно не выносит подогрева, моментально портится на свету и имеет небольшой срок хранения – не более 3–6 месяцев, поэтому при покупке особое внимание обращайте на дату изготовления.

Соевое масло

Оно сходно по составу с рыбьими жирами – в них содержатся одни и те же полиненасыщенные кислоты. Рафинированное соевое масло легко переносит нагрев, поэтому на нём можно готовить. Одно но: большая часть выращиваемой сои – результат кропотливой работы генетиков, а споры о пользе и вреде генно-модифицированных продуктов пока ещё продолжаются.

Арахисовое масло

Его получают из плодов земляного ореха (арахиса) и используют чаще для жарки или салатов, но в особенности оно подходит для приготовления душистого теста. Главная польза заключается в на-

личии полифенола ресвератрола, обладающего мощной антиоксидантной и противоопухолевой активностью, способствующего предотвращению сахарного диабета, нормализующего баланс эстрогенов в женском организме, снижающего содержание в крови холестерина, улучшающего работу печени, а также стимулирующего естественную выработку коллагена.

Кунжутное масло

Сезамовое масло получают из семени кунжута. Масло почти без запаха и с приятным вкусом, однако в нём нет витамина А и мало витамина Е. Масло используется в кондитерской, консервной и других промышленных целях. Большой плюс кунжутного масла – высокое содержание кальция, в одной столовой ложке – суточная доза.

Рапсовое масло

Медики выделили из рапса копию женского полового гормона эстрадиола, гормона «готовности к зачатию». Благодаря этому рапсовое масло эффективно для профилактики онкологических заболеваний, особенно рака груди. Некоторые ученые считают, что это происходит благодаря благоприятному соотношению Омега-3 и Омега-6 жирных кислот. Баланс между ними в рапсовом масле – 1:2, что близко к идеальному.

Пальмовое масло

Получают из мясистой части плодов масличной пальмы. Только провитамина А (каротиноидов) в нём в 15 раз больше, чем в моркови. Пальмовое масло – богатый источник токотриенолов, которые способствуют очищению кровеносных сосудов от холестериновых бляшек и предотвращению образования тромбов, таким образом значительно понижая риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Одна столовая ложка красного пальмового масла содержит норму суточного потребления витаминов А и Е, необходимых для человека.

Масло виноградных косточек

Из всех растительных масел рекордное количество витамина Е

содержит масло виноградных косточек – одна чайная ложка способна удовлетворить суточную потребность организма в этом витамине. Это масло, содержащее более ста активных компонентов – в том числе витамины А, В, С и РР, обладает мощными антиоксидантными и регенерирующими свойствами.

Не случайно в косметологии его применяют для создания кремов и масок для обезвоженной, чувствительной и увядающей кожи. Масло виноградных косточек эффективно при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении желчных, мочевых путей и суставов. Оно легко усваивается организмом, не вызывая побочных эффектов.

Как выбирать кухонное масло?

Перед тем как определиться с видом масла, возьмите на вооружение три важных параметра, которые значительно облегчат выбор: точка горения, вкус и цена. Так называемый smoke point показывает температуру, при которой масло начинает гореть. Именно этот показатель определяет сферу применения: для жарки или же в качестве заправки для салата – на это указывает точка горения. Но даже если вы ненароком пожарите котлеты на масле, которое совсем для этого не предназначено, вы это сразу почувствуете по необычному запаху или, в худшем случае, по вкусу блюда. В связи с этим помните: если готовить на высокой температуре, покупайте масло с высокой точкой горения, для низкой температуры наоборот.

Впрочем, шеф-повара также рекомендуют ориентироваться на конкретные топ-листы масел, рекомендованных для того или иного способа приготовления.

Для салатов: лёгкое оливковое, растительное, оливковое масло первого отжима, рапсовое, масло виноградных косточек, масло авокадо, подсолнечное, кунжутное, конопляное, ореховое масла.

Для запекания: лёгкое оливковое масло, арахисовое, кукурузное, соевое, растительное, рапсовое, виноградное масла, масло авокадо, подсолнечное, кунжутное масла.

Для жарки: арахисовое, пальмовое, кукурузное, растительное, рапсовое, виноградное масла, масло авокадо.

Для маринада: масло канолы, подсолнечное, масло виноградных косточек, арахисовое, оливковое, масло авокадо.

Для лёгкого обжаривания и разогрева: растительное, виноградное, кунжутное, арахисовое, кукурузное, подсолнечное, пальмовое, рапсовое, кокосовое, легкое оливковое.

Это далеко не всё разнообразие масел. Даже из выше перечисленных масел мы используем самое большее три-четыре вида. И совершаем большую ошибку. Ведь каждое масло обладает неповторимым ароматом и вкусом, наделено уникальными свойствами. И какую бы из разновидностей растительного масла вы ни предпочли, польза его несомненна. Об этом знали и наши умудренные жизненным опытом предки, об этом знают современные диетологи и шеф-повара. Важно помнить одно – всё хорошо в меру.

Каким маслом «украсить» вкус еды

Рафинированное подсолнечное масло. Можно ароматизировать с помощью разных трав и специй. Слегка подогрейте его примерно до 50 °С, добавьте по щепотке тимьяна и розмарина, немного гранулированного чеснока или даже цветки лаванды. Лучше брать сушёные добавки – с ними масло дольше сохранится свежим. Перелейте его в стеклянную бутылку с плотной пробкой и настаивайте трое суток. Такое масло сделает вкус самого простого овощного салата бесподобным.

В оливковое масло добавляют капелючку бальзамического уксуса и щепотку морской соли. Для более яркого аромата можно положить немного чёрного перца или душистой цедры лимона.

Кунжутного масла – для овощных салатов хватит буквально нескольких капелю. Можете смешать его с любым другим нейтральным по вкусу маслом. А вот жарить на таком масле нельзя ни в коем случае. Добавлять его в горячие блюда допускается только в самом конце. Кунжутное масло чаще остальных используется в тайской, японской, китайской, корейской и индийской кухнях. Если хотите придать блюдам традиционный азиатский колорит, используйте именно его.

Льняное масло – чувствительно к высоким температурам, поэтому для жарки его лучше не использовать. Зато его можно добавлять в каши. Гречка, овсянка и кускус с ним приобретают тонкие соблазнительные нотки и становятся ещё вкуснее. А ещё из льняного масла получается необычный домашний майонез. Взбейте венчиком 100 миллилитров масла, два желтка, столовую ложку зернистой горчицы и две чайные ложки лимонного сока, после чего дайте соусу настояться хотя бы час.

Кукурузное масло – из-за его калорийности не стоит употреблять в день более 20–30 мл. Можно использовать не только в качестве заправки, но и для тушения и даже жарки. Оно не пригорает и не образует канцерогенов даже при сильном нагревании. И расходуется оно намного экономнее, чем подсолнечное. Такое масло хорошо подчеркивает вкус рыбных блюд. Запеките в фольге судака с любимыми овощами и травами, а в конце полейте 1 ст. л. кукурузного масла и такое же количество белого вина. Получится интересное вкусовое сочетание.