

О пользе употребления в пищу рапсового масла.

Рапсовое, или «северное оливковое», как еще его называют, масло добывают из семян рапса. Эта культура широко используется для производства растительного масла и маргарина. Общий состав продукта оптимально сбалансирован и по свойствам напоминает хорошо знакомое всем оливковое масло.

Многие растительные масла в первую очередь ценны содержанием в них полиненасыщенных жирных кислот, которые в организме не вырабатываются, но при этом крайне необходимы для поддержания многих жизненно важных процессов. Комплекс этих веществ, часто называемый витамином F, в состав которого и входят омега-3, 6 и 9 кислоты, присутствует и в рапсовом масле. Примечательно то, что именно в этом растительном масле кислоты омега-3 и омега-6 представлены в соотношении 1:2, а такой баланс считается оптимальным для организма.

Витамин F необходим для поддержания нормального жирового обмена, именно поэтому рапсовое масло считается полезным продуктом. При его достаточном поступлении в организм нормализуется обмен липидов, уменьшается количество вредного холестерина в крови. Потому при регулярном употреблении рапсового масла уменьшается образование холестериновых бляшек на стенках сосудов, а следовательно, снижается риск развития атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений. Кроме того, омега-кислоты способствуют укреплению стенок сосудов, делая их более эластичными и прочными.

Полиненасыщенные жирные кислоты участвуют в регенеративных процессах, необходимы для нормальной работы сердца, печени, поджелудочной железы, почек, головного мозга и других органов. Рапсовое масло благодаря содержащимся в нем полиненасыщенным жирным кислотам поможет укрепить нервную и иммунную систему, вывести из организма накопившиеся вредные вещества, ускорить выздоровление после болезней.

В этом растительном масле содержится достаточное большое количество витамина E, дефицит которого негативно сказывается на состоянии кожи, волос, ногтей, репродуктивной системы человека. Кроме того, этот витамин является одним из природных антиоксидантов, необходимых для сохранения молодости и здоровья, поскольку они препятствуют образованию и накоплению в организме свободных радикалов.

Помимо витамина Е масло рапса содержит витамины группы В, витамин А и большое количество микроэлементов (фосфор, цинк, кальций, медь, магний и др.), которые необходимы для здоровья каждого человека.

Рапсовое масло рекомендуется ввести в рацион людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, т. к. оно обладает противовоспалительным и регенерирующим действием, снижает кислотность желудочного сока, а также оказывает мягкий слабительный эффект.

Особенно полезным рапсовое масло считается для женщин, ведь вещества, входящие в его состав, необходимы для образования женских половых гормонов. Таким образом, регулярное употребление этого продукт помогает снизить риск бесплодия, а также заболеваний женской половой сферы, в том числе онкологических. Полезно масло из рапса и беременным женщинам: содержащиеся в нем вещества способствуют нормальному развитию плода.

Для оздоровления организма и получения суточной нормы многих полезных веществ достаточно в день употреблять 1–2 столовые ложки рапсового масла. В народной медицине применяется оно и наружно. Например, ванночки и компрессы с теплым рапсовым маслом используются для лечения заболеваний суставов, поскольку оно оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие. Если под рукой нет никаких других средств, то можно смазать этим маслом небольшие порезы, раны или ожоги.

Применяется рапсовое масло и в косметологии для ухода за увядающей, огрубевшей, сухой кожей лица и рук. Его используют при приготовлении косметических кремов и масок, т. к. оно питает, увлажняет и омолаживает кожу.



Масло рапсовое,
производство
ОАО «Гомельский
жировой комбинат»

Как выбрать хорошее рапсовое масло?

Чтобы выбрать масло, которое принесет организму только пользу, нужно придерживаться нескольких простых принципов. Перед покупкой:

1. Посмотрите на дно бутылки: если в ней есть осадок, значит продукт некачественный.
2. Содержание эруковой кислоты должно быть минимальным: от 0,3 до 0,6%. Эти данные печатают на этикетке. Обычно любой продукт, прошедший очистку, имеет нормальные показатели, поэтому нужно выбирать рафинированное масло.
3. Если на этикетке написано, что масло гидрогенизировано, то его лучше не брать: такой продукт имеет нестабильную молекулярную структуру и пользы не принесет.

4. Цвет должен быть прозрачным янтарно-желтым.
5. После покупки обязательно нужно проверить масло на запах: хороший продукт приятно отдает ореховым ароматом.
6. Замечательные качества масла лучше всего сохраняются в стеклянной таре. Даже если вы купили жидкость в пластиковой бутылке, дома её лучше перелить в стеклянную банку и герметично закрыть.
7. В темном прозрачном месте этот продукт можно хранить достаточно долго, но открытую емкость с ним не желательно беречь более полугода.



Масло рапсовое, производство
ОАО «Бобруйский завод
растительных масел»

До сих пор существует мнение, что масло из рапса – это масло, используемое в технических целях, и именно поэтому многие избегают его и не используют этот ценный продукт в питании. Действительно, несколько десятков лет назад рапсовое масло не применялось в питании из-за высокого содержания в нем эруковой кислоты. В организме человека нет ферментов, способных расщеплять это вещество, поэтому эруковая кислота накапливается в тканях, что приводит к нарушениям в работе многих органов. Кроме того, в этом растительном масле содержатся токсичные соединения серы.

Однако еще в 70 годах прошлого века селекционерами были выведены сорта рапса, из которых получают масло, содержащее не более 0,2 % эруковой кислоты (допустимое значение

для пищевого рапсового масла – 0,3–0,6 %), а содержание серных соединений и вовсе сведено к нулю. Поэтому на сегодняшний день рапсовое масло признано полностью безопасным, его можно смело использовать в питании как взрослых, так и детей.

Рапсовое масло не рекомендуется употреблять в пищу при индивидуальной непереносимости, склонности к диарее, а также людям, страдающим заболеваниями печени и желчевыводящей системы



Масло рапсовое, производство
ОАО "Минский маргариновый
завод"

В Беларуси **производством рапсового масла** занимаются четыре завода: ОАО «Бобруйский завод растительных масел», ОАО «Минский маргариновый завод», ОАО «Гомельский жировой комбинат» и СЗАО «ГродноБиопродукт» (холдинг «Ойл-Фуд»).