



Рапсовое масло: польза и вред для здоровья



Рапсовое масло — это растительное масло, получаемое из семян рапса (*Brassica napus*), которое широко используется в кулинарии благодаря низкой доле насыщенных жиров и высокому содержанию Омега-3 и Омега-6. Оно считается полезной альтернативой другим маслам, обладая высокой температурой дымления. Современные пищевые сорта содержат минимальное количество эруковой кислоты.

Растительные масла входят в меню долгожителей многих стран. Ценят их за высокое содержание ненасыщенных жиров. Они не синтезируются в организме человека, а потому мы должны получать их вместе с пищей. Исследователи ассоциируют эти жиры с улучшением функций сердца и профилактикой сердечных патологий

Рапсовое масло имеет ряд полезных свойств для здоровья. Вот некоторые из них:

1. Снижение уровня холестерина. Рапсовое масло богато полиненасыщенными жирными кислотами, такими как омега-3 и омега-6, которые могут помочь снизить уровень холестерина в крови. Это свойство может уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

2. Профилактика диабета. Жирные кислоты растительного происхождения, которые присутствуют в масле рапса, снижают риск инсулинорезистентности и развития диабета II типа, способствуют улучшению состояния пациентов с метаболическим синдромом.

3. Улучшение зрения. Рапсовое масло содержит витамин Е, который является антиоксидантом и может помочь улучшить зрение. Это свойство может быть особенно полезно для людей, страдающих от возрастной дальнозоркости.

4. Улучшение здоровья кожи. Рапсовое масло может помочь улучшить здоровье кожи благодаря своему содержанию витамина Е и других антиоксидантов. Оно может уменьшить появление морщин и улучшить увлажнение кожи.

5. Помощь в улучшении здоровья волос. Рапсовое масло содержит витамин Е и другие питательные вещества, которые могут помочь улучшить здоровье волос. Оно может сделать волосы более блестящими и мягкими, а также укрепить их структуру.

6. Польза для желудочно-кишечного тракта. Рапсовое масло считается ценным продуктом для людей, страдающих заболеваниями пищеварительной системы, поскольку оно способствует улучшению обмена веществ. Это масло также ускоряет восстановление поврежденных клеток и помогает нормализовать метаболические процессы в организме. Растительные масла, включая рапсовое, помогают поддерживать здоровую микрофлору кишечника, что важно для общего здоровья пищеварительной системы.

7. Является универсальным продуктом. Обладает приятным и мягким вкусом и ароматом. Его можно использовать для приготовления любых

блюдов. Масло подходит для заправки салатов, приготовления соусов, добавления в тесто. Продукт возможно использовать для жарки, тушения, фритюра.

Несмотря на положительное действие продукта на здоровье человека, можно выделить и отрицательные качества. Среди них:

- риск развития сердечно-сосудистых болезней;
- повышение риска развития рака из-за образования эркукамидов при нагревании масла;
- возможность окисления;
- риск набора лишней массы, поскольку в продукте содержится много жиров;
- вероятность аллергических реакций.

В целом, вред этого продукта зависит от индивидуальных особенностей организма. Поэтому не стоит злоупотреблять применением рапсового масла в пищу – в день достаточно не более 2-3 столовых ложек..

Качество превыше всего!

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены

Е.Д.Бич