

Источник: «Комсомольская правда» - 2012-04-27

## Рапсовое масло по полезности близко к оливковому!

Наталья СВЕТЛОВА

О рапсовом масле существует ряд мифов. Чтобы подтвердить или опровергнуть их, «Комсомолка» собрала за круглым столом белорусских производителей растительных масел и независимых экспертов



Разговор начался с интриги: перед участниками круглого стола поставили три блюда с салатами.

- Эти аппетитные салаты «Белая дача» мы заправили тремя разными маслами: рапсовым, подсолнечным и оливковым. И предлагаем вам определить, чем заправлен каждый из салатов.

Салатный микс с заправкой из оливкового масла выдал себя весьма характерным запахом масла сорта экстра вирджин. А вот два других микса, один из которых был заправлен рафинированным рапсовым, а второй - рафинированным подсолнечным маслом, на вкус оказались практически одинаковыми. Даже производители масел засомневались, где какое.

- На настоящей дегустации масло пробуют без салата, тогда его вкус можно прочувствовать более тонко, и видна степень очистки, - заметила Валентина Бабодей, руководитель группы по масложировой отрасли [РУП «Научно-практический центр по продовольствию» НАН Беларуси](#). - А здесь отличить подсолнечное масло от рапсового оказалось сложно, потому что оба масла рафинированы, т.е. их вкус и запах нивелированы.

- Это хорошо или плохо? - поинтересовались журналисты.

- Рафинация - это очистка масла от различных загрязнений, следовательно, это хорошо. К тому же при рафинации теряется лишь незначительная часть полезных веществ, так что по пищевой ценности рафинированное и нерафинированное масло приблизительно равно. А если говорить о рапсовом масле, то оно бывает только рафинированным.

- О рапсовом масле информация крайне противоречивая. Одни считают его полезным для здоровья, другие - вредным. Во Франции врачи рекомендуют его при заболевании атеросклерозом, а в интернете пугают циррозом печени из-за содержания в масле эруковой кислоты. Давайте попробуем вместе разобраться, где правда, а где - мифы.

## Есть ли в рапсовом масле вредная для организма эруковая кислота?

- Проблема эруковой кислоты была актуальна в мире лет 40 назад, - объяснил Василий Цыганков, заведующий отделом гигиены питания РНПЦ гигиены. - Тогда еще не были выведены сорта рапса с минимальным содержанием эруковой кислоты и считалось, что рапсовое масло - это техническое масло. Оно имело высокое содержание (иногда до 50%) эруковой кислоты и глюкозинолатов (5 - 7%).

Такое масло действительно негативно влияло на живой организм. Но в 70-х годах в Канаде и Германии были выведены сорта рапса с низким содержанием эруковой кислоты (2%), получили обозначение однопольных - «0» - сортов. Сегодня селекционеры вывели высокоурожайные дупольные сорта «00» (содержание эруковой кислоты менее 0,2%). Так что сегодня пищевое рапсовое масло производят из сортов рапса, практически не содержащих эруковой кислоты.

## Правда ли, что рапсовое масло по содержанию полезных веществ не отстает от оливкового?

- Действительно, ученые назвали рапсовое масло северным оливковым маслом, так как оно по своим биохимическим свойствам не отстает от оливкового, оно отнесено к лучшим пищевым растительным жирам по жирнокислотному составу, - рассказала Валентина Бабодей, руководитель группы по масложировой отрасли [РУП «Научно-практический центр по продовольствию» НАН Беларуси](#). - Основой всех растительных масел являются три жирные кислоты: олеиновая (Омега-9), линолевая (Омега-6) и линоленовая (Омега-3). Их состав в рапсовом масле очень хорошо сбалансирован, и ни в каком другом масле, кроме оливкового, такого нету. Омега-9 (это мононенасыщенные жирные кислоты, они понижают уровень «плохого» холестерина в крови) в рапсовом масле 50 - 65%, в оливковом - 55 - 83%. А по содержанию полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6 рапсовое масло даже превосходит оливковое.

Полиненасыщенные жирные кислоты, или витамин F, участвуют в образовании активных веществ и клеточной оболочки, а также в процессе регулирования различных физиологических функций. Организм сам не производит полиненасыщенные жирные кислоты - человек должен принимать их с пищей. Необходимая дневная доза для взрослого организма составляет 10 - 15 г (одна столовая ложка) в день. Рапсовое масло уменьшает содержание холестерина в крови человека и тем самым предотвращает сердечно-сосудистые заболевания.

## На каком масле лучше всего жарить продукты, а каким - заправлять салаты?



Василий Цыганков.  
Фото: Сергей ГАПОН



Валентина Бабодей.  
Фото: Сергей ГАПОН

- Абсолютное большинство покупателей уверены, что для жарки лучше всего подходит рафинированное подсолнечное масло, - заметила Марина АТАМАНЧУК, маркетолог ОАО «Гомельский жировой комбинат». - Между тем наиболее устойчивая к нагреванию из жирных кислот, содержащихся в масле, олеиновая. Ее в подсолнечном масле меньше всего - 14 - 35%. Основа подсолнечного масла - линолевая кислота, ее в нем 48 - 74%. Поэтому оно при всех других достоинствах при нагревании уступает и оливковому и рапсовому. Оливковое нерафинированное масло для жарки не подходит. Остается рапсовое. Даже обычные виды рафинированного дезодорированного рапсового масла подходят для этого. А кроме того, наше предприятие выпускает рапсовое масло «Жар-Фритюр», которое содержит специальную натуральную пищевую добавку, разработанную в Германии специально для совершенствования процессов жарки и фритюра. Эта добавка не позволяет маслу нагреться выше 170 градусов, т.е. не позволяет образоваться канцерогенам, и такое масло идеально для жарки.

У нас есть рапсовое масло с витаминами, это разработка нашего научно-практического центра. Им прекрасно заправлять салаты. Мы решили сделать продукты более функциональными. Такое масло помимо содержания полезных жирных кислот Омега-3 и Омега-6 содержит витамины А и Д3 и прекрасно подходит для заправки салатов.

### **Правда ли, что белорусское рапсовое масло востребовано в Европе?**

- Да, поскольку наши семена рапса не уступают лучшим европейским сортам, - утверждает Евгений МАКАРЕВИЧ, заместитель директора СЗАО «ГродноБиопродукт». - В Канаде и Германии возделыванием рапса занимаются больше 40 лет, эти страны производят огромное количество масла. При этом Германия никому его не продает, потребляет сама. Белорусские селекционеры идут по следам немцев и канадцев. Возделыванием рапса Беларусь занимается 15 лет. И хочу заметить, что качество масла создается не в процессе его производства, а в процессе выращивания рапса. Наше масло по качеству не уступает европейскому. В прошлом году к нам в Гродно на предприятие «ГродноБиопродукт» приехали предприниматели из Израиля, попробовали наше масло, провели все необходимые анализы. Представитель Верховного раввина определил кашерность нашего рапсового масла, с нами заключили договоры, и теперь мы регулярно отгружаем наше масло в Израиль. Вы думаете, если бы наше масло было плохого качества, его бы стали покупать в Израиле? Скажу больше. Если бы можно было вывозить рапсовое масло из Беларуси цистернами, а не в бутылках, как сегодня, то его бы вывозили в больших объемах в ту же Германию и другие европейские страны, а потом, возможно, поставляли бы нам в бутилированном виде.

«ГродноБиопродукт» одним из первых в Беларуси начал 8 лет назад разливать рапсовое масло в бутылки. Тогда еще рапсовое масло не пользовалось у нас популярностью как пищевой продукт. Мы провели достаточно широкую рекламную



Марина Атаманчук.  
Фото: Сергей ГАПОН



Евгений Макаревич.  
Фото: Сергей ГАПОН

кампанию, у нас был ролик с участием Тихановича и Поплавской, мы не жалели денег, чтобы объяснить людям, что такое рапсовое масло. Это дало свои результаты. Мы производим и подсолнечное масло, но рапсовое у нас расходуется лучше. Хотя могли бы его потреблять больше. Вообще, в Беларуси на сегодняшний день, кроме рапса, другие масличные культуры неэффективны. Минсельхозпрод пытается получить семена других культур - подсолнечник тот же, но результат пока такой: растительное масло можно производить в промышленных масштабах только из рапса. А потреблять, как известно, нужно тот продукт, который произрастает в той местности, в которой вы проживаете.

### **Почему белорусы предпочитают подсолнечное масло, а не рапсовое?**

- Потому что они помнят то время, когда белорусское рапсовое масло было неважного качества в сравнении с импортными образцами, - считает Егор СЕРОВ, инженер-технолог ОАО «Минский маргариновый завод». - Между тем с того времени прошло 15 лет. С тех пор изменилось все: технология отшлифована, доведена до совершенства. Но я не соглашусь с утверждением, что белорусы предпочитают подсолнечное масло. Минский маргариновый завод производит рапсовое масло под маркой «Золотая капля» уже десять лет, и если посмотреть статистику, то выяснится, что люди стали покупать за этот год рапсового масла в 6 раз больше. Улучшение качества рапсового масла вызвало во всем мире резкое увеличение спроса на него, в том числе и в Беларуси. Наше общество все больше внимания уделяет здоровому питанию. Сейчас любой здравомыслящий человек знает, что здоровое питание - это правильное питание. А растительные масла занимают особую нишу среди здоровых продуктов питания. Кстати, в рейтинге вкусных и полезных масел на первом месте в странах Европы стоят оливковое и льняное, за ними - рапсовое и только потом традиционное для нас подсолнечное масло.



Егор Серов.  
Фото: Сергей ГАПОН

### **На каком масле делают майонез и маргарин?**

- На различных видах растительных масел, - говорит Бахтияр ВЕЛИБЕГОВ, главный технолог ОАО «Гомельский жировой комбинат». - И потребителям нравится вкус этих продуктов. Мы даже специально проводили такой эксперимент: некоторые партии производили на подсолнечном масле, другие - на рапсовом, потом устраивали дегустацию, и выяснялось, что люди выбирают майонез на рапсовом, к этому вкусу они уже привыкли. Мы ведь продаем хороший продукт. Я анализировал ГОСТ на рапсовое масло и тот стандарт (СТБ), по которому мы разливаем масло. Получилось, что мы делаем масло лучше в два раза, чем положено по СТБ, хотя он у нас очень строгий, гораздо строже, чем в России.

Например, содержание эруковой кислоты допускается в России 5 единиц, а в нашем - 3. Но реальные показатели у нас гораздо ниже, чем в ГОСТе, - от 0,7 до 1,5 процентов. Это на уровне европейских показателей. Люди действительно должны обратить внимание на рапсовое масло.



Бахтияр Велибегов.  
Фото: Сергей ГАПОН

## Можно ли доверять качеству белорусского рапсового масла?

- Контроль нашей пищевой промышленности настолько строгий, что не в каждой стране есть такой контроль, - утверждает Галина ИЛЬИНА, начальник производственной лаборатории ОАО «Минский маргариновый завод». - Мне кажется, вопрос стоит не в доверии качеству, а в проблеме первой покупки. Если человек никогда прежде не покупал рапсовое масло, ему сложно решиться на первый шаг, он предпочитает идти проверенным путем. Но если проблема первой покупки решена, то в будущем, я уверена, он станет нашим постоянным покупателем. Тем более что мы, производители, тоже не стоим на месте, ориентируемся на спрос, постоянно предлагаем новые продукты, и они находят своего покупателя. К примеру, у нас под маркой «Золотая капля» есть и рапсовое масло с ароматом сливочного, и рапсовое масло с ароматом укропа, и купаж масла - рапсово-подсолнечное. Все они пользуются спросом, никаких нареканий на качество мы никогда не получали.



Галина Ильина.  
Фото: Сергей ГАПОН

## Могут ли белорусские производители обеспечить Беларусь рапсовым маслом?

- В Беларуси в год потребляется 85тысяч тонн бутилированного масла. А производят бутилированное рапсовое масло четыре производителя - предприятие «ГродноБиопродукт», Гомельский жировой комбинат, Минский маргариновый завод и Бобруйский завод растительных масел. В прошлом году они поставили на внутренний рынок только 29% от общего объема потребления. Но это не значит, что 100%-ную потребность мы обеспечить не можем. Можем, но есть подводные камни, - поделился проблемами Евгений КОНДРАТЬЕВ, заместитель руководителя холдинга «Ойл-Фуд» (в этот холдинг входит предприятие «ГродноБиопродукт»). - Первый момент, который влияет на эту ситуацию, это то, что цену на семена масла определяет Министерство сельского хозяйства и продовольствия. Естественно, в интересах сельхозпроизводителей. В прошлом году цена была 2 млн. 100 тысяч рублей без НДС за тонну, в этом году - 3 млн. 100 тысяч за тонну семян. На миллион повысилась цена на сырье. Естественно, это скажется на конечной цене продукта на бутилированное масло, покупатели это почувствуют осенью, когда на прилавках появится масло нового урожая. Скажется это и на ценах на майонезы, на маргариновую продукцию.



Евгений Кондратьев.  
Фото: Сергей ГАПОН

Между тем у нас есть единое экономическое пространство с Россией и Казахстаном, там цена на подсолнечник таким вот образом не определяется. Поэтому мы имеем на рынке цену на подсолнечное масло, сопоставимую с ценой на рапсовое, а то и дешевле. Чтобы цена на рапсовое масло была конкурентоспособна, цену на сырье должен определять концерн «Белгоспищепром».

Второй момент - обеспечение маслопроизводящих предприятий сырьем. Наш холдинг «Ойл-Фуд» занимается полным циклом переработки маслосемян рапса. Мы покупаем семена, выжимаем масло, рафинируем его, дезодорируем, очищаем, разливаем в бутылки. В прошлые годы существовал госзаказ, сельхозпредприятия должны были сдавать

семена рапса конкретным переработчиком. В этом году эта ситуация отменена. Остался госзаказ только для одного завода, который производит только неочищенное масло. Остальные производители и переработчики рапсового масла отправлены в свободное плавание, и обеспеченность сырьем вызывает очень большую озабоченность на сегодняшний день.



Как заправка для салата рапсовое масло - идеальный вариант.  
Фото: Сергей ГАПОН

## БУДЬ В КУРСЕ!

В мире существует около 50 наименований растительных масел. Из них наиболее употребляемых девять: пальмовое (оно занимает 32,6% рынка потребления), соевое (28,9%), рапсовое (18%), подсолнечное (8%), пальмоядровое, кокосовое, арахисовое, хлопковое и оливковое (его доля потребления - всего 2,5%).

## ТОЛЬКО ЦИФРЫ

За последние пять лет объем потребления рапсового масла в Беларуси увеличился. Если в 2007 году на пищевые цели было использовано 10,7 тысячи тонн рапсового масла, то в 2010 году - 114,8 тысячи тонн.

За год в Беларуси человек потребляет 15,9 кг растительного масла (16 бутылок). От стран ЕС мы отстаем почти в три раза - в Европе масла потребляют 45 кг на человека в год. Видимо, у нас многие еще жарят на сале.

## МОТАЙ НА УС!

Чтобы не иметь никаких сомнений в качестве рапсового масла, при покупке обратите внимание на стандарт, по которому оно произведено. Если на бутылке есть ссылка СТБ 1486, можете смело брать. Это рапсовое масло произведено по белорусскому стандарту, а

он соответствует самому строгому европейскому. Эту ссылку нельзя поставить просто так, для этого надо получить сертификат соответствия.

### **КСТАТИ**

Все виды растительного масла не содержат холестерин, поскольку данное вещество синтезируется только в организме животных. Если вы видите на этикетке растительного масла, что данное масло не содержит холестерин, имейте в виду, что это просто рекламный трюк. Белорусские производители к таким трюкам не прибегают.