

Льняное масло против старения и холестерина

Льняное масло не только в белорусской кухне, но и в медицине издревле считается универсальным продуктом. В конце прошлого века про него совсем было забыли, но вот оно снова возвращается и входит в «моду». Моду на здоровый образ жизни.

«Недавно приобрела в магазине бутылочку льняного масла. Честно признаюсь, «купилась» на рекламу моей соседки: уж очень она его нахваливала. Она и ее муж употребляют масло несколько лет, и очень довольны. Говорит, у мужа нормализовался уровень холестерина в крови, а у нее — сахара. А вот у меня дети пьют его с неохотой, а муж и вовсе отказался. Как убедить их в том, что масло действительно полезно?»

Галина СЕРАФИМЧИК (г. Миоры)

Для того чтобы убедиться в несомненной пользе льняного масла, советуют специалисты, его надо не просто попробовать, а хотя бы регулярно употреблять в течение двух-трех недель. Но при этом вовсе не обязательно пить ложками — многим оно действительно не по вкусу. А вот если те же самые две столовые ложки масла из льняного семени добавлять в овощные салаты — даже самые капризные дети не заметят этой уловки!

В два раза лучше рыбьего жира

— По биологической ценности масло из семени льна занимает первое место среди других пищевых растительных масел. Оно имеет в своем составе незаменимые полиненасыщенные кислоты Омега-3, Омега-6 и Омега-9, — рассказала нам о пользе этого продукта начальник [Республиканского контрольно-испытательного комплекса по качеству и безопасности продуктов питания НАН Беларуси по продовольствию](#) Ирина Почицкая. — Эти элементы — мощное профилактическое средство для предупреждения онкологических заболеваний. Они выводят токсины, стимулируют клеточный обмен и обладают нейрогенным эффектом, то есть благотворно влияют на нервную систему. Так что вряд ли найдется более универсальное масло, в котором природные, но незаменимые для человеческого организма компоненты были бы собраны именно в таком составе.

По содержанию ненасыщенных жирных кислот льняное масло в два раза превосходит всем известный рыбий жир. Но, к сожалению, белорусы в последнее время значительно сократили потребление рыбы. Сказывается ее высокая цена и не всегда при этом устраивает качество продукта в чешуе. Чтобы восполнить в организме нехватку необходимых ненасыщенных жирных кислот, которые содержатся в рыбе, диетологи рекомендуют вводить в свой рацион льняное масло холодного отжима. Оно обязательно должно присутствовать в рационе вегетарианцев, которые отказались от рыбы, и тех людей, кто соблюдает пост или диету.

От многих болезней нет средства полезней

По своим свойствам льняное масло ни в чем не уступает и знаменитому оливковому. К примеру, жители острова Крит регулярно употребляют оливковое масло. Оно для них Анна Кореневская. Льняное масло против старения и холестерина

почитаемо и священо уже не одно тысячелетие. Критцы добавляют его абсолютно во все блюда, жарят на нем, едят с ним хлеб, супы и даже добавляют в сладости. Как итог — уровень сердечно-сосудистых заболеваний среди коренного населения на этом острове самый низкий на планете, а уровень холестерина в крови даже у пожилых людей не превышает норму. Так почему бы и нам, белорусам, вновь не воздать должное льняному маслу, заботясь о своем здоровье?

— Мало кто знает, что масло из семян льна является хорошим средством профилактики сердечно-сосудистых патологий, — подтвердила Ирина Почицкая. — Оно не только помогает снизить уровень холестерина в крови, но и вообще улучшает холестериновый обмен в организме, расщепляет холестериновые бляшки.

Известно, что холестерин, «оседая» на сосудах, уменьшает их просвет и ограничивает доступ крови к сердцу, головному мозгу, конечностям. А жирная кислота Омега-3, которой в льняном масле 60 процентов, стимулирует обменные процессы между кровью и тканями на уровне капилляров, протяженность которых в организме составляет 100 тысяч километров. Также Омега-3 оказывает противовоспалительное действие на оболочку сосудов, снижается и риск развития депрессии.

— Лабораторные исследования показали, — отметила Ирина Михайловна, — что, помимо калия, фосфора и магния, льняное масло — источник витаминов группы В, так необходимых нашему организму. Тиамин(В1), рибофлавин(В), пиридоксин (В6) регулируют белково-углеводно-жировой обмен в организме. Фолиевая кислота, к примеру, участвует в образовании форменных элементов крови. Масло содержит токоферолы — антиоксиданты, блокирующие образование свободных радикалов и замедляющие процессы старения клеток.

Натуральное льняное масло улучшает зрение, его применяют в комплексном лечении и профилактике заболеваний легких и бронхов.

Главное — знать дозу

Мы поинтересовались у Ирины Почицкой, не содержатся ли в льняном масле отечественного производства так называемые ГМО. Ведь известно, что некоторые белорусские производители закупают семена масличного льна за пределами страны.

— Действительно, у нас в республике производится недостаточное количество семян масличного льна, так как в основном возделывается лен-долгунец, — прокомментировала Ирина Михайловна. — Большинство масел, произведенных из генетически модифицированных растений, занимает небольшую долю на рынке. Они никогда не производились в промышленных масштабах. К ним относится и льняное. Поэтому потребителям опасаться за свое здоровье не стоит.

По мнению врачей, для организма льняное масло безвредно и не имеет побочных эффектов. Но, как и со всяким продуктом или лекарством, главное — знать меру. Для взрослого человека в сутки достаточно одной-двух столовых ложек масла в день, ребенку — чайной ложки. Следует обратить внимание, что при употреблении масла может возникнуть индивидуальная непереносимость, тогда прием лучше прекратить. Не рекомендуется оно при обострении хронического холецистита, диарее, кератите (воспалении роговицы глаз).

Анна Корневская. Льняное масло против старения и холестерина

Проверено на себе

В том, что льняное масло действительно не просто пищевой продукт, а еще и лекарство, автор этого материала убедилась на личном опыте. В одном из магазинов я приобрела бутылочку масла из семени льна объемом 0,33 литра. Правда, сначала решила купить в аптеке капсулы с льняным маслом. Но по цене одна упаковка (150 капсул) стоила примерно столько же, сколько и бутылка масла — 21—25 тысяч белорусских рублей. А ведь я планировала использовать его не только в лечебных, но и кулинарных, и косметических целях. Не стала я покупать и льняное бутилированное масло российского производства. Бутылка объемом пол-литра стоила почти 40 тысяч рублей. Рассудила так: если не понравится мне масло или возникнет аллергическая реакция, что мне тогда с ним делать? А хранить в открытой таре льняное масло следует только в прохладном месте и желательно не более месяца...

Запах, вопреки бытующему мнению, мне даже понравился и напомнил аромат сена, а не рыбьего жира. Я добавляла его в овощные салаты или пила по столовой ложке в день натощак. Также использовала масло как маску для волос и вместо крема на ночь. После двух недель употребления льняного масла отметила, польза от этого продукта — несомненна! Удивительно, но исчезли головокружение, я стала легче просыпаться по утрам, пропала усталость. Заметно похорошели волосы — они стали более послушными и блестящими, исчезли секущиеся кончики. Признаюсь, но в последнее время на лице возникала аллергия на декоративную косметику, а после использования льняного масла в качестве ночного крема эта реакция исчезла. Ногти на руках стали крепкими. Им уже не страшны ежедневная мойка посуды, прополка дачного огорода. Так что вывод один: иду в магазин за еще одной бутылкой льняного масла...

Анна КОРЕНЕВСКАЯ