

Альфа и омега кулинарии

Не секрет, что до сих пор многие хозяйки предпочитают использовать для приготовления пищи подсолнечное масло, — оно дешевле оливкового и к тому же проверено временем. Между тем клинические испытания показали, что не столь широко известное, но вполне доступное по цене рапсовое масло предупреждает развитие патологии сердечно-сосудистой системы у людей с избыточной массой тела, препятствует старению и положительно влияет на обмен веществ.

Все возрасты покорны

В 2022 году Научно-практический центр Национальной академии наук Беларуси по продовольствию совместно с РНПЦ «Кардиология» и Белорусским государственным университетом пищевых и химических технологий провели клинические испытания с целью установить, какое влияние на человеческий организм оказывает потребление рапсового и подсолнечного масел, масло-растительных смесей со сбалансированным жирнокислотным составом (входят рапсовое, подсолнечное, льняное масла). Исследования проводились на двух группах добровольцев: здоровых и с избыточной массой тела.

— Результаты показали, что для представителей второй группы масло рапса обладает выраженным антиатерогенным действием, то есть предупреждает развитие патологии сердечно-сосудистой системы, — рассказала на пресс-конференции в Национальном пресс-центре научный сотрудник отдела технологий кондитерской и масложировой продукции Научно-практического центра Национальной академии наук Беларуси по продовольствию Анна Пчельникова. — Также мы наблюдали снижение уровня общего холестерина и улучшение обмена веществ. А вот подсолнечное масло не продемонстрировало позитивного влияния на респондентов ни первой, ни второй групп. Именно масло рапса должно быть в каждой семье для здорового питания, оно рекомендовано для людей всех возрастов.

Кислотное изобилие

По словам заведующей лабораторией изучения статуса питания населения НИИ гигиены, токсикологии, эпидемиологии, вирусологии и микробиологии Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья Натальи Цемборевич, рапсовое масло считается мощным антиоксидантом:

— Все растительные масла являются источником незаменимых жирных кислот. Это компоненты, которые не синтезируются в организме, но должны ежедневно поступать с продуктами питания. Различные масла имеют разный жирнокислотный состав. Мы всегда позиционируем растительные масла как источники ненасыщенных жирных кислот: полиненасыщенных и мононенасыщенных. Здесь считаю уместным выделить несомненно рапсовое масло. Полиненасыщенные жирные кислоты (линоленовая, или омега-6, и альфа-линоленовая, или омега-3) в этом продукте находятся в наиболее сбалансированном состоянии, что дает ответ на вопрос, почему именно масло рапса рекомендуют употреблять разным группам населения.

Кроме того, рапсовое масло является источником витамина Е и ряда фитостероинов. Оно очень полезно для пожилых людей: 20 г масла в сутки обеспечивают

поступление в организм крайне необходимых в этом возрасте полиненасыщенных жирных кислот и не только.

— Если жирные кислоты обеспечивают положительное влияние на обмен веществ, то витамин Е является достаточно мощным антиоксидантом. Фитостерины оказывают атеросклеротическое действие, что препятствует старению организма. И,

Людмила Конопелько. Альфа и омега кулинарии

конечно же, предпочтительно употребление нерафинированного рапсового масла, — подчеркнула Наталья Цемборевич.

Требованиям соответствует

Специалисты НПЦ по продовольствию начали пристально изучать рапсовое масло еще в 2000 году, тогда же была создана группа по масложировой отрасли. И сегодня именно этот научно-практический центр является разработчиком основных государственных стандартов на семена рапса и его масло, он же устанавливает требования к техническому и пищевому маслам.

Анна Пчельникова акцентировала внимание на том, что белорусское рапсовое масло полностью соответствует современным международным требованиям. Отечественным производителям предъявляются даже более жесткие требования по содержанию в рапсовом масле, например, эруковой кислоты, которая относится к омега-9-ненасыщенным жирным кислотам, особенно в масле премиум-марок, используемых в производстве диетических продуктов и продуктов с маркировкой «Для детского питания».

— Наше рапсовое масло сегодня широко применяют в изготовлении кондитерских изделий, в частности, при производстве пряников и печенья, — добавила Анна Пчельникова. — Сотрудники центра разработали новые виды печенья со сбалансированным углеводным составом, где рапсовое масло входит в основной жировой компонент наряду со сливочным. Это печенье рекомендовано для детского питания.

МНЕНИЕ

Сергей КРАСНЫЙ, академик НАН Беларуси, профессор, заместитель директора РНПЦ онкологии и медицинской радиологии имени Н. Н. Александрова:

— Есть продукты, способствующие возникновению опухоли, а есть, наоборот, защищающие от рака. Речь идет о соотношении омега-6 и омега-3 жирных кислот. Омега-6 поддерживает хроническое воспаление и может способствовать возникновению опухоли. Омега-3 препятствует появлению злокачественных опухолей. У современного человека соотношение омега-6 к омега-3 в среднем составляет 15 к 1. Это недопустимо. Все знают средиземноморскую диету, в основе которой употребление оливкового масла, большого количества зелени и морепродуктов. Данный тип питания способствует продлению жизни. Потому что оливковое масло содержит мало омега-6. Правда, мало и омега-3, но количество этой жирной кислоты добавляется за счет морепродуктов. Белорусы, увы, не могут себе позволить такое обилие морепродуктов, как жители средиземноморских стран. Но у нас есть выход: замечательная альтернатива — рапсовое масло, в котором очень много омега-3. А в подсолнечном масле этой кислоты нет вообще. Соответственно, нам надо заменить подсолнечное рапсовым. И употреблять как можно больше овощей!