

Капля здоровья

За последнюю пятилетку производство рапсового масла в стране выросло почти в 1,5 раза. На увеличение объемов производства и максимальное обеспечение рынка отечественной продукцией направлены силы как белорусских аграриев и предприятий, так и ученых, которые выводят новые сорта рапса, разрабатывают уникальные рецептуры с использованием этого стратегического продукта, который входит в топ-10 наиболее ценных продовольственных культур.

Недооцененный продукт

Научный сотрудник отдела технологий кондитерской и масложировой продукции Научно-практического центра НАН Беларуси по продовольствию Анна Пчельникова отметила, что в нашей стране рапс выращивают более 20 лет. За это время поменялось многое, начиная с самих маслосемян.

— Если раньше рапсовое масло использовалось в ограниченных количествах из-за высокого содержания эруковой кислоты, то сегодня благодаря успехам современной селекции рапсовое масло, полученное из маслосемян новых сортов, абсолютно безопасно, — сообщила ученый. — При допуске содержания эруковой кислоты до 3 процентов в исследуемых образцах мы фиксируем менее 0,5 процента.

Тем не менее некоторые сомнения у людей в отношении рапсового масла остаются. Например, многие опасаются присутствия в нем глюкозинолатов.

— Глюкозинолаты — это серосодержащие органические соединения, которые встречаются в растениях семейства крестоцветных, в том числе горчице, капусте и хрене. При производстве рапсового масла эти вещества остаются в основном в жмыхе и шроте. Кстати, в умеренном количестве они даже полезны — обладают антибиотическим действием и помогают предотвратить бактериальные, вирусные и грибковые инфекции, — рассказала Анна Пчельникова. — Но большое содержание веществ затрудняет использование рапсовых жмыхов и шротов в кормовых целях. Это послужило основанием для создания новых сортов рапса с пониженным содержанием глюкозинолатов. Институтом земледелия НАН Беларуси созданы так называемые 00 (двунулевые) сорта рапса, в которых фактически отсутствуют как эруковая кислота, так и глюкозинолаты. Но, к сожалению, люди зачастую больше доверяют информации в интернете и продолжают считать рапсовое масло опасным продуктом. Приходится объяснять, что на самом деле это не так.

Так какое же главное достоинство рапсового масла? Его практически идеальный жирнокислотный состав.

— Существуют общепринятые рекомендации диетологов по соотношению в рационе незаменимых жирных кислот — линолевой (Омега-6) и альфа-линоленовой (Омега-3), которые не вырабатываются нашим организмом, — напомнила ученый. — Оно, исходя из данных научных исследований, не должно превышать соотношения 10:1. Так вот, если в подсолнечном масле содержится практически только одна незаменимая линолевая кислота, а оливковое масло богато мононенасыщенной олеиновой кислотой, то рапсовое масло характеризуется наиболее гармоничным соотношением Омега-6 и Омега-3 (2:1), а также высоким (до 70 процентов) содержанием олеиновой кислоты, по содержанию которой оно конкурирует с оливковым. Если в последнем — от 55 до 83 процентов олеиновой кислоты, то в рапсовом — от 51 до 70 процентов.

Рапсовое масло, представленное в отечественной торговой сети, — качественное. Об этом свидетельствуют лабораторные исследования.

Идеальный баланс

Вера Артеага. Капля здоровья

Выходит, недооценивая рапсовое масло, мы сильно переоцениваем другие? Почему так происходит? Специалист уверена, что виной тому сила маркетинга и, конечно же, пищевые привычки. Кроме того, кто-то убежден: чем дороже масло, тем оно лучше. И наоборот, есть те, кто выбирает бюджетный вариант и пользуется подсолнечным маслом. Тем более оно достаточно широко представлено на полках магазинов. А вот рапсовое еще нужно поискать. Сама Анна Пчельникова призналась: домой берет в основном рапсовое масло.

Помимо понимания пользы продукта, по мнению эксперта, покупатель должен разбираться и в марках рапсового масла:

— Важно различать три марки данного продукта. Например, масло марки «П» — это рафинированное дезодорированное масло универсального применения, которое может использоваться как для обжарки, так и для заправки салатов. Марка «Д» — рафинированное дезодорированное масло «Премиум» с более строгими показателями качества. Она предназначена для диетического и детского питания, в том числе для детей от года. Наконец, марка «ПД» — это рафинированное дезодорированное масло с добавками, включая витаминные.

Что касается нерафинированного рапсового масла, Анна Пчельникова предостерегла: да, этот продукт содержит много полезных веществ, таких как фосфолипиды, стеролы, витамины, но его можно использовать только для заправки холодных блюд. Подвергать его тепловой обработке из-за образования большого количества канцерогенов не стоит.

К слову, сфера применения рапсового масла постоянно расширяется. Научно-практический центр НАН Беларуси по продовольствию разработал рецептуры не только масложировой продукции на основе рапсового масла — майонезов, спредов, маргаринов, но и хлебобулочных изделий, пряников, печенья.

— Нашими кондитерами разработано даже печенье для детского питания на основе сливочного и рапсового масла, — проанонсировала ученый.

К слову, все полезные вещества рапсового масла в готовой продукции сохраняются.

— ВОЗ бьет тревогу из-за того, что сегодня у людей наблюдается дисбаланс в сторону превышения Омега-6 иногда в десятки раз! — обратила внимание Анна Пчельникова. — Вот тут на помощь приходит рапсовое масло. Ведь его столовая ложка — это суточная норма столь необходимой сейчас незаменимой Омега-3, а также витамина Е.

Под строгим контролем

Производством рапсового масла в Беларуси занимаются более 90 предприятий разного масштаба и формы собственности.

— Мы разрабатываем государственные стандарты, нормативную, технологическую документацию. Вносим поправки при необходимости. Вот совсем недавно в госстандарт введено изменение, позволяющее использовать рапсовое масло для питания детей от года, — отметила Анна Пчельникова. — В 2022 году нашим центром совместно с НИИ кардиологии проводились сравнительные клинические исследования по оценке влияния рапсового и подсолнечного масла на состояние здоровья людей с избыточной массой тела. Полученные результаты показали, что рапсовое масло обладает выраженным антиатерогенным действием, то есть предупреждает развитие патологии сердечно-сосудистой системы, снижая уровень общего холестерина, улучшает метаболизм.

— К слову, наше белорусское масло — востребованный экспортный продукт, — подчеркнула Анна Пчельникова.

Также ученый рассказала, что при участии концерна «Белгоспищепром» НПЦ по продовольствию периодически проводит контроль продукции, делая закупки в крупных супермаркетах, на предмет оценки органолептических и физико-химических качественных показателей рапсового масла и продукции на его основе. Кроме того, в центре функционирует Республиканский контрольно-испытательный комплекс по качеству и безопасности продуктов питания, где производители и импортеры могут проконтролировать качество продукции.

— Вся продукция, которая представлена в нашей торговой сети, — качественная, — заверила Анна Пчельникова.