

Полезные свойства рапсового масла

Общая польза

Разнообразный состав жирных кислот и широкий перечень полезных свойств привели к тому, что рапсовое масло получило прозвище северного оливкового и приобрело широкое распространение. Оно является богатым источником жиров для организма, которые служат не только структурным материалом для формирования клеток, но и энергетической составляющей.



Кроме этого, жиры способствуют созданию защитного барьера, который предохраняет как от механических повреждений, так и от переохлаждения различных органов, а также препятствует обезвоживанию тканей. Плюс ко всему жиры необходимы для обеспечения нормальной работы иммунной и сердечно-сосудистой систем, принимают участие в деятельности репродуктивной функции.

Олеиновая кислота, содержащаяся в рапсовом масле, относится к мононенасыщенной группе и принимает активное участие в холестериновом обмене. Линолевая и линоленовая кислота не производятся человеческим организмом, однако они необходимы в качестве материала, формирующего клеточные мембраны и улучшающего пластичность сосудов.

Полезные свойства рапсового масла можно представить в виде следующего перечня:

- принимает участие в холестериновом обмене, что снижает риск атеросклероза;
- повышает эластичность кровяных сосудов, снижая вероятность формирования тромбов;
- стимулирует деятельность иммунной системы на клеточном уровне;
- предотвращает развитие остеопороза;
- повышает активность головного мозга;

- улучшает чувствительность зрительного нерва;
- отличается бактерицидным действием;
- снижает активность воспалительных процессов;
- увеличивает скорость процессов регенерации;
- стимулирует синтез гормонов, способных подавлять аппетит;
- увеличивает скорость обмена веществ;
- активизирует метаболизм, предотвращая жировые отложения в печени;
- принимает участие в синтезе белков;
- тонизирует мышечные ткани и повышает эластичность кожи;
- борется с процессами окисления, замедляя старение тканей;
- предотвращает формирование опухолей.

Олеиновая кислота, входящая в состав рапсового масла, обладает стойкостью к нагреванию, что исключает появление вредных канцерогенов. Это позволяет использовать продукт при жарке различных блюд.

Для женщин

Специалисты установили, что в рапсовом масле содержится элемент, идентичный женскому гормону, который активно противодействует раковым клеткам. Половой гормон эстрадиол вырабатывается в женском организме в начале менструального цикла при выходе яйцеклетки из яичника и отвечает за нормальное состояние репродуктивной функции. В этот период женская кожа отличается особой эластичностью, а в глазах наблюдается блеск. Исследования, проведенные в Сан-Франциско во второй половине 2008 года, позволили установить, что женщины, использующие рапсовое масло, меньше подвержены такому заболеванию, как рак груди.

Для мужчин

Выясняется, что для мужского организма рапсовое масло – достаточно противоречивый продукт. Множество полезных качеств, таких как способность укреплять сосуды, снижать уровень холестерина, повышать мозговую активность и исключать образование тромбов, способствует общему укреплению организма. Однако высокое содержание женского гормона в составе масла может вызвать негативные последствия.

Указанное обстоятельство способно поколебать гормональный баланс, что, безусловно, ослабит мужское здоровье. Результатом такого действия станет ослабление потенции и снижение качественного состава семенной жидкости. По этой причине мужчинам рекомендуется воздержаться от систематического потребления данного продукта, ведь риск ослабления половой функции – это очень серьезный аргумент.

При беременности

Беременным женщинам рекомендуется обратить особое внимание на полезные свойства рапсового масла. Жирные кислоты представляют большую ценность, участвуя в процессах формирования структуры головного мозга у развивающегося плода. Кроме того, состав представленного масла снижает вероятность преждевременных родов. Плюс к этому будущие мамы нуждаются в витаминах А и Е, которые обеспечивают стабильный гормональный баланс и содержатся в рапсовом масле. Этот продукт находится в списках рекомендованных во время беременности.

При грудном вскармливании

В период грудного вскармливания кормящим матерям рекомендуется употреблять 1 ст.л. рапсового масла в сутки. Продукт способствует обогащению грудного молока полезными элементами, обеспечивающими организм младенца легко усваиваемой энергией. Кроме этого, химический состав рапсового масла предоставляет необходимые вещества для формирования быстрорастущего мозга.

Для детей

Рапс – это культура, которую вывели искусственным путем, скрестив капусту с сурепицей. Поэтому его считают генно-модифицированным продуктом, использование которого не рекомендуется многими специалистами. Это служит причиной негативного отношения к рапсовому маслу, особенно в детском рационе. Но весь секрет заключается в том, что вредность данного продукта состоит в высоком содержании эруковой кислоты, которая плохо выводится из организма и способна там накапливаться.

Однако благодаря разработкам генных инженеров удалось вывести новые сорта, в которых содержание вредного компонента снижено на порядок. Новое качество позволило применять рапсовое масло в пищевой промышленности, исключая опасность использования даже в детском рационе.

При похудении

Одним из полезных качеств рапсового масла является нормализация обмена веществ в организме. К тому же этот продукт понижает содержание холестерина и способствует выводу из организма токсинов, что очень полезно в процессе похудения. Кроме прочего, масло рапса отличается высокой степенью усваиваемости, что делает его присутствие желанным во многих диетах. Способность нейтрализовать токсины делает продукт незаменимым помощником при пищевых отравлениях.

Польза и вред рапсового масла в детском питании

Допустимость использования рапсового масла в детском питании является горячо обсуждаемой темой в научных кругах. Однако, приобретая смеси в отделах детского питания, в составе, представленном на упаковке, нередко можно встретить наличие этого продукта. К однозначному выводу по данному вопросу специалисты еще не пришли, поэтому стоит подробно рассмотреть характеристики масла из рапса.



Полезные свойства

Рапсовое масло отличается большим содержанием альфа-линолевой кислоты. По сравнению с прочими растительными жирами этот элемент обладает полезными качествами как для взрослых, так и для детей. В процентном соотношении его содержание измеряется величиной в 11%, что на 3% выше, чем у соевого масла. А между тем данная кислота повышает скорость обмена веществ, стимулирует процессы регенерации кожного покрова и повышает его эластичность. Кроме этого, альфа-линолевая кислота обладает укрепляющим действием для детской иммунной системы, понижает содержание холестерина и препятствует развитию воспалительных процессов.

Плюс ко всему рапсовое масло содержит некоторые жирные кислоты, которые можно встретить исключительно в грудном молоке, что делает это продукт уникальным для детского питания. Также к полезным качествам относят содержание витаминов А, D и E, которые необходимы для развивающегося организма.

Витамин А способствует росту костных тканей и улучшает зрение, D служит профилактическим средством против такого заболевания, как рахит, способствуя правильному формированию костной структуры и пропорциональному развитию скелета. Витамин E необходим для здорового формирования состава ногтей и волос, а также развивает сокращательный рефлекс в мышцах. Кроме всего, рапсовое масло превосходно усваивается, чем выгодно отличается от прочих растительных жиров.



GJK
CANOLA OIL

РАПСОВОЕ МАСЛО
ЭКОЛОГИЧНОЕ
РАФИНИРОВАННОЕ ДЕЗОДОРИРОВАННОЕ



ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ
ЖИРНЫХ КИСЛОТ ОМЕГА-3

www.gjk.by

ДОМАШНЕЕ

для ежедневной
готовки