



Вестник здорового образа жизни



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

До последней капли: правда о рапсовом масле

Рапсовое масло широко применяют при жарке, запекании, выпечке, приготовлении салатных заправок. Оно имеет отличную термическую стабильность, отличается специфическим профилем жирных кислот и высоким содержанием антиоксидантов и биологически активных соединений. Его сложная биохимическая структура лежит в основе растущей популярности рапсового масла на фоне набирающего обороты спроса на полезные для сердца растительные жиры.



Опасения и заблуждения, связанные с рапсовым маслом, уходят корнями в тот период, когда оно использовалось лишь в технических целях, поскольку из семян в масло переходила эруковая кислота. Длительная селективная работа привела к получению рапса с низким содержанием эруковой кислоты, и современные научные исследования свидетельствуют о том, что рапсовое масло сегодня находится на стыке технологий и интересов медицинской науки. Это продукт, сочетающий в себе полезные свойства, функциональность и экологическую устойчивость.

Картина маслом: полезные для здоровья эффекты рапсового масла заключаются в его антимикробном, противовоспалительном, антидиабетическом, противораковом, нейропротективном, кардиопротективном действиях и способности профилировать ожирение.

Ненасыщенные жирные кислоты составляют 90 % от общего состава жирных кислот. До 63 % от общего количества ненасыщенных жирных кислот приходится на мононенасыщенные и это самый высокий показатель среди всех растительных масел (2-е место после оливкового).

Олеиновая кислота (группа омега-9) способна улучшать состояние при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Линолевая кислота (группа омега-6) способствует поддержанию целостности кожи, иммунной системы, клеточных мембран. Обладает противораковыми, антитромботическими, кардиоцереброваскулярными и антидиабетическими свойствами.

Линоленовая кислота (группа омега-3) проявляет противоатеросклеротическое действие, способствует похудению, снижению уровня липидов в крови и улучшает здоровье сердечно-сосудистой системы.

Витамин Е достигает 600 мг/кг.

Токоферолы снижают риск дегенеративных заболеваний, поражающих нервную систему и мышцы, предотвращают атеросклероз и связанные с ним сердечно-сосудистые заболевания.

Флавоноиды действуют как антиоксиданты, обладают противовоспалительным и противораковым эффектами.

Кверцетин способен улавливать свободные радикалы и обладает антивозрастным действием. Рацион, богатый кверцетином, способствует уменьшению воспаления, свертываемости крови, снижению гипергликемии и гипертонии. Добавки кверцетина используются для профилактики и лечения различных хронических заболеваний, например, сердечно-сосудистых расстройств.

Сквален обладает биологической активностью, которая, включает кардиопротективные, антиоксидантные, химиопрофилактические, противораковые, антилипидемические и мембраностабилизирующие свойства. Сквален может повышать уровень холестерина липопротеидов высокой плотности в сыворотке крови и снижать окислительный стресс. Сквален и его метаболиты являются модуляторами транскрипционных изменений в печени, тем самым защищая этот орган от дисфункции.

Витамина К важен для свертываемости крови и здоровья костей.

Каротиноиды – антиоксиданты, выполняют различные функции в головном мозге, усиливая нейропластичность, и обладают антиоксидантным, противовоспалительным, антидиабетическим и антиапоптотическим потенциалом. Также защищают от ущерба, наносимого ультрафиолетом. Каротиноиды лютеин и зеаксантин (их особенно много в нерафинированном рапсовом масле холодного отжима) защищают от сердечно-сосудистых и глазных заболеваний, в том числе от макулярной дегенерации.

Глюкорафанин защищает от воздействия канцерогенов и свободных радикалов, способствует профилактике ожирения.

Индол-3-карбинол – противораковый и химиопрофилактический фитохимический компонент. Используется для защиты от гормонозависимых раковых заболеваний. Предотвращает миграцию и инвазию различных типов рака, включая гепатоцеллюлярную карциному, рак пищевода, рак молочной железы, поджелудочной железы, простаты и колоректальный рак. Проявляет антимикробную активность, вызывая избыточное образование активных форм кислорода.

Фитостеролы обладают противовоспалительной, антимикробной и противораковой активностью. Снижают всасывание холестерина в кишечнике путем, обладают антиоксидантным и иммуномодулирующим действием.

Фосфолипиды повышают тромбопластическую активность, поддерживают работу сердечно-сосудистой системы, улучшают проводимость нервной системы, нормализуют работу печени, транспортируют витамины, жиры и питательные вещества в клетки.

Феруловая кислота предотвращает жировую дистрофию печени, вызванную высокожировой диетой, снижая накопление триацилглицеролов в печени и увеличивая потребление энергии. Обладает кардиопротективным эффектом, оказывает противовоспалительное, антидиабетическое, противораковое и гепатопротекторное действие. Оказывает нейропротекторное действие, предотвращая образование амилоидных фибрилл и ингибируя образование свободных радикалов.

Рапсовое масло – не обычный продукт из кладовой, а скорее эликсир, способный повлиять на будущие поколения.