

# Растительное МАСЛО

Правда  
о целительных  
свойствах

Виктория Карпухина

Настольная  
книга  
тех, кто хочет  
жить **100**  
лет



Здоровье – это счастье

Виктория Карпухина

**Растительное масло. Правда  
о целительных свойствах**

«Издательство АСТ»

2011

УДК 641:615.8  
ББК 51.230

## **Карпухина В.**

Растительное масло. Правда о целительных свойствах /  
В. Карпухина — «Издательство АСТ», 2011 — (Здоровье – это счастье)

Время бакалейных лавчонок с единственным видом растительного масла – подсолнечным – прошло. Многообразие растительных масел на прилавках магазинов и привлекает нас, и озадачивает: какому маслу отдать предпочтение, чем разнообразить рацион, выдерживая оптимальное соотношения «цена/качество»? Опробовать экзотическое масло или остановиться на популярном виде? Какие пищевые и целебные свойства скрываются за названием масла «Тыквенное», «Арахисовое», «Кунжутное», «Горчичное», «Соевое», «Кокосовое»? Почему еще недавно Северная Америка ассоциировалась с арахисовым маслом, а сегодня увлеклась льняным? Почему итальянцы не изменяют оливковому маслу, а израильтяне и канадцы часто употребляют диковинное масло «Канола»? Незнание свойств растительных масел, употребляемых в пищу или применяемых в лечебных целях, приводит к тому, что продукт, в лучшем случае, проливается попусту. А в худшем случае – наносит урон нашему здоровью. Эта книжка расскажет о свойствах растительных масел, научит рецептам изготовления целительных масел в домашних условиях, объяснит, как, варьируя виды масел, можно поддерживать в хорошей форме организм ребенка и взрослого.

УДК 641:615.8  
ББК 51.230

© Карпухина В., 2011  
© Издательство АСТ, 2011

## Содержание

Предисловие	7
Капли плодов, лепестков, семян	9
Несколько слов из истории растительных масел	10
Получение, очистка и виды растительных масел	11
Аппетит на постном масле. Традиционные пищевые растительные масла, их лечебные свойства и способы использования	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Виктория Карпухина**  
**Растительное масло. Правда**  
**о целительных свойствах**

© Карпухина, В., 2011

© ООО «Издательство АСТ», 2011

## Предисловие

Попробуйте мысленно объединить в один ряд масло подсолнечное и масло касторовое – придется представить хороший ужин и прекрасное слабительное. Или масло розовое и репейное – с тем, чтоб в одночасье побывать в райском саду и на пустыре, поросшем лопухами. Или масло кукурузное и кедровое – и тогда взглядом охватится весь школьный курс географии.

Чтобы окончательно вскружить голову, станем продолжать: масло оливковое, горчичное, тыквенное, миндальное, арахисовое, шиповниковое, пальмовое, можжевельниковое... Все это великолепие растительных масел, добытых из лепестков, зерен и плодов – подарок земли и человеческого труда, который мы дорого ценим, но часто неправильно или неэффективно используем.

Незнание свойств растительных масел, употребляемых в пищу или применяемых в лечебных целях, приводит к тому, что продукт, в лучшем случае, проливается попусту. А в худшем случае – наносит урон нашему здоровью.

Мы пребываем в относительной безопасности, когда покупаем растительные масла в аптеке: консультация фармацевта и листок-вкладыш в упаковке способствуют целесообразному использованию продукта и дадут рекомендации по условиям хранения.

Но здоровье (и, к сожалению, нездоровье) начинается с кухни. А всего верней, с магазинных прилавков, где покупатель предоставлен сам себе: продавец – такой же неосведомленный потребитель, а красивая этикетка на растительном масле, в идеале, соответствует сухой ГОСТовской маркировке: рафинированное..., вымороженное..., дата производства..., изготовлено по заказу сети супермаркетов... Да и это будет выдержано, только если речь идет о «демократичных» видах масла – подсолнечном и кукурузном.

К маркировке оливкового масла мы только начинаем приспосабливаться. Иные дорогие масла – арахисовое, кедровое, соевое, тыквенное – следует продавать с брошюрками Минздрава, для общего сведения. Даже ГОСТы пока разработаны не на многие виды масел.

Хотя еще лет тридцать назад в аптеках продавались и тыквенное, и кукурузное нерафинированные масла (и в то же время – облепиховое масло или масло шиповника считалось дефицитным).

При каких же болезнях участковый врач назначал тыквенное масло? Катар верхних дыхательных путей! Припоминаете? Теперь бы в карточке написали «фарингит», «ларингит», «трахеит». А кукурузным нерафинированным маслом рекомендовали заправлять салаты для больных сахарным диабетом или назначали для кратковременной стимуляции работы кишечника и желчного пузыря.

Видимо, сегодня, на обрывках памяти, мы придумываем для себя чудодейственные способы исцеления: «для печени» надо месяц пить натошак оливковое масло!

Какое счастье, что не у всех экспериментаторов над своим организмом желчный пузырь забит камнями – вдруг бы камни зашевелились и забили желчные протоки! К слову, и здоровому организму питье рафинированного оливкового масла принесет мало пользы: рафинация приспособливает масло к кухонной термической обработке, но лишает ценных веществ, содержащихся в маслинах. Достоинства живых сортов оливкового масла неисчислимы, но как ими воспользоваться – это вопрос!

О подавляющем же большинстве растительных масел, которые сегодня можно приобрести, мы почти ничего не знаем: льняное масло, масло расторопши, виноградное, абрикосовое...

Масло семян льна способно укреплять сосуды, снижая риски инсульта и инфаркта процентов на 40. А наши бабушки использовали его для заживления язв – наружных и внутренних. Тыквенным и льняным маслами на Руси изгоняли глистов, а розовым маслом в Китае лечили зубную боль. Розовое масло – мощный антисептик и анальгетик; если смоченной в масле ват-

кой заткнуть «дупло» в зубе – боль уймется на несколько часов. Странный совет, когда уже укоренившиеся гигиенические привычки заставляют ходить к стоматологу заблаговременно – но вдруг проблема застигла в дороге: выкрошилась зубная пломба, а крохотный пузырек с драгоценным маслом при себе? Воспользуйтесь советом, тогда инфекция не распространится на пульпу, и зуб будет спасен!

Масло грецкого ореха стимулирует иммунитет, поэтому его польза особенно выражена во время серьезных вирусных заболеваний, а масло расторопши содержит силибинин – вещество, способствующее восстановлению клеток печени. Абрикосовое масло послужит как хорошее профилактическое средство против заболеваний почек, щитовидной железы, нервной системы.

Многие растительные масла применяют для лечения кожи, они смягчают и обеззараживают места ожогов, изъязвлений, потертостей, опрелостей – кожу грудных детей с первых дней жизни смазывали подсолнечным маслом!

Косметические питательные маски без растительного масляного компонента невообразимы, кунжутное масло в косметологии – синоним средства очищения.

Специалисты долго не могли найти достойного пищевого применения рапсовому маслу, но после того, как научились освобождать его от включения вредных кислот – жители северных широт стали восполнять рапсовым маслом дефицит витамина Е.

Речь, в принципе, идет о том, что растительное масло – это среда нашего обитания: от «фитильков» с подсолнечным маслом против запоров у грудных деток до елея (оливкового или конопляного масла) – в лампадках и на лбу при помазании. Не так давно мы утратили обиходный термин «постное масло», но это целый духовный пласт предназначения растительных масел.

В этой книжке мы расскажем о взаимоотношениях человека с растительными маслами, дадим рецепты изготовления целительных масел в домашних условиях, покажем, как, варьируя виды масел, можно поддерживать в хорошей форме организм ребенка и взрослого. Не скроем вреда, наносимого растительным маслом при неправильном и бездумном применении. Старая поговорка учит, что правда – елей: везде всплывает. Отождествление правды с освященным маслом – хороший стимул для погружения в нашу древнюю среду.

Задача книжки состоит в том, чтобы раскрыть свойства этой среды, предупредить неоправданные траты здоровья и наметить несколько естественных шагов к хорошему самочувствию. Для удобства в конце книги дана сравнительная характеристика некоторых видов масел, их применение при различных заболеваниях и ряд противопоказаний при определенных состояниях организма.

## **Капли плодов, лепестков, семян**

Когда у Софи Лорен спросили, в чем секрет ее красоты, актриса ответила, что всю жизнь любила спагетти и «погружение в оливковое масло».

Что ж, макароны нам тоже доступны, а выбор масел – даже значительно шире. Поэтому мы начинаем погружение в растительное масло с тем, чтобы сохранить и преумножить нашу красоту, которая, всего-навсего, – отражение хорошего здоровья. Здоровье на постном масле – вот какую важную тему мы сегодня затронем.

## **Несколько слов из истории растительных масел**

Растительное масло, то есть жир, извлекаемый из плодов, семян, корней, лепестков растений, – недорогой и полезный продукт. Нет страны, где не производили бы растительного масла. Кулинарные растительные масла обязательно учитываются при расчете стоимости потребительской корзины жителей города и деревни во всем мире. Расчетное количество растительного масла стоило бы увеличить на использование его в оздоровительных целях.

Открытие оливкового масла, которым так любят умащаться итальянцы, без сомнения, принадлежит выходцам из Средиземноморья.

А вот подсолнечное масло – это наша отечественная находка: в конце XVIII века, когда простой люд повсеместно лулзал семечки, а дворяне скармливали зерна подсолнечника попугаям, академик Василий Севергин писал, что из семян подсолнечника можно извлекать полезный жир. И спустя всего 50 лет, воронежский крестьянин Даниил Бочкарев устроил первую в России маслобойню, превратив подсолнечник в промышленную масличную культуру. В начале XX века подсолнечное, конопляное, льняное и кукурузное масло производили 10 тысяч кустарей и 400 больших предприятий.

Скудный рацион питания бедняков был сдобрен растительным маслом: картошка и горох – конопляным, соленые грибы и капуста на праздник – подсолнечным. Наши предки и не догадывались, что скоромный стол с постным маслом уберегал их сосуды от атеросклероза и обеспечивал организм хорошим набором витаминов. Витамины сохранялись за счет холодного отжима и отсутствия процесса рафинации.

Растительное масло в наши дни – это многообразие видов, способов производства и сфер применения. Но самым ценным для организма навсегда останется сыродавленное масло, производимое по технологии, мало отличающейся от отжима в бочкаревской маслобойне.

## Получение, очистка и виды растительных масел

### *Как жмут масло*

*Отжим*, или *прессование* – традиционный и наиболее бережный способ получения сырого растительного масла. Каменные жернова и механические давилки сменились современным гидравлическим прессом, в котором отжимается мезга (так принято называть очищенные от шелухи семена).

Если семена подсолнечника перед отжимом прожарить – получится масло с приятным ароматом, но витамины будут частично утрачены. Поэтому сырое масло для нас предпочтительно, а жмых – твердый остаток производства – ценная пищевая добавка для скота.

Мезгу перед прессованием, как правило, нагревают до температуры свыше 100 градусов. Сыродавленное масло холодного отжима получают при нагревании семян до температуры 40–50 градусов. Такое масло хранится непродолжительно, может прогоркнуть на воздухе – зато оно обладает высокой биологической ценностью.

С конца XX века в Европе (а теперь повсеместно) масло стали получать экстрагированием – дешевым химическим способом. Измельченная высушенная мезга обрабатывается экстракционными растворителями, чаще всего – бензином. Растворенное в бензине масло (мисцелла) направляется на очищение в дистиллятор, потом подвергается обработке углекислотой, чтобы окончательно удалить из растительного масла продукты нефтепереработки.

Существует и смешанный способ получения масла, когда жмых, оставшийся после отжима, подвергается экстрагированию.

### Классификация растительных масел

Растительные масла классифицируются по исходному сырью и по способу получения и очистки.

То есть подсолнечное масло, масло какао, примулы вечерней, масло баобаба или кешью (добрая сотня наименований от «а» до «я») – это один способ классификации, а второй, о котором мы упомянули выше, – это деление масла на сырое, нерафинированное и рафинированное (дезодорированное, вымороженное).

Некоторые производители поставляют на рынок растительное масло без определенного наименования. Довольно часто так происходит с соевым маслом, наиболее широко представленным на рынке растительных масел. Под этикеткой **«Растительное масло»** могут продавать пальмовое ядровое масло или масло кокосовое. Под этим наименованием может скрываться и смесь масел, не предусмотренная ни одним нормативным документом.

Забываясь о своем здоровье, не приобретайте дешевый неопределенный продукт!

На этикетке расфасованного растительного масла покупателя должно интересовать все: от наименования и срока хранения продукта – до способа его изготовления!

О видах масел, различающихся по исходному сырью, мы поговорим в следующих главах. А здесь остановимся на важном вопросе: применение растительного масла с тем или иным видом очистки в питании и общем оздоровлении организма.

Итак, и отжатое, и экстрагированное масло подлежит очистке. По степени очистки масла подразделяют на три главных вида:

- сырые
- нерафинированные
- рафинированные (в том числе дезодорированные вымороженные масла).

Это одна из самых важных классификаций при выборе масла – давайте разберемся в ней.

### *Сырое растительное масло*

**Сырые растительные масла** после отжима подвергаются только фильтрации, то есть механическому удалению твердых включений. В этих маслах полностью сохраняются биологически ценные компоненты и вкусовые качества исходного сырья.

Самое полезное для салатов масло – **сырое**. Оно обладает высокой биологической активностью и полезно для здоровья. Но не забывайте, что **НЕЛЬЗЯ** использовать сырые масла для жарки!

### *Нерафинированное растительное масло*

**Нерафинированные растительные масла** отстаивают и фильтруют, затем отправляют на гидратацию и нейтрализацию.

Что же такое *гидратация* или, иными словами, насыщение водой? Безобидный, в общем, процесс удаления из сырых растительных масел фосфолипидов – биологически активных веществ, растворенных в масле, из-за которых продукт может помутнеть при длительном хранении (фосфолипиды со временем выпадают в осадок). Но они же обладают и высокой биологической ценностью, поскольку в человеческом организме являются важнейшим компонентом мембран нервной ткани, к тому же участвуют в транспорте жиров, жирных кислот и холестерина. В процессе гидратации растворимые фосфолипиды соединяются с водой и осаждаются в отстойнике. После этого масло фильтруют и подсушивают, чтобы окончательно обезводить.

В результате растительное масло улучшает товарный вид за счет привычных для нашего глаза прозрачности и янтарного цвета. Нерафинированные растительные масла имеют меньшую, по сравнению с сырыми маслами, биологическую ценность, но дольше хранятся, не требуют особых условий хранения и, в любом случае, более пригодны для салатов, чем рафинированные масла.

**Нерафинированные масла** неплохо хранятся и рекомендуются для салатов.

Важно знать, что для жареных блюд **нерафинированное и сырое растительное масло НЕПРИГОДНО КАТЕГОРИЧЕСКИ!**

В результате термической обработки в сыром и нерафинированном масле образуются канцерогены – вещества, провоцирующие опухолевые процессы в организме.

### *Рафинированное растительное масло*

**Рафинированные растительные масла** проходят полную технологическую схему очистки. Их отстаивают, фильтруют, центрифугируют. Затем подвергают уже знакомой нам гидратации. Иногда дополнительно используют очистку щелочью для удаления кислотных включений. После этого масло проходит адсорбционную рафинацию.

А что такое рафинация? Особыми адсорбентами (поглотителями) масло осветляется и даже обесцвечивается. Затем на него воздействуют водяным паром под вакуумом, чтобы масло утратило запах – дезодорировалось.

Обработанное таким образом масло обладает пищевой нейтральностью – жареные продукты не пропахнут семечками. Но самое важное, что в наш организм не поступят канцерогены, образующиеся на раскаленной сковороде. А вот для «живого» употребления рафинированное масло совсем не годится: оно лишено всякой растительной ценности. Иногда рафинированное масло искусственно обогащают фосфатидами.

На сковороду следует лить только рафинированное масло!

Устойчивость рафинированного масла при хранении некоторые диетологи давно отвергают, поясняя, что масло, лишённое природных защитных компонентов, не может иметь длительного срока хранения.

Но это пока безрезультатный ученый спор, а тем не менее, некоторые растительные масла обязательно надо рафинировать. Мы уже упоминали, что *вредными кислотами* насыщено свежееотжатое *рапсовое* масло, и свежееотжатое *хлопковое* масло содержат ядовитое вещество в составе пигмента. Рафинация полностью обезвреживает эти масла.

### ***Вымороженное растительное масло***

Довольно часто на этикетке растительного масла можно прочесть термин **«вымороженное»**. Нам важно выяснить о масле как можно больше, поэтому поговорим о вымораживании.

Технологи называют процесс вымораживания – *винтеризацией* (от нем. «зима»). Что же заставляет их подвергать масло обработке низкой температурой? Растительные воски, содержащиеся в оболочке семени! Их количество невелико, но они образуют вредные соединения при термической обработке на кухне. И, кроме того, при длительном хранении пугают потребителя образованием тонкой взвеси кристаллов, напоминающей сетку.

Такая сетка образуется довольно быстро, если оливковое масло подержать в холодильнике. Воски не вредны, если масло используется для салатов или лечебных смесей. В теплой среде они быстро плавятся, и масло опять становится прозрачным.

Если растительное масло помутнело в холодильнике – поставьте его в комнатную среду, воски быстро расплавятся.

Мутнеющее в холодильнике масло после оттаивания вполне подходит для салатов, но категорически ЗАПРЕЩЕНО для нагревания свыше 50 °С: оно содержит воски, разлагающиеся при температурах жарки на вредные вещества.

Но рафинированные масла, предназначенные для жарки, обязательно охлаждают до низких плюсовых температур (речь о замораживании на самом деле не идет), чтобы воски кристаллизовались. Затем кристаллы удаляют фильтрованием. Это непростой процесс, поскольку вязкое охлажденное масло плохо проходит через фильтры. Фильтры обрабатывают специальными веществами, вступающими в соединение с воском. Масло немного подогревают для ускорения фильтрации – и технологический процесс очистки завершен!

Вымороженное масло ИДЕАЛЬНО подходит для жарки!

Теперь мы, в общем и целом, можем прочесть надписи на этикетках отечественных масел. Отрадно, что межгосударственные стандарты на основные виды растительных масел разработаны и действуют. Поэтому растительные масла, производимые в России, Украине, Казахстане, Молдове должны соответствовать одинаковым требованиям качества.

## Для чего годятся растительные масла?

Области применения растительных масел столь разнообразны, столь давно и хорошо всем известны. О *пищевых растительных маслах*, их применении в кулинарии и, главным образом, о биологических свойствах этих масел в последующих главах мы будем говорить много и подробно.

Традиционная *целительская практика* на основе растительных масел – теперь ее называют нетрадиционной – тоже предмет нашего пристального интереса во всех последующих главах. Мы научимся создавать комбинированные масляные смеси на основе традиционных пищевых масел с добавками эфирных масел, лечебных трав, овощей и фруктов – для лечения суставов, предотвращения простудных заболеваний, оздоровления органов и тканей, для очищения сосудов, органов пищеварения и выделительной системы. Обучимся *масляному самомассажу* для восстановления подвижности костно-мышечного аппарата.

*Косметическое применение* растительных масел, составление рецептов масок, кремов и бальзамов для тела, оздоровление волос – это сфера применения растительного масла, и мы уделим много внимания красоте кожи и волос.

Чтобы отдать растительному маслу должное почтение, припомним его *промышленное применение*: из масла производят олифы, лаки, краски, глицерин, мыло... Некоторые виды масел используют как альтернативу продуктам нефтепереработки.

Внутренний перечень растительных масел (льняное, конопляное, ореховое, маковое, подсолнечное, соевое, касторовое) является инструментом в реализации такого направления человеческого вдохновения и мастерства как *живопись*. Помните выражение «картина маслом»? Это означает, что нарисована она масляными красками – более разнообразными и насыщенными по цвету, более долговечными и обычно более дорогими, чем грифель или пастель.

## **Аппетит на постном масле. Традиционные пищевые растительные масла, их лечебные свойства и способы использования**

В растительном масле содержатся жирные ненасыщенные кислоты, необходимые организму человека. Чтобы не вдаваться в сложности органической химии, усвоим, что ненасыщенные кислоты бывают двух видов – полиненасыщенные, которые не вырабатываются в организме человека, и мононенасыщенные – которые организм способен синтезировать в небольшом количестве.

Полиненасыщенные кислоты регулируют обмен веществ, поддерживают сопротивляемость организма, участвуют в синтезе гормонов – при этом поступают в организм только с пищей.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.