

КОРИСТЬ ОЛІЙ З НЕТРАДИЦІЙНОЇ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ

О.О. Кравцов, студент, О.С. Кобець, аспірант, О.В. Арпуль, канд. техн. наук, доцент, В.Ф. Доценко, докт. техн. наук, професор
НУХТ, м.Київ

Сучасне людство стурбоване своїм здоров'ям і намагається включити у раціон якомога більше корисних продуктів, уважно вивчаючи склад і асортимент товарів у продуктових магазинах. З давніх часів населення використовує для приготування їжі рослинні олії, які вважаються найбільш калорійними на планеті. Але окрім звичайних олій (соняшникової, оливкової) існують олії «нового покоління», які дозволяють збагатити страви не лише калоріями, а й есенціальними нутрієнтами з мінімальною кількістю канцерогенів. Все більшої популярності набувають олія зародків пшениці, шипшини та рижієва. Вони мають масу унікальних корисних властивостей, містять велику кількість насичених та ненасичених жирних кислот, також багаті вітамінами та антиоксидантами, важливими мікроелементами (в тому числі кальцієм, магнієм, марганцем, залізом тощо).

Регулярне вживання олії зародків пшениці призводить до поліпшення роботи органів травної, ендокринної, серцево-судинної, статевої, нервової систем, сприяє зміцненню імунітету, відновленню гормонального балансу, регуляції ліпідного обміну, а також стимулює загальне очищення організму та виводить накопичені токсини та інші шкідливі речовини. Позитивний вплив олії зародків пшениці на внутрішні процеси функціонування організму сприятливо позначається на загальному стані шкіри, волосся, нігтів.

При вживанні олії плодів шипшини організм стає більш витривалим і здатним протистояти вірусам і бактеріям. Вона, прекрасно зміцнює імунітет і прискорює метаболічні функції, і окрім цього містить незамінні нутрієнти - насичені і ненасичені жирні кислоти, включаючи лінолеву, ліноленову, олеїнову, стеаринову, міристинову і пальмітинову кислоти. Також олія багата каротином (вітамін А), токоферолом (вітаміном Е) і в достатній кількості містить вітаміни С і F.

Склад рижієвої олії може вразити своєю унікальністю. Вона у великій кількості містить магній, який має протиалергійні та протизапальні властивості, цей елемент необхідний для правильної роботи серцево-судинної і нервової системи, покращує травлення, знижує рівень цукру в крові. Рижієва олія дуже багата біологічно активними речовинами – фосфоліпідами, фітостеролами та незамінними поліненасиченими жирними кислотами класу ω -6 та ω -3.

Використовуючи в їжу олії з нетрадиційної рослинної сировини потрібно знати з якими саме продуктами можна їх поєднувати для того, щоб вони приносили користь. Готуючи страви з використанням олій і додаючи їх в свій дієтичний раціон можна не лише захистити організм від токсинів і шлаків, але і підвищити імунітет організму.