



Льняное масло – кладезь полезных веществ, о его лечебных свойствах.

Масло, получаемое из семян льна, является одним из самых древних и самых полезных для нашего здоровья продуктов. Если вы до сих пор не ввели его в свой рацион, самое время это сделать. О замечательных качествах льняного масла и способах его применения рассказывает Passion.ru.

Состав льняного масла

Что же делает масло льняного семени столь ценным? «В первую очередь, высокое содержание в нем полиненасыщенных жирных кислот: линоленовой (Омега-3) – 60% и линолевой (Омега-6) – 20%, – говорит Евгения Маевская, врач-гастроэнтеролог, к.м.н, диетолог Центра красоты и здоровья «На Гиляровского». – Эти важные вещества, необходимые для нашей жизнедеятельности и хорошего самочувствия, не синтезируются в организме и поступают только с пищей. В льняном масле также много жирорастворимых витаминов Е, А и провитамина F».

С непривычки может отпугнуть особый, немного напоминающий рыбный, запах льняного масла. На самом деле, этот специфический аромат как раз является свидетельством высокого качества продукта и доказательством того, что в него не примешали другие растительные масла.

Льняное масло получают методом холодного прессования, в процессе которого семена льна подвергаются обработке при температуре не выше 40-50°C. Все полезные вещества – витамины, фосфолипиды, ненасыщенные жирные кислоты – при таком щадящем способе производства сохраняются. Следует иметь в виду, что масло льна легко окисляется, поэтому его нужно беречь от воздействия солнечных лучей и воздуха. Храните льняное масло в темной бутылке, а после вскрытия – при температуре 4 ± 2 °C, плотно закрыв сосуд крышкой.

Полезные свойства льняного масла

Благодаря высокому содержанию Омега-3 и Омега-6 жирных кислот, льняное масло особенно полезно тем, кто страдает атеросклерозом сосудов, нарушением липидного обмена и ожирением. Это объясняется тем, что полиненасыщенные жирные кислоты способствуют нормализации обмена холестерина в организме, уменьшая содержание его «плохой» фракции. Дневная норма потребления льняного масла, как и прочих растительных масел, – примерно две чайные ложки.

«Масло льняного семени способствует также излечению от астмы, помогает быстрее восстанавливаться после хирургических операций, поскольку обладает способностью повышать общую сопротивляемость организма, – говорит Евгения Маевская. – Как дополнение к основной терапии, применяется оно и при лечении артритов, различных заболеваний почек и желез внутренней секреции. Льняное масло – верное средство поддержать нервную систему во время стрессовых ситуаций».

Масло льна традиционно применяли в народной медицине в виде влажных повязок и растираний для лечения кожных заболеваний и ожогов. С его помощью успешно избавлялись от мозолей и ороговелостей на пальцах и подошвах ног.

Льняное масло чрезвычайно благотворно воздействует на кожу: увлажняет, делает ее гладкой, мягкой и бархатистой. Это мощный антиоксидант, способствующий скорейшей регенерации клеток эпидермиса. Если вы собрались основательно похудеть – на десять и более килограммов, но опасаетесь, что кожа в результате подобного эксперимента некрасиво обвиснет, ежедневно принимайте по 1-2 чайной ложке масла льна, а также используйте его для массажа тела. Ваша кожа станет более эластичной, упругой, и в итоге прекрасно «сядет» по фигуре.

Льняное масло в русской кухне

«Льняное масло всегда использовалось в русской кухне, – говорит Евгения Маевская. – Самый легкий способ ввести этот ценный продукт в свой рацион – попробовать заправлять им различные салаты из свежих овощей, предварительно смешав с небольшим количеством сметаны, йогурта, кефира, майонеза или любым другим растительным маслом – оливковым, кукурузным, подсолнечным, маслом виноградной косточки. Маслом льна можно приправить каши, отварной картофель или добавить его в первые и вторые блюда после их приготовления. Полезно и очень вкусно смешивать льняное масло с творогом и мелко порубленной свежей зеленью: петрушкой, укропом, кинзой».

Имейте в виду, что масло льняного семени, в отличие от некоторых других растительных масел, совершенно не подходит для жарки. Любая термическая обработка уничтожит все питательные и целебные свойства этого замечательного продукта, сделав его абсолютно бесполезным.

Противопоказания к применению

Есть случаи, когда льняное масло использовать не стоит. Воздержитесь от употребления этого продукта при желчекаменной болезни, заболеваниях желчевыводящих путей, а также при одновременном приеме противовирусных препаратов или антидепрессантов. Масло льна необходимо ограничить при панкреатитах, гепатитах и других заболеваниях печени. С осторожностью употребляйте его во время беременности и лактации, особенно при склонности к аллергическим реакциям.

[Источник](#)