



Национальный исследовательский центр «Здоровое питание» сообщает: кукурузное масло признано чрезвычайно полезным для сердца продуктом. Ученые заявляют: полезное и общедоступное кукурузное масло значительно снижает уровень общего и «плохого» холестерина в крови, помогая бороться с причинами заболевания сердца и сосудов. Это подтверждают результаты научного исследования, опубликованного в «Журнале клинической липидологии» (Journal of Clinical Lipidology) за февраль 2015 г.

В ходе эксперимента здоровые мужчины и женщины употребляли продукты, приготовленные с кукурузным маслом - четыре столовые ложки кукурузного масла в день, в соответствии с диетическими рекомендациями. Эта диета привела к снижению уровня «плохого» холестерина ЛПНП (липопротеинов низкой плотности) на 10,9%, и общего холестерина - на 8,2%. По этим показателям оно «обошло» даже оливковое масло extra virgin, которому ранее приписывались подобные свойства - оно обеспечило снижение показателей на 3,5% и 1,8% соответственно.

«Результаты исследования показывают, что кукурузное масло оказывает существенно большее воздействие на уровень холестерина в крови, чем оливковое масло extra virgin, отчасти благодаря естественной способности растительных стеролов блокировать холестерин», – сказал ведущий исследователь д-р Кевин Маки - «Эти выводы дополняют данные предыдущего исследования о пользе кукурузного масла для здоровья сердца и соответствуют рекомендациям по замене насыщенных жиров ненасыщенными, которые содержатся в том числе в кукурузном масле».

Специалисты отмечают, что в кукурузном масле содержится в четыре раза больше растительных стеролов, чем в оливковом, и на 40% больше, чем в масле канолы. Именно они имеют значение для снижения уровня холестерина в крови, они могут играть важную роль в здоровом питании.

## Кукурузное масло вернет сердцу здоровье

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
17.02.2015 10:12

---

Олег Медведев, Глава Национального исследовательского центра «Здоровое питание», утверждает, что данное исследование особенно актуально во время кризиса: «Самым простым советом будет заменить менее полезные продукты на кухне на более полезные, ходить в магазин с заранее составленным списком «нужных» продуктов, это поможет выбирать здоровые продукты и экономить бюджет. Сейчас все спрашивают как экономить на продуктах, это исследование показывает, что заменив сливочное масло на кукурузное вы сохраните свое сердце, а еще и выиграете в цене».

Также результаты этого эксперимента ставят под сомнение выводы предыдущего исследования, проведенного учеными из Университета Торонто. Они утверждали, что кукурузное масло, напротив, вредит здоровью.

Вы считаете важным следить за тем, что попадает в вашу тарелку? Пройдите наш тест и узнайте, правильно ли вы питаетесь.

[Источник](#)