



Растительные масла: как выбрать и хранить

На что стоит обратить внимание при покупке масла.

Растительные масла состоят из триглицеридов и жирных кислот, а также сопутствующих им веществ (фосфолипиды, свободные жирные кислоты, воски, стеролы и других).

Сырьем для растительных масел служат семена масличных культур (подсолнечника, кукурузы, рапса, хлопчатника, кунжута, оливок, арахиса, льна, горчицы сои и бобов).

В рационе растительные масла выступают в качестве основных источников жирных кислот, витамина Е и β -Ситостерина. Любому человеку необходимо включать в свой рацион питания ежедневно 1-2 столовых ложки (15-30 г) растительного масла. Из-за высокой калорийности употребление большего количества масла не рекомендуется.

Для сохранения полезных свойств масло не следует подвергать тепловой обработке – желательно добавлять его в готовые блюда и салаты. При интенсивном нагреве масла, в нем накапливаются продукты распада и трансформации жирных кислот (эпоксиды, кетоны, альдегиды, перекисные радикалы). Помимо этого, длительный перегрев растительных масел приводит к потерям до 40% незаменимых жирных кислот, разрушению витамина Е и фосфолипидов.

Растительные масла широко используют в пищевой промышленности для производства различных сортов маргарина, мягких масел, соусов для заправок блюд (например, майонеза).

Как выбирать масло:

- При покупке растительного масла следует обратить внимание на способ извлечения масла из растительного сырья: при прессовании (масло первого холодного отжима) максимально сохраняются полезные вещества, однако сроки его хранения невелики. При повторном прессовании жмыха полезных веществ становится меньше. Поэтому именно масло первого холодного отжима – самое полезное.
- При горячем прессовании цвет масла становится более темным, а само масло приобретает специфический вкус и аромат, долго хранится.
- Рафинированное масло становится после того, как его подвергают физико-химической обработке, чтобы осветлить и продлить срок хранения. В таком масле мало полезных веществ, в том числе и витаминов.
- Лучше покупать масло в промышленной упаковке, масло на разлив часто является фальсифицированным продуктом низкого качества.
- На продукте обязательно должна иметься четкая информация о дате изготовления, сроке годности и условиях его хранения.

Хранить масло следует в герметично закрытой емкости, в темном месте: на закрытой полке или в холодильнике, поскольку на свету разрушается ценный витамин Е – природный антиоксидант, содержащийся в масле.

По материалам сайта «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» (<https://здоровое-питание.рф>)