

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА И ИХ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Данилкович Наталия Николаевна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат химических наук, доцент Ткачев Сергей

Викторович, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Растительные пищевые масла являются важной составляющей рационального питания человека. Еще совсем недавно у покупателей выбор растительного масла был весьма ограничен. В основном в магазинах продавалось подсолнечное масло. Сегодня ассортимент предлагаемых растительных масел стал намного богаче: оливковое, кукурузное, льняное, пальмовое, рапсовое, соевое, арахисовое, кунжутное, хлопковое, горчичное и др. масла. В связи с этим расширение ассортимента масложировых продуктов, полезных для здоровья, имеет хорошие перспективы.

Биологические свойства различных масел и жиров обусловлены жирно-кислотными и триглицеридными составами, биологически активными соединениями (токоферолов, стеролов, фосфолипидов, каротиноидов и др.).

Жирно-кислотный состав растительных масел в пищевых продуктах представлен двумя основными классами: кислоты семейства омега-3 (α -линоленовая, эйкозапентановая и докозапентановая) и омега – 6 (линолевая, γ -линоленовая и арахидоновая). Больше всего олеиновой кислоты (омега-9) содержит оливковое масло (до 80%), но линоленовая кислота отсутствует полностью. Подсолнечное масло более богато линолевой кислотой (до 60%), но значительно уступает по содержанию олеиновой кислоты оливковому маслу. Льняное масло является лидером по количеству линоленовой кислоты (до 60%), затем следует хлопковое (44%) масло. Пищевым достоинством растительных масел является также отсутствие в них холестерина. Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) включаются в организм в липидный баланс клеточных мембран и участвуют в их построении.

Соотношение омега – 6: омега – 3 в рационе здорового человека составляет 10:1. Реально же ПНЖК поступают в организм в соотношении от 10:1 до 30:1. Таким образом, возможен постоянный дефицит ПНЖК семейства омега-3 кислот.

Изучение жирно-кислотного состава природных масел показало, что не существует «идеального» масла с составом, обеспечивающим поступление в организм человека необходимых жирных кислот в нужном количестве и правильном соотношении. Рацион питания в огромной степени определяет наше здоровье, а поэтому должен быть разнообразным и включать компоненты как с омега-6 и омега-3 кислотами, так и с омега-9.