ЛЬНЯНОЕ МАСЛО

В последние двадцать лет учёные проявляют повышенный интерес к семенам льна и маслу из них. Это связано с наличием в составе биологически активных компонентов. В первую очередь лён ценят за омега-3 жирные кислоты и фитоэстрогены (лигнаны). Эти вещества помогают в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, снижают риски развития рака (особенно молочной и предстательной желёз), обладают противовоспалительной активностью и слабительным эффектом, а также облегчают симптомы менопаузы и остеопороза.

СОРТА ЛЬНА

Семена льна бывают двух видов: коричневые и золотые. Вне зависимости от сорта, они имеют примерно одинаковые питательные характеристики. Исключением является сорт Солин (Linola) — у него совершенно другой масляный профиль и очень низкое содержание омега-3.

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Лён — одна из старейших культур, выращиваемых с начала цивилизации. Латинское название Linum usitatissimum переводится как «очень полезный». Известно, что ещё Гиппократ в 650 г. до н.э. восхвалял целебные свойства этих семян.

СОСТАВ ЛЬНЯНОГО МАСЛА

Льняное семя — самый богатый природный источник растительной омега-3 (альфа-линоленовой кислоты, ALA). Эта кислота не синтезируется организмом, её можно получить только извне.

В организме человека ALA должна преобразоваться в активные формы — EPA и DHA (которые уже содержатся в готовом виде в рыбьем жире). Процесс этого преобразования у людей не всегда эффективен и зависит от генетики и образа жизни. Однако замечено, что у вегетарианцев со стажем усвоение растительной омеги происходит качественнее.

ЖИРНОКИСЛОТНЫЙ СОСТАВ:

— Омега-3 (ALA): 40–60%
— Омега-9 (олеиновая кислота): 13–19%
— Омега-6 (линолевая кислота): 12–17%
— Насыщенные жиры: 6–12%

БАЛАНС ОМЕГА-3 И ОМЕГА-6

Проблема современной диеты — избыток омега-6, которая провоцирует воспалительные процессы, и дефицит противовоспалительной омега-3. Идеальное историческое соотношение этих кислот — 1:1, допустимое — 1:3. В льняном масле это соотношение фантастическое — 0,3:1 в пользу омега-3. Регулярное употребление льняного масла — самый простой способ вернуть этот баланс в норму.

ФИТОЭСТРОГЕНЫ В ЛЬНЯНОМ МАСЛЕ

Лён содержит в 800 раз больше лигнанов, чем другие растения. Лигнаны выступают как фитоэстрогены и антиоксиданты.
В 1 столовой ложке сыродавленного масла содержится примерно 14 мг лигнанов.

ДОЗИРОВКА

Суточная доза льняного масла как источника омега-3 до конца не определена, но обычно рекомендуемая норма составляет 1 столовую ложку в день.

ВАЖНО

Лигнаны содержатся в твёрдой части семени, поэтому наилучший источник фитоэстрогенов — это цельное семя.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЬНЯНОГО МАСЛА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И УЛУЧШЕНИЕ ЛИПИДОГРАММЫ

Масло помогает снижать уровень «вредного» холестерина и повышать уровень «хорошего», что служит профилактикой болезней сердца и сосудов. Важное условие: нужно не только добавить льняное масло в рацион, но и сократить потребление омеги-6 и вредных трансжиров.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА И МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

Исследования показали, что регулярное употребление масла и семян льна снижает уровень сахара в крови на 20% (глюкоза натощак, гликированный гемоглобин) и улучшает состав микробиоты.
Внимание: при диабете или приёме сахароснижающих препаратов обязательна консультация врача, чтобы избежать гипогликемии.

СНИЖЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ

Лён способен снижать артериальное давление (особенно диастолическое). У людей с гипертонией положительный эффект наступает в течение 12 недель регулярного приёма. Будьте осторожны при гипотонии.

КРОВОТЕЧЕНИЯ

Масло не вызывает кровотечений само по себе, но может усилить риски при наличии специфических заболеваний или приёме лекарств для разжижения крови.

КОРРЕКТИРОВКА ГОРМОНОВ

Из-за высокого содержания фитоэстрогенов масло может влиять на гормональный фон. Исследования на животных показали рост уровней эстрогена и прогестерона через 8 недель приёма. Из-за этого потенциального влияния лён запрещён во время беременности и грудного вскармливания.

ОНКОЛОГИЯ

Лигнаны и омега-3 показывают отличные результаты в снижении роста опухолей, чувствительных к гормонам (рак груди, эндометрия и простаты). Это связано с антиоксидантными и противовоспалительными свойствами продукта.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК

Омега-3 защищает почки от повреждений и фиброза, что особенно важно для профилактики хронической болезни почек (ХБП) у пожилых людей.

АЛЛЕРГИЯ

При появлении зуда, отёка, покраснения или тошноты использование масла нужно прекратить. При ощущении удушья — немедленно к врачу.

ЗАПОРЫ И ДИАРЕЯ

В масле нет клетчатки, поэтому оно может обладать мягким слабительным эффектом, особенно если пить его натощак.

ЛЬНЯНОЙ ЖМЫХ

Исследований именно сыродавленного жмыха пока нет, учёные в основном изучают промышленный продукт. Но мы знаем, что сыродавленный жмых сохраняет гораздо больше пользы.

СРАВНЕНИЕ ПРОМЫШЛЕННОЙ ОБРАБОТКИ И СЫРОДАВЛЕННОГО ЖМЫХА

Учёные изучали, как меняется состав семян после жёсткой промышленной обработки (шелушение, нагрев, экстракция растворителями при 100 градусах). В таком продукте белок растёт, а количество масла и витамина Е резко падает. Важно: мы ни в коем случае не сопоставляем промышленный продукт и наш сыродавленный жмых, который не подвергается температурным и химическим «пыткам».

Наш жмых максимально близок к цельному зерну. В нём лишь слегка снижено количество жиров (примерно на 10%), а минеральный состав остаётся неизменным. За счёт низкой степени обезжиривания он сохраняет свойства масла, но при этом содержит белки и углеводы, которых в чистом масле практически нет.

БЕЛКИ В СЕМЕНАХ И ЖМЫХЕ ЛЬНА

Содержание белка составляет от 20 до 30%. Льняное семя имеет аминокислотный профиль, сопоставимый с соей, и не содержит глютена. Белковые соединения льна включают пептиды, которые помогают в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

УГЛЕВОДЫ В СЕМЕНАХ И ЖМЫХЕ ЛЬНА

В составе представлены как растворимые, так и нерастворимые пищевые волокна. Их главные свойства:
— Мягкий слабительный эффект.
— Снижение уровня холестерина.

ЛИГНАНЫ (ФИТОЭСТРОГЕНЫ)

Напомню, что лигнаны находятся в твёрдой оболочке. Чем цельнее продукт, тем их больше.
— В 1 ст. л. цельного семени: 77–209 мг лигнанов.
— В 1 ст. л. молотого семени: 56–152 мг лигнанов.
В жмыхе количество лигнанов находится посередине между этими значениями. Для максимальной пользы рекомендуем использовать в питании и масло, и жмых.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ЛЕКАРСТВАМИ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Употребление льняного масла может вызвать нежелательные реакции, если вы принимаете определённые препараты. Обязательна консультация врача, если вы используете:
— Препараты для разжижения крови (аспирин, варфарин, клопидогрел).
— Противовоспалительные средства (ибупрофен, напроксен).
— Препараты от диабета (инсулин, метформин и др.).
— Гормональные средства, влияющие на уровень эстрогена.
— Средства от давления и запоров.

Клетчатка в семенах и жиры в масле могут мешать усвоению лекарств. Специалист может порекомендовать принимать лён за несколько часов до приёма медикаментов или временно от него отказаться.

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ПРИ НАЛИЧИИ:

— Панкреатита и заболеваний поджелудочной железы или печени.
— Желчнокаменной и мочекаменной болезней.
— Воспалений кишечника или его непроходимости.
— Диабета, гипогликемии или низкого давления.
— Длительной диареи.
— Рак предстательной железы (в зависимости от стадии заболевания).
— Нахождение в группе риска по развитию кровотечений.
— Беременность и период грудного вскармливания (обязательна консультация с врачом перед началом приёма).

Информация взята у мастерской сыродавленого масла Пашиных совместно с сертифицированным нутрициологом Екатериной Панчугиной @vitaminogid и адаптирована (дополнена) Екатериной Кузнецовой @yasno_maslo

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

https://cdnsciencepub.com/doi/pdf/10.4141/P05-082

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16841863/

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24261532/

https://www.researchgate.net/publication/223083934_Physicochemical_and_quality_characteristics_of_cold_-_press_flaxseed_oils

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12442909/

https://www.researchgate.net/figure/Lignan-content-of-some-commonly-used-foods_tbl3_286234839

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17943494/

https://ift.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1541-4337.2009.00105.x

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24261532/

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33081119/

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18408140/

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32028957/

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22432725/

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25740909/

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19568181/

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20007337/

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33103380/

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27557939/

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24869971/

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16245238/

https://www.healthline.com/health/flaxseed-oil-side-effects

https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0926669098000107

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4375225/table/Tab1/?report=objectonly

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20218606/

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22305169/

https://www.researchgate.net/figure/1-Chemical-Composition-of-Linseed-Whole-Ground-Linseed-Meal-Solvent-Extracted-and_tbl1_312260504