**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2016 г.**

Жирные масла содержатся в плодах, семенах и других частях растений, а количество их варьируют от 3 до 65%, при этом само растение используют этот жировой запас для питания растений во время их прорастания и когда развивается зародыш.

О пользе растительных масел известно всем. Но далеко не все знают об уникальных свойствах каждого из них.

Кунжутное масло, известное еще как «Сезамовое», было очень популярно еще в далекой древности и всегда ценилось своими целебными, гастрономическими и косметическими свойствами.  В канонах врачебной науки» Авиценна приводит около сотни рецептов основанных на кунжутном масле.

Также широко оно использовалось  древнеиндийским учением «Аюрведа», пользующееся уважением современной медицины, в которой применяют методы и рецептуру этого древнего учения. Наконец всем известно о широком применении этого масла в народной медицине.

Лёгкое по консистенции и сладковатое на вкус кунжутное масло богато витаминами, цинком и особенно — кальцием. Поэтому его успешно используют для профилактики остеопороза и [сердечно-сосудистых заболеваний.](http://natyropat.ru/sboryi-lekarstvennyih-rasteniy/sboryi-lekarstvennyih-rasteniy-rekomenduemyie-pri-serdechno-sosudistyih-zabolevaniyah.html)

Кунжутное масло – это ценный пищевой и превосходный лечебный продукт:

1. действенно при различных легочных заболеваниях, одышке, астме, сухом кашле;
2. рекомендуется больным сахарным диабетом;
3. повышает число тромбоцитов и улучшает свертываемость крови;
4. [при ожирении](http://natyropat.ru/zdorove-dlya-vseh/ozhirenie-ne-prigovor.html) способствует похудению и укрепляет тело;
5. при лечении повышенной кислотности желудочного сока;
6. препятствует образованию тромбов, открывает закупорки;
7. помогает при желудочно-кишечных коликах, нефрите и пиелонефрите, почечнокаменной болезни;
8. используется  [при малокровии](http://natyropat.ru/zdorove-dlya-vseh/lechenie-anemii-narodnyimi-sredstvami.html), внутренних кровотечениях, гиперфункции щитовидной железы;
9. применяется как глистогонное средство.

Льняное масло было известно своими полезными свойствами еще в Древней Руси. Его употребляли внутрь и использовали также в качестве наружного средства[для ухода за кожей и волосами.](http://natyropat.ru/retseptyi-dlya-krasotyi)

Оно обязательно должно быть присутствовать в рационе беременных женщин: льняное масло содержит самое большое количество ненасыщенных жирных кислот Омега-3 (чем в всем известном рыбьем жире), необходимых для правильного развития головного мозга ребёнка.

1. Достоверно известно также, что употребление льняного масла в пищу снижает риск инсульта на 40%.
2. Это растительное масло считается женским, так как помогает выработке собственного эстрогена. Оно является также сильным антиоксидантом.
3. Льняное масло содержит также большое количество витамина Е, который является витамином молодости и долголетия,
4. Витамин F способствует снижению веса, за счет сжигания насыщенных жиров. Витамин F в льняном масле легко взаимодействует в содружестве с витамином Е. Также витамин F, который предупреждает отложения «плохого» холестерина в артериях, отвечает за хорошее состояние волос и кожи.
5. Льняное масло содержит и такие необходимые нашему организму витамины, как витамин А, который, омолаживает клетки нашей кожи, делая ее более ровной, гладкой и бархатистой, и способствует росту волос,
6. Витамины группы В, которые благотворно влияют на рост ногтей, здоровье кожи и равновесие нервной системы.
7. Если принимать по утрам натощак столовую ложку льняного масла, то ваши волосы станут более пышными и блестящими, а цвет кожи будет более ровным. Можно делать также и [маски для волос](http://natyropat.ru/sekretyi-krasotyi/retseptyi-indiyskih-masok-pri-vyipadenii-volos.html) из льняного масла. Для этого согретое на водяной бане масло нанести на сухие волосы, закрыть пленкой и подогретым полотенцем, оставить часа на три, затем смыть обычным способом. Такая маска делает пересушенные волосы менее ломкими, способствует росту и блеску волос.При употреблении в пищу льняного масла надо учитывать, что этот продукт надо употреблять без тепловой обработки, так как при воздействии высоких температур оно портится: появляется неприятный запах и темный цвет. Поэтому лучше всего заправлять льняным маслом салаты или употреблять его в чистом виде.
8. Покупая льняное масло, не забывайте, что хранить его нужно в холодильнике, в темной бутылке, и срок его хранения ограничен.

Горчичное масло несколько веков назад можно было вкусить только при царском дворе, в те времена оно называлось «императорским деликатесом».

1. По своим диетическим и гастрономическим свойствам оно значительно превосходит популярное у нас подсолнечное: только одного витамина D «императорский деликатес» содержит в полтора раза больше.
2. Вообще в горчичном масле есть абсолютно все жирорастворимые витамины. В нем много витамина А, способствующего росту организма и[повышающего иммунитет](http://natyropat.ru/tselebnyie-napitki/eliksiryi-dolgoletiya.html), витаминов К и Р, которые улучшают прочность и эластичность капилляров, общеукрепляющего вещества каротина.
3. Кроме того, в горчичном масле содержится витамин В6, играющий важнейшую роль в азотистом обмене и процессах синтеза и распада аминокислот в организме.
4. Многие диетологи-натуропаты считают «императорский деликатес» готовым лекарством. Благодаря антисептическим и бактерицидным свойствам это растительное масло прекрасно подходит для лечения желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых и [простудных заболеваний](http://natyropat.ru/tselebnyie-napitki/tselebnyie-napitki-ot-prostudyi.html).
5. Некоторые медики рекомендуют своим пациентам в качестве профилактического средства выпивать каждое утро натощак столовую ложку горчичного масла.
6. В горчичном масле есть абсолютно все жирорастворимые витамины, оно обладает специфическим ароматом и пикантным вкусом, прекрасно подходит для заправки салатов, подчеркивает вкус овощей. К тому же салаты с такой заправкой дольше сохраняют свежесть. Любая выпечка, в составе которой присутствует этот продукт, получается пышной и долго не черствеет.

Основными факторами, определяющими диетические свойства кукурузного масла, следует считать высокое содержание в нем ненасыщенных жирных кислот (витамина F) и витамина E.

1. Большое количество витамина E в кукурузном масле способствует укреплению иммунной системы человека. Этот витамин называют ещё «витамином молодости», поскольку он является антиоксидантом и замедляет процессы старения в организме, влияет на обменные процессы, на уровень холестерина в крови, улучшает функционирование печени, кишечника, желчного пузыря. Витамин E в кукурузном масле незаменим при лечении «женских» и нервных болезней.
2. Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в кукурузном масле, повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и благоприятствуют выведению из организма избытка холестерина.
3. Нерафинированное кукурузное масло издавна применялось а народной медицине для лечения мигрени, насморка и астмы.

Использовали оливковое масло еще со времен Древнего Египта.Великий Гомер называл оливковое масло «жидким золотом». Олива была символом мира и чистоты, всегда ценилась за многочисленные полезные свойства для здоровья.

1. Оливковое масло считается самым полезным из всех растительных масел.
2. Оно [нормализует давление](http://natyropat.ru/bez-rubriki/pyat-nastoek-ot-gipertonii.html), улучшает работу сердца и органов пищеварения
3. . Есть данные, что при регулярном употреблении оливкового масла в несколько раз снижается риск возникновения рака молочной железы.
4. При наружном применении оно обладает дезинфицирующими и омолаживающими свойствами.

Самым лучшим может считаться оливковое масло экстракласса (на его этикетке указано итал. Olio d’oliva l’extravergine или англ. extra virgin olive oil). В этом оливковом масле кислотность обычно не превышает 1%, и считается, что чем ниже кислотность масла, тем выше его качество. Ещё более ценным считается оливковое масло «холодного отжима» (англ. first cold press), хотя это понятие достаточно условно — масло в той или иной степени нагревается и при «холодном прессовании».  
Вкусовые качества оливкового масла ухудшаются со временем, поэтому рекомендуется употреблять весь запас продукта в течение года.  
Оливковое масло рекомендуют хранить в сухом, прохладном (но не холодном), тёмном месте, далеко от различных запахов кухни, поскольку оно их легко впитывает.

 За целебные свойства тыквенное масло в народе называют «Аптека в миниатюре». Имеет просто потрясающий запах, консистенция чуть более плотная чем обычно. Масло содержит большое количество биологически активных веществ: фосфолипиды, витамины В1, В2, С, Р, флавоноиды, ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты – линоленовую, олеиновую, линолевую, пальметиновую, стеариновую.

Фармакологические и клинические исследования ученых выявили следующие действия тыквенного масла:

1. нормализует деятельность предстательной железы и предупреждает развитие аденомы;
2. повышает потенцию;
3. полезно [при атеросклерозе](http://natyropat.ru/bez-rubriki/lechenie-ateroskleroza-narodnyimi-sredstvami.html) и ишемической болезни сердца;
4. предотвращает образование камней в желчном пузыре;
5. защищает печень и улучшает работу желудочно-кишечного тракта;
6. снижает уровень холестерина в крови;
7. оказывает противовоспалительное действие;
8. обладает противоязвенным и антисептическим действием;
9. защищает от солнечных ожогов, ускоряет регенерацию тканей;
10. стимулирует иммунитет организма;
11. оказывает противогрибковое, противопаразитарное и антигельминтное действие;
12. улучшает состояние кожи;
13. способствует восстановлению и ускорению [роста волос](http://natyropat.ru/sekretyi-krasotyi/retseptyi-indiyskih-masok-pri-vyipadenii-volos.html) и ногтей.

Тыквенное масло используют чаще всего в качестве заправки для салатов. Нагревать же его не рекомендуется: в этом случае оно теряет значительную часть своих полезных свойств. Хранить тыквенное масло следует в плотно закупоренной бутылке в тёмном прохладном месте.

Масло Сибирского Кедра в старину называли средством от 100 болезней. Его целебные свойства признаёт не только народная, но и официальная медицина. Масло из сибирского кедра – натуральный продукт, представляющий собой природный концентрат витамина Е, и содержит большое количество полиненасыщенных кислот, которые не синтезируются в организме, а могут поступать только с пищей.

Кедровое масло всегда считалось деликатесом. Оно легко усваивается организмом, обладает высокими питательными и целебными свойствами, необычно богато витаминами и микроэлементами. Масло кедрового ореха содержит широкий набор полезных для организма человека веществ:  белков, витаминов А, В, Е,D, F, 14 аминокислот, 19 микроэлементов.

Из народной медицины известно, что кедровое масло:

1. обладает общеукрепляющим действием
2. способствует устранению синдрома хронической усталости
3. повышает умственные и физические возможности организма человека
4. восстанавливает силы организма
5. повышает потенцию у мужчин

Результаты проведённых испытаний, говорят о высокой эффективности кедрового масла в комплексной терапии при лечении следующих заболеваний:

1. панкреатит, холестицит;
2. варикозное расширение вен, трофические язвы;
3. язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки и желудка;
4. поверхностный гастрит;
5. предотвращает облысение, ломкость волос, ногтей;
6. улучшает состав крови, способствует повышению гемоглобина;
7. регулирует липидный обмен, т.е. снижает уровень холестерина в крови
8. эффективно при различных кожных заболеваниях, ожогах и обморожениях.

Кедровое масло рекомендуется добавлять в салаты для придания изысканного вкуса.  
Использование Масла Сибирского Кедра для массажа в бане или сауне дает эффект омоложения кожи, делает её упругой и эластичной, а так же обеспечивает профилактику кожных заболеваний.

Арахисовое масло абсолютно лишено холестерина. Арахисовое масло широко используется для жарки, фритюра, заправки салатов, для приготовления соусов, для всевозможных видов холодных блюд, в блюдах из теста, в азиатской кухне.  
Арахисовое масло широко применяется в медицине:

1.  при лечении гнойных и плохо заживляемых ран ему нет равных;
2. повышает потенцию и либидо;
3. улучшает память, внимание и слух;
4. снижает уровень холестерина в крови;
5. оказывает целебное действие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и нарушениях кроветворных функций;
6. нормализует работу почек и желчного пузыря, одно из самых лучших желчегонных средств;
7. препятствует образованию тромбов;
8. оказывает успокаивающее действие на нервную систему;
9. рекомендуется людям, страдающим избыточным весом, желудочно-кишечными проблемами, болезнями печени и почек.

Масло грецкого ореха — это высокопитательный продукт с ценными вкусовыми качествами:

1. это великолепный питательный продукт в период восстановления после перенесенных болезней и операций;
2.  способствует заживлению ран, трещин, длительно незаживающих язв;
3. эффективно при лечении псориаза, экземы, фурункулеза, варикозного расширения вен;
4. прекрасное средство для похудения и омолаживания организма;
5. понижает выработку холестерина, укрепляет сосудистую стенку;
6. снижает риск кардиологических заболеваний;
7. способствует выводу радионуклидов из организма;
8. рекордное содержание витамина Е — сильно тонизирует и повышает защиту организма;
9. прекрасное средство для похудения.

  Уникальные свойства этого масла широко используются, как в народной, так и традиционной медицине для лечения и профилактики целого ряда заболеваний. Является  целебным маслом, известным в глубокой древности.

Облепиховое масло обрело свою славу благодаря необыкновенной качествам.Мало облепихи – это продукт с высоким содержанием каротиноидов, витаминов: E, F, A, K, D и биологически активных веществ. Используется как источник бета-каротина.

Это масло обладает натуральным вкусом и ароматом. Для профилактики его рекомендуется добавлять в салаты в сочетании с другими любыми растительными маслами.

Также масло облепихи можно использовать для приготовления любых блюд, придавая им необыкновенный вкус и увеличивая их пищевую ценность.

Масло облепихи прекрасно показало себя при лечении:

1. воспалении слизистых пищеварительного тракта (применяется в комплексной терапии язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки)
2. гинекологических заболеваний: эрозии шейки матки, кольпитов, вагинитов, эндоцервицитов.
3. ожогов, лучевых и язвенных поражений кожи, пролежней, язвы желудка, лучевого рака пищевода.
4. хронических заболеваний верхних дыхательных путей: фарингитов, ларингитов, гайморитов.
5. язвах роговицы глаза.
6. патологических процессов прямой кишки.
7. воспалительных заболеваниях десен и парадонтоза.
8. атеросклероза.
9. чешуйчатого и отрубевидного лишая и нейродермитов.
10. для быстрого заживления ран, ссадин и других поражений кожи. При этом, характерной особенностью облепихового масла, является высокое качество заживления — отсутствие на месте поражения каких-либо рубцов и шрамов.
11. для восстановления кожного покрова после солнечных и радиационных ожогов, ускорения формирования тканей.
12. против морщин, при веснушках и пигментных пятнах, при угревой сыпи, дерматитах и кожных трещинах.
13. улучшает зрение.
14. предупреждает образование тромбов.

Древние славянские народы изготавливали и употребляли в пищу вкусное и очень популярное в те времена конопляное масло, которое обладает множеством, почти забытых сегодня, очень полезных свойств. Издревне конопляное семя использовалось в качестве питательной и полезной пищи (в славянской традиции — конопляные лепёшки). По химическому составу конопляное масло ближе других к льняному маслу, но в отличие от него, это вкусное масло имеет тонкий ореховый пикантный привкус. Конопляное масло, наряду с маслом льняным, зелёными листовыми овощами и рыбьим жиром является одним из немногих продуктов питания, содержащих необходимую нашему организму неактивную форму полиненасыщенной жирной кислоты — ОМЕГА-3.

  Это масло является превосходной альтернативой оливковому, ореховому и сливочному маслу. Употребляется оно как высококачественное масло для заправки салатов и других холодных овощных блюд, с успехом используется при обжаривании на гриле, при жарке на сковороде, в маринадах и соусах.

Перечень использованных материалов:

1. <http://www.astromeridian.ru/medicina/poleznye_svojstva_rastitelnyh_masel.html>
2. <http://www.vashaibolit.ru/6826-lechebnye-svoystva-razlichnyh-masel.html>
3. <http://natyropat.ru/tselebnyie-mazi/poleznyie-svoystva-rastitelnyih-masel.html>
4. <http://www.medn.ru/statyi/Rastitelnyemaslaiixcelebn.html>
5. <http://diamart.su/index.php?option=com_content&task=view&id=73>

Ответственная за выпуск

заведующая библиотекой-филиалом № 5 Н.А. Морозова