



Растительные масла (растительные жиры) — продукты, извлекаемые из растительного сырья, состоящие из биологически активных веществ - триглицеридов и жирных кислот, а также сопутствующих им веществ (фосфолипиды, свободные жирные кислоты, воски, стеролы, вещества, придающие окраску и другие).

Растительные масла содержат 99,9% жира, 0,1% воды. Калорийность 100 г масла рафинированного 899 ккал, нерафинированного, гидратированного - 898 ккал. Масла отличаются высокой степенью усвоения.

Из чего делают растительные масла?

Масло можно делать из любой части растения, которая содержит достаточно растительного жира. Семена, орехи, косточки, зародыши злаковых (пшеницы, кукурузы, риса), мякоть масличных плодов (оливы).

Самые известные растительные масла, употребляемые в пищу — подсолнечное, оливковое, кукурузное, горчичное, кунжутное, масло зародышей пшеницы и виноградных косточек.

Как делаются растительные масла?

Способы получения растительного масла делятся на две группы:

- прессование — холодный или горячий отжим;
- экстракция — извлечение масла из сырья с помощью безвредных для здоровья растворителей.

После извлечения масла из сырья в нем остаются примеси, которые удаляются путем рафинирования. Все масла, полученные путем экстракции, рафинированные: рафинирование необходимо для удаления остатков растворителя.

Какие масла самые полезные?

Чем меньше обработка сырья — тем полезнее масло! Самые полезные масла — нерафинированные, полученные холодным отжимом. В них перешли все полезные вещества, которые содержались в сырье.

Экстракция — химический способ обработки, после нее в маслах могут накапливаться вредные соединения, поэтому такое масло употреблять в пищу нежелательно.

У нерафинированных масел есть недостаток — низкая точка дымления. Это значит, что при нагревании содержащиеся в нем примеси начинают гореть и дымить, образуя канцерогенные соединения, и масло становится непригодно в пищу.

Выбираем масло

Покупая масло холодного отжима, нерафинированное, выбирайте темную бутылку — на свету такое масло может испортиться или потерять полезные вещества. Если едите масло нечасто, выбирайте маленькую бутылочку — тогда меньше опасность, что масло прогоркнет до того, как вы его съедите.

Употребляем масла

Готовые блюда лучше заправлять нерафинированными маслами — оливковым, подсолнечным, тыквенным, кунжутным, кукурузным и другими.

Для жарки используйте рафинированные масла — подсолнечное, кокосовое, масло оливковых косточек.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Не нагревайте использованное масло повторно — при этом образуются канцерогенные вещества. В кафе, столовых, а особенно в заведениях быстрого питания это правило часто нарушается — продукты весь день жарятся на одном и том же масле.

Храним масла

При хранении важно сохранить полезные свойства масел и предотвратить их окисление. Для этого необходимо:

- как следует закручивать крышку (герметично закрывать);
- хранить в темном сухом прохладном месте (например, в холодильнике).

Исключение — оливковое масло, вкус которого портится на холоде.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Заправляйте готовые блюда нерафинированными маслами холодного первого отжима и extra virgin, а жарьте и запекайте на рафинированном. Помните, что самые полезные масла — с минимальной степенью обработки. При возможности пробуйте полезные экзотические виды растительного масла — горчичное, рыжиковое, масло зародышей пшеницы.

В обязательном порядке на продукте должна иметься этикетка, которая должна содержать всю необходимую информацию: название продукта, степень очистки, состав, соответствие ГОСТу, список добавок, дату изготовления и срок годности. Внимательно посмотрите на дату производства – выбирайте масло, которое было сделано недавно. Ведь чем ближе истечение срока годности, тем выше показатель перекисного числа,

который влияет на окисляемость продукта. Масло с высоким перекисным числом теряет свежесть и приобретает прогорклый вкус.