Автор: Администратор
09.05.2011 19:08 -



Льняное масло является безусловным лидером среди растительных масел. Это самый богатый источник полиненасыщенных жирных кислот. **По содержанию ненасыщенных жирных кислот в 2 раза превосходит рыбий жир** . Содержание незаменимой человеческому организму линоленовой жирной кислоты в льняном масле достигает 50%-70%, а витамина Е - 50мг/100г. Имеет горьковатый специфический вкус. Льняное масло используется не только как пищевое, но и как лекарственное:

Современные исследования показали, что употребление льняного масла снижает риск инсульта на 37%. По содержанию ненасыщенных жирных кислот льняное масло в 2 раза превосходит рыбий жир. Существует огромное количество заболеваний, при котором льняное масло и содержащиеся в нем Омега-3 и Омега-6 необходимы организму.

Употребляя льняное масло можно не бояться таких страшных болезней, как диабет, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, и многих других. В народной медицине его используют от глистов, изжоги, различных язв.

Льняное масло содержит достаточное количество витаминов и других биологически активных веществ, необходимых для здорового питания.

Наиболее важными компонентами льняного масла являются жирные кислоты:
• альфа-линоленовая кислота - 60% (Омега-3);
• линолевая кислота - 20% (Омега-6);
• олеиновая кислота - 10% (Омега-9);
• другие насыщенные жирные кислоты - 10%.

В организме человека обязательно должен быть баланс кислот Омега-6 и Омега-3, который, как доказано учеными, является незаменимым в жизнедеятельности человека. **В здоровом организме это соотношение должно быть 4 : 1** . Если Омега-6 имеется, помимо льняного, в подсолнечном, соевом, рапсовом, горчичном, оливковом маслах, то Омега-3 имеется в достаточном количестве лишь в рыбьем жире и

самое главное - в льняном масле. В этом заключается уникальность льняного масла, отсюда его специфический запах, так знакомый нам по рыбьему жиру, и это показатель высокого качества масла, его чистоты, а также доказательство того, что его не смешали с другими растительными маслами

Употребление льняного пищевого масла не имеет побочных свойств.

Масло льняное применяется:

• для профилактики и вспомогательного комплексного лечения сердечно-сосудистых заболеваний (ишемической болезни сердца, атеросклероза, инфаркта миокарда, инсульта), уменьшения вероятности тромбов;
• для нормализации работы кишечника, при желудочно-кишечных заболеваниях (гастритах, колитах, запорах);
• при сахарном диабете;
• для улучшения функционирования печени;
• для профилактики заболеваний щитовидной железы;
• для профилактики и вспомогательного лечения онкологических заболеваний (рак);
• для снижения уровня холестерина и триглицеридов;
• в народной медицине от глистов, изжоги, различных язв;
• для улучшения состояния кожи и волос;
• как обязательный элемент в рационе беременных для правильного развития головного мозга будущего ребёнка;
• для похудания.

Большинство сердечно-сосудистых заболеваний - это результат атеросклероза, то есть отвердения стенок артерий, забитых тромбами, содержащими большое количество холестерина, жирных веществ и остатков клеток. Поток крови, поставляющий сердцу кислород и питательные вещества, по мере накопления тромбов пробивается все с большим трудом. Количество тромбов может возрасти настолько, что сердечная мышца не выдерживает, вследствие чего - сердечные приступы, параличи. Исследования ученых разных стран свидетельствуют: льняное масло, воздействуя на холестерин и триглицериды - основных виновников атеросклероза уменьшает опасность возникновения тромбов.
Его действие гораздо эффективнее действия дорогого рыбьего жира.

При лечении сердечно-сосудистых заболеваний, дополнительно к основному лечению, назначенному врачом, рекомендуется каждый вечер принимать по 1 ч. ложке льняного масла (это минимальная доза). Лучше всего это делать перед или же за 2 часа до еды.

При атеросклерозе: принимать льняное масло по 1 ст. ложке 2 раза в день во время

еды в течение 1-1,5 месяцев. Через 3 недели перерыва курс лечения можно повторить. Полезно принимать льняное масло и тем, кто перенес инсульт. Хорошо оно помогает и для смазывания пролежней.

При первичной гипертонии, когда давление не превышает 150 на 90) рекомендован прием 2 ч. ложек льняного масла за час перед едой (лучше перед обедом и перед сном).

Регулярное применение пищевого льняного масла благоприятно при профилактике раковых заболеваний. Результаты исследований ученых показывают, что содержащиеся в льняном масле лигнины способны связывать и нейтрализовать соединения эстрогена, которые способствуют возникновению рака груди. Помимо лигнинов льняное пищевое масло обеспечивает организм человека альфа-линоленовой кислотой, которая также имеет большие антиканцерогенные возможности, особенно при заболеваниях рака груди. В 1994 году проводились обширные эксперименты на животных, в ходе которых было выявлено: кормление животных пищей с высоким содержанием жирных кислот стимулирует рост опухолей молочной железы, в то время как включение в питание продуктов с высоким содержанием альфа-линоленовой кислоты препятствует их росту. Это означает, что и человеку лучше отказаться от чрезмерного увлечения салом, сливочным маслом, жареным мясом и т.д. И, самое главное - не забывать о профилактике, в которой основным средством является льняное пищевое масло.

Иногда потребление льняного масла в течение лишь нескольких дней значительно улучшает картину лечения астмы.

Частое употребление небольшого количества пищевого льняного масла, содержащего кислоту Омега-3, улучшает действие инсулина и защищает организм от возникновения и развития диабета. При этом не только улучшается не только восприятие инсулина, но и снижается уровень холестерина.