



Шарлан-студено пресовано масло от слънчогледови семена

За да получите масло, е необходимо да използвате пресни семена. Качеството ще зависи преди всичко от състоянието на изходния материал. Семената трябва да са маслодайни със съдържание на влага не повече от 6%, в противен случай полученият продукт ще бъде твърде воден. Степента на зреене, както и топлината и светлината, получени по време на процеса на отглеждане, играят съществена роля. Студено пресованото слънчогледово масло е най-полезно, то запазва всички микроелементи, необходими за организма. Съдържа следните витамини: А (подобрява добре зрението); D (осигурява метаболизма и усвояването на калция); Е (спомога за поддържане на младостта, здравето и се счита за естествен антиоксидант); К (осигурява правилното функциониране на системата, отговорна за съсирването на кръвта). Такъв продукт подобрява функцията на черния дроб и храносмилателната система, бори се с преждевременното стареене и укрепва имунната система. Вредата от него се състои единствено във високото му калорично съдържание, така че не е прието маслото да се консумира в големи количества.

Ползи от слънчогледовото масло Количеството полезни вещества, съдържащи се в слънчогледовото масло, може да варира в зависимост от мястото и условията на растеж на слънчогледа и метода на обработка. Но във всеки случай, този продукт е богат на витамини Е (той е най-голям в това масло), А, D, група В, микроелементи, инулин, танини и мастни киселини, по-голямата част от които са ненаситени мастни киселини. Това растително масло не може да се отдели по никакъв начин; по отношение на количеството полезни вещества то отстъпва на много други, въпреки че също съдържа доста от тези вещества. Но ниската цена го прави един от най-достъпните постни продукти, несъмнено оказващ положителен ефект върху човешкото здраве. Слънчогледовото масло има комплексен благоприятен ефект върху целия организъм (не забравяйте, че говорим за нерафинирано масло). Комплекс от ненаситени мастни киселини, обединени от един термин - витамин F (между другото, той не се синтезира в човешкото тяло), е необходим на организма за нормален метаболизъм на мазнините. Когато се консумират достатъчни количества от този витамин, липидният метаболизъм се нормализира, нивото на „лошия“ холестерол в кръвта се намалява, метаболизмът на мазнините се подобрява, благодарение на което слънчогледовото масло помага в борбата с наднорменото тегло. Слънчогледовото масло има лек слабителен ефект, спомага за подобряване на храносмилането, стимулира черния дроб и жлъчната система, т.е. помага за установяване на процеса на естествено прочистване на организма. Доброто функциониране на храносмилателната система има благоприятен ефект върху функционирането на цялото тяло и се отразява във външния вид. Витаминно-минералният комплекс и инулинът спомагат за укрепване на имунната система. Витамин Е, който е мощен антиоксидант, предпазва клетките на организма от преждевременно стареене, има противотуморен ефект и спомага за подобряване на състоянието на кожата и косата. Употребата на нерафинирано слънчогледово масло има положителен ефект върху състоянието на нервната система. Слънчогледовото масло рядко се среща в индустриалната

козметика, но има много народни рецепти за продукти за грижа за кожата на лицето и тялото. Използва се като основа за подхранващи и хидратиращи маски за лице, ексфолианти и обвивки за тяло. Вреда от слънчогледовото масло Слънчогледовото масло няма да причини вреда, ако не злоупотребявате с него. Достатъчно е да добавите 2 - 3 супени лъжици нерафинирано олио към студени ястия, за да се възползвате от тялото. Но не бива да се увличате и с рафинираното слънчогледово олио, за пържене на ястия е необходимо да го добавяте в минимални количества и да не прегрявате. Калоричното съдържание на олиото е доста високо (899 kcal на 100 g), което трябва да се вземе предвид при употребата на продукта в диети за отслабване. Слънчогледовото олио трябва да се използва с повишено внимание при заболявания на жлъчния мехур и жлъчната система, тъй като има холеретичен ефект.