



30. Масло от тиквено семе

Гъстото, тъмнозелено, студено пресовано масло от тиквени семки се нарича „мъжко масло“ поради високото си съдържание на цинк. Сред храните, богати на цинк, маслото е на второ място. Стридите, които заемат първо място, не можем да си позволим всеки ден, но олиото може да се консумира отделно или да се добавя към ястията ежедневно.

Редовната консумация на тиквено масло ще помогне при всяка форма на простатит, ще премахне проблеми с ерекцията и ще повиши либидото.

Голямото количество антиоксиданти и цинк в маслото забавя процеса на стареене. Триптофанът подобрява настроението и осигурява здрав сън.



Интересен наситен цвят, необичаен вкус и аромат привличат вниманието на готвачи по целия свят. Тиквеното масло добавя екзотичен вкус на крем супи, сосове и салати.

Тиквеното масло е богато на фитостероли, които спомагат за понижаване на нивата на LDL (лошия холестерол), като предотвратяват абсорбцията му при консумация на мазни храни. Изследвания, проведени в Катедрата по вътрешни болести към Университета на Вашингтон, показват, че консумацията на храни, богати на фитостероли, значително намалява риска от сърдечно-съдови заболявания.

Наличието на полезни мастни киселини, наред с други антиоксиданти, в студено пресованото тиквено масло обикновено се характеризира с високи нива на зеаксантин. Това вещество, което принадлежи към групата на каротеноидите, предпазва ретината от ултравиолетова и синя слънчева радиация. Благодарение на този ефект се предотвратява свързаната с възрастта макулна дегенерация и се подобрява зрителната острота като цяло.

Тиквеното масло има положителен ефект върху функциите на бъбреците и пикочните пътища. Редовният прием на този продукт (1-3 чаени лъжички с храна) намалява налягането вътре в пикочния мехур, стимулира отстраняването на излишната натрупана вода от тялото чрез повишена диуреза. В резултат на това се намалява рискът от образуване на камъни в бъбреците и

се елиминира усещането за парене при уриниране. Този ефект е възможен не само при консумация на тиквено масло с храна, но и при масажирание на долната част на корема с него.



Тиквеното масло помага при лечението на нощно напикаване при деца и проблеми с уринирането при възрастни. При по-възрастните мъже неприятните симптоми са свързани с възпаление на простатната жлеза, а при по-възрастните жени често се диагностицира отслабване на уринарния сфинктер и пролапс на тазовото дъно. Ежедневното включване на тиквено масло в диетата може значително да намали проблема. За да постигнете по-устойчиви резултати, можете да прибегнете до прием на воден екстракт от тиквено семе.

Проблеми със заспиването преследват много хора. Това неприятно явление се развива на фона на недостатъчна секреция на серотонин в организма. Тиквеното масло е известно с високото си съдържание на триптофан, който може да повиши нивото на серотонин, изпращащ сигнал за спокойствие и благополучие към мозъка. Употребата на тиквено масло насърчава спокойния сън, облекчава чувството на тревожност, безпокойство, раздразнителност.

Тиквеното масло е признат лидер по съдържание на цинк. Този микроелемент участва в регенерацията на увредените клетки и насърчава образуването на нови. Приемът на тиква повишава умствената и физическата активност, подобрява състава на кръвта и укрепва защитните сили на организма срещу повечето известни заболявания.



Клинични изпитвания на препарати, приготвени от масло от тиквено семе, показват, че употребата им значително намалява признаците на доброкачествена простатна хиперплазия (ДПХ). Експертите обясняват този ефект с наличието на цинк, ненаситени мастни киселини и растителни стероли в маслото от тиквено семе. Приемът на това средство се препоръчва на мъже, страдащи от простатит и аденом на простатата, за подобряване на функцията на пикочния мехур и улесняване на уринирането.

Уголемените простатни жлези и оплешивяването по мъжки тип са резултат от повишено производство на дихидротестостерон (DHT) в организма. Бета-ситостеролът, делта-7-стеринът и евентуално други неизследвани вещества, съдържащи се в маслото от тиквено семе, намаляват ефекта на DHT върху клетките на простатата и предотвратяват негативните ефекти върху космените фоликули. Много хора дори се опитват да използват масло от тиквено семе директно върху скалпа, за да се борят с оплешивяването. Ако не искате зелена коса, по-добре е да приемате маслото през устата ежедневно, по една чаена лъжичка, или да го подправите с пресни зеленчукови салати.

Тиквено масло - противопоказания

Освен индивидуална непоносимост, практически няма противопоказания за употребата на тиквено масло. Може да се приема през устата заедно с всякакви лекарства, както и да се прилага върху кожата в разредена форма.

Въпреки това, трябва да избягвате използването на това масло за готвене на топли ястия, тъй като всички полезни компоненти, съдържащи се в него, се унищожават по време на термична обработка. Освен това, под въздействието на високи температури се образуват хидрогенирани мастни молекули, което придава на маслото свойства, вредни за човешкия организъм.

Когато купувате продукт в магазин, уверете се, че е произведен чрез студено пресоване. Както вече беше споменато, горещият метод за получаване на тиквено масло води до образуването на канцерогенни и токсични вещества в него.



Конопено масло

Незаслужено забравен уникален оригинален продукт. Маслото е било и е ценено заради своите лечебни и хранителни свойства. Производството му беше прекъснато за известно време, но днес маслото се завръща в нашите кухни и аптечки. Светлозеленото масло с приятен аромат се съчетава добре с топли и студени салати, каши и супи. Намалява нивата на холестерола, почиства кръвоносните съдове от плаки.

Препоръчително е да се включи масло от конопено семе в диетата на пациенти с бронхит, астма, пневмония и туберкулоза. Студено пресованото конопено масло има лек успокояващ, обезболяващ, противовъзпалителен и заздравяващ рани ефект. Конопеното масло се е доказало като отлично средство и в комплексното лечение на всякакви дерматологични заболявания. Препоръчително е маслото да се включва в диетата на пациенти с псориазис, витилиго, екзема, акне, дерматит, лупус, защото съдържа повече ненаситени мастни киселини от другите известни масла.

Като превантивна мярка, вземете 1 супена лъжица масло преди хранене.

