



Масло от орехови ядки

От древни времена орехите са смятани за плод на интелектуалното развитие и мъдростта. Учените в древна Персия са твърдяли, че плодът на ореха е мозъкът, а маслото, получено от него, е умът. Съвременните изследвания обаче не са открили доказателства за това, но полезността на орехите все още е неоспорима. Ореховото масло се получава от ядките чрез студено пресоване. Полученият продукт има кехлибарен оттенък,

оригинален вкус и богат ядков аромат. Поради такъв изразен аромат, ореховото масло не се препоръчва за употреба при създаването на изискани ароматни композиции. Как да изберем Струва си да изберем студено пресовано орехово масло. По-добре е да купувате масло в малък контейнер, тъй като след отваряне и контакт с въздух, срокът на годност на маслото е значително намален. Как да съхраняваме След първата употреба маслото трябва да се съхранява в хладилник в тъмна стъклена бутилка със затворен капак. В готвенето ореховото масло може да придаде на салатите оригинален вкус като дресинг. Тъй като нагряването може да промени вкуса на продукта към по-лошо, е по-добре да се приготвят само студени сосове с него. Чудесен вариант е салата от любимите ви пресни зеленчуци, към която се добавят няколко капки орехово масло. Месните закуски с масло могат да бъдат по-хранително ястие. Например, като добавите птиче месо, грозде, салатата, ядки и масло, можете да получите необичайно вкусно празнично ястие. Ако смесите лъжица масло в тестото за печене на торти, сладкиши, пайове преди готвене, продуктът също ще има изискан вкус. Вкусът на месни и рибни ястия, приготвени по какъвто и да е начин, може да се подобри, като ги намажете с орехово масло преди готвене или ги консумирате със сос на базата на този лечебен растителен продукт. Заслужава да се отбележи, че несравнимите аромати на ориенталската и френската кухня до голяма степен се дължат на добавянето на орехово масло. Не всеки знае, но този продукт се добавя при приготвянето на лула кебап и шишчета. Също така, в средиземноморската кухня ореховото масло се използва за подправяне на различни тестени изделия, добавяне към десерти и различни морски дарове. Препоръчва се ореховото масло да се смесва и с други, по-малко ароматни масла, за да се омекоти вкусът му. Ако смесите лъжица орехово масло с подправки и добавите към пастата, ще получите оригинално и просто ястие. Калорично съдържание Енергийната стойност на маслото е 884 kcal на 100 g. Разбира се, това не е малко, но се оказва, че този продукт може да се използва дори за отслабване. Така че, ако използвате орехово масло вместо мазни дресинги и пиете по една лъжица на гладно сутрин, с течение на времето можете да се отървете от излишните килограми.

Състав и наличие на полезни вещества

Здравословното орехово масло се произвежда чрез студено пресоване от узрели ядки. Калоричното му съдържание на 100 г е повече от 800 ккал. Всичко това се дължи на

цял комплекс от растителни мазнини, които съставляват до 99% от всички останали компоненти.

Съдържа: витамини от група В, витамин Е, аскорбинова киселина, витамини К, Р и РР, йод, магнезий, желязо, цинк, фосфор, селен, калций, Омега-3 и Омега-6 мастни киселини, каротеноиди, фитостероли, коензим, фосфолипиди, танини. Продуктът съдържа висока концентрация на витамин Е - мощен антиоксидант и активатор на много вътрешни процеси в организма. Ореховото масло е истински склад от полезни микроелементи и вещества. Съдържа полиненаситени мастни киселини, включително линоленова и линолова; каротеноиди и ретинол, които се превръщат във витамин А в организма; Е, С; група В; микро- и макроелементи, като йод, калций, както и желязо, магнезий, мед, цинк и др. Освен това, това масло се счита за рекордьор по съдържание на такъв полезен витамин Е и омега-3 и омега-6 мастни киселини, които съставляват до 77% от продукта. Полезни и лечебни свойства Традиционната медицина използва ореховото масло като лек за много заболявания. Ореховото масло се препоръчва да се използва като помощно средство за лечение на възпаление на лигавиците, рак, туберкулоза, артрит, колит, отит, диабет, запек, стомашни и чревни язви. Така че, при артрит, маслото може да се втрива в ставите вечер, преди лягане. Масажът на ставите с орехово масло, разрежено с кедрово масло (1:1), също се счита за полезен. Същата смес може да се използва за втриване в болни вени при тромбофлебит, разширени вени. Масажът е полезен и при подуване на краката. За целта смесете една лъжица орехово масло, 2-3 капки масло от розмарин и кипарис. При разширени вени и за тяхната профилактика тази смес може да се използва за нежен масаж два пъти дневно. В този случай масажът се прави с движения, насочени от засегнатата област нагоре. Не можете да масажирате засегнатите съдове и зоните в близост до тях. Ако смесите 3 лъжици орехово, фъстъчено и кедрово масло, получената смес може да се използва за масаж на болезнени области с подуване на ставите и вирусни инфекции. Този масаж ще смекчи болката и ще подхрани кожата с полезни елементи. Като превантивна мярка е незаменим за тези, които са предразположени към атеросклероза, сърдечни заболявания, чернодробни заболявания и метаболитни нарушения. Може да се използва по време на възстановяване след операция и сериозни заболявания. Ако кръвното налягане и холестеролът са високи, лекарите препоръчват да се пие по половин лъжица масло сутрин, с лъжица мед. За да възстановите функцията на черния дроб, да се справите с хепатит и заболявания на щитовидната жлеза, колит и запек, можете да приемате същото количество от продукта през нощта. Редовната употреба на маслото може да предотврати рак, астма и да облекчи токсикозата при бременни жени. Полезно е и за бременни жени, защото витамин Е в състава му играе важна роля за развитието на плода. В случай на нагнояване на рани, инфекциозни лезии на клепачите, продължително незарастване на пукнатини и изгаряния, можете да мажете увредените участъци от тялото или лицето с орехово масло два пъти дневно. Лечението на болните участъци ще помогне и при екзема, псориазис, дерматит, акне и херпес. Освен това, ореховото масло е истински афродизиак. Специален растителен ензим в състава му може да увеличи кръвообращението в гениталиите, както и да стимулира образуването на

сперматозоиди. Приложение в козметологията. Ореховото масло е намерило приложение и в козметологията, тъй като благодарение на микроелементите и витамините в състава си е подходящо за всяка кожа, като я овлажнява, подхранва и тонизира. Този продукт е компонент на много кремове, хигиенни продукти и балсами. Използвано в чиста форма, маслото се разнася лесно по кожата, абсорбира се възможно най-бързо и прави кожата копринено мека и мека. Особено се препоръчва за употреба от собственици на кожа, склонна към раздразнения, и чувствителна кожа, тъй като маслото успокоява и охлажда. Благодарение на мастните киселини и антиоксидантите, които съдържа, ядковото масло има подмладяващи и регенериращи свойства, което означава, че може да се използва за борба с възрастовите промени в кожата, по-специално за премахване на фини бръчки. За да обогатите дневния или нощния си крем с полезни вещества, можете да добавите няколко капки ядково масло, след което всеки продукт ще бъде подходящ за подмладяваща грижа. За всеки тип кожа можете да използвате маска за лице с добавка на ядково масло. Така че, за мазна и комбинирана кожа е подходяща подхранваща, изсветляваща маска, приготвена на базата на козметична глина. Трябва да добавите 10 мл ядково масло и 3 капки лимоново масло. Получената маска се държи върху лицето за 20 минути. За собственици на суха кожа ще е подходяща тонизираща, подхранваща маска. За нея трябва да смесите кедрово, орехово и морски зърнастец масла в равни части. Избършете кожата с този състав вечер, като отстраните излишното със салфетка след 15 минути. Противовъзпалителна маска също е полезна за всеки тип кожа. За нея трябва да пригответе запарка от лайка, да изсипете две лъжици от нея в 10 мл масло, да добавите половин чаена лъжичка безцветна къна. Трябва да държите тази маска върху лицето си поне 10 минути. Този продукт може да се използва и за смазване на устните, когато се лющят, са сухи или напукани. През зимата можете да третирате устните си с масло 30 минути преди да излезете навън. Ореховото масло се използва и за ефективно укрепване на косата. То ще помогне за укрепване на космените фоликули, ще възстанови увредената коса и ще я направи да изглежда нова.

Опасни свойства на ореховото масло.

На практика няма специални причини да се отказва от този продукт. Често и в големи количества това масло не трябва да се консумира само от хора, страдащи от стомашни и чревни язви, гастрит с ниска киселинност (само по време на обостряне), чернодробна дисфункция. Приемът на орехово масло по време на бременност е възможен само с разрешение от лекар, а по време на кърмене е по-добре да не се използва за хранителни цели, тъй като ореховото масло може да провокира алергия у детето.