MN_15_COLLEKT_2013.qxd 25.10.2013 15:43 Page 30



# Льняное масло должно быть в рационе каждого сердечника

Льняное масло занимает лидирующую позицию среди растительных масел. На протяжении тысячелетий лен – уникальное растение – применяют не только в текстильной и пищевой промышленности, но и в медицине. Трудно поверить, что крошечные семена льна, известные своим специфическим запахом и горьковатым вкусом, являются самым богатым источником полиненасыщенных жирных кислот, по содержанию которых они в 2 раза превосходят рыбий жир. Исследования воздействия на организм льняного семени уже доказали, что оно снижает развитие рака молочной железы, предстательной железы и толстой кишки, а также препятствует легочным заболеваниям.

А еще ученые определили, что потребление семян льна способно снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и диабета. В чем же заключается секрет целебных свойств льна?

В состав льняного масла входит большое количество витаминов и других биологически активных соединений, необходимых для нашего здоровья: альфа-линоленовой кислоты – 60% (Омега-3); линолевой кислоты – 20% (Омега-6); олеиновой кислоты – 10% (Омега-9); других насыщенных жирные кислоты – 10%.

## Жирные кислоты необходимы для улучшения работы сердца

Льняное масло имеет огромную пользу для здоровья сердца. Кроме лигнанов – фитоэстрогенов, обладающих антиканцерогенными и антибактериальными свойствами, в нем содержится альфа-линоленовая кислота. Она считается незаменимой, так как не может вырабатываться в организме. Альфа-линоленовая кислота, как и прочие жирные кислоты, необходима дляжизнедеятельности клеток, поддержания нормального кровяного давления и других важных функций организма.

Ряд демографических исследований показал, что альфа-линоленовая кислота уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, замедляет свертываемость крови, а также уменьшает образование тромбов. Это способствует снижению риска инфаркта и инсульта у больных атеросклерозом и диабетом на 37%.

Льняное масло предотвращает воспалительные реакции, ведущие к образованию налета на стенках артерий и нарушениям кровообращения.

## Омега-6 и Омега-3: где польза, а где вред?

Существует множество болезней, при которых организму необходимы льняное масло и содержащиеся в нем кислоты Омега-3 и Омега-6.

Учеными доказано, что для нормальной жизнедеятельности в организме человека должно быть сбалансированное количество Омега-6 и Омега-3 жирных кислот. В норме это соотношение должно составлять 4:1.

Источниками Омега-6 помимо льняного масла являются также подсолнечное, соевое, рапсовое, горчичное и оливковое масла. А вот наличие Омега-3 в достаточном количестве имеется лишь в рыбьем жире и льняном масле. В этом заключается уникальность последнего, отсюда и его специфический запах, который является показателем чистоты и высокого

качества масла, а также доказательством того, что его не смешали с другими растительными маслами.

Следует помнить об одном существенном недостатке жирных кислот Омега-3 и Омега-6: они чрезвычайно подвержены окислению, особенно Омега-3. Быстрее всего этот процесс происходит при нагревании жиров и при взаимодействии с воздухом. В результате образуется огромное количество свободных радикалов, негативно влияющих на весь организм.

Перед употреблением льняного масла в пищу следует проверить его срок годности. Хранить масло рекомендуется в холодильнике, в плотно закупоренной стеклянной бутылке. Ни в коем случае нельзя жарить на льняном масле, так как это ведет к мгновенному окислению. ■

**ИНФОРМАЦИЯ**

**Источник:**
http://health.mail.ru/news/173476/