



Масличные

культуры



Масличные культуры - растения, возделываемые для получения жирных кислот.

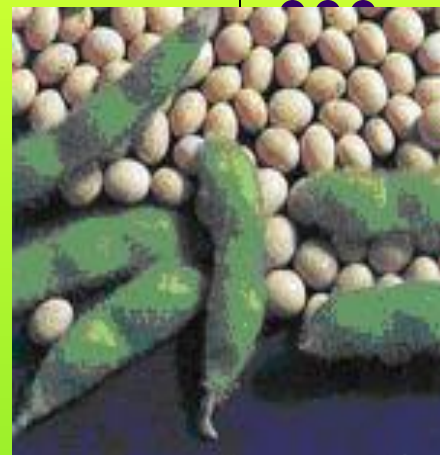




Большинство масличных культур накапливает масло жирное в семенах и плодах, некоторые в клубнях.

В мировом земледелии основное значение имеют соя, арахис, подсолнечник, маслина, рапс, кунжут, клещевина.

Со



растительных масел
дущее место.
ют в рафинированном
честве сырья для
ва маргарина.



Арахисовое масло – не только вкусный и питательный продукт: оно очень полезно благодаря входящим в его состав жирным кислотам, витаминам и микроэлементам.

Благодаря изысканному арахисовому вкусу и аромату, блюда с добавлением арахисового масла отличаются особой пикантностью.

Арахисовое масло используют как лекарственный препарат. Так, ежедневное употребление данного продукта – это великолепная профилактика различных болезней желчевыводящих путей, некоторых заболеваний печени и целого ряда нарушений в работе пищеварительного тракта.



Подсолнечное масло



Полезность подсолнечного масла в том, что полезные вещества, входящие в состав данного масла, улучшают память человека, активно участвуют в обменном процессе белков, углеводов.

Конечно, польза подсолнечного масла будет неоспоримой при разумном и правильном употреблении его в пищу. Оптимальная ежедневная доза потребления подсолнечного масла человеком равняется приблизительно 20 граммам.



Маслины



Маслины и оливки (оливы) - это слова-синонимы. Оказывается, оливки - всего-навсего - недоспелые маслины. Спелые маслины приобретают характерный черный цвет, а оливки так и остаются зелеными.

Соответственно и вкус у них довольно сильно отличается.

К маслинам невозможно относиться равнодушно. Обычно их либо любят, либо ненавидят. Безразличных людей мне повстречать не доводилось. Маслины полезны и обладают отличными лечебными и целебными качествами, причем не только маслины, но и то, что из них можно приготовить.

Не зря же еще в библии говорится, что оливковая ветвь - это символ жизни, мира и спокойствия

В данном случае - спокойствия вашего организма.

Рапс



Польза рапсового масла, безусловно, заключается в том, что этот продукт богат жирными кислотами, которые призваны укреплять стенки сосудов и снижать уровень холестерина.

Кроме того эти кислоты могут предотвратить риск возникновения тромбов. При высокой калорийности рапсового масла (899 ккал на 100 граммов) всего одной столовой ложки в день вполне достаточно для восполнения организма этими важными элементами.

Кунжутовое масло богато магнием, железом, медью, цинком, кальцием и витамином В6.

Магний находящийся в масле оказывает поддержку сосудистой и дыхательной системе, медь помогает при артрите, цинк полезен для здоровья костей, а кальций помогает предотвратить рак толстой кишки и остеопороза.

Это масло снизит у вашего организма высокой уровень кровяного давления.

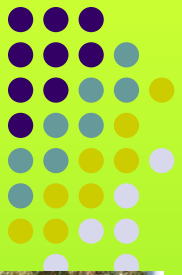


Клещевина

Из семян клещевины добывают классическое слабительное – касторовое масло.

Касторовое масло, нанесённое на порезы и ссадины, способствует их быстрому заживлению.

Кроме лечебных, клещевина обладает другими замечательными свойствами: её масло не замерзает и не сохнет. Поэтому его используют для смазки даже в авиации.





Таким образом, масличные культуры играют очень важную роль в жизни человека. Они являются источником энергии и жизненных сил.