

Арахисовое масло

Применение:

Используйте для заправки салатов и готовых блюд. Для оздоровительного эффекта / усиления полезных свойств рекомендуется также принимать по 1 столовой ложке утром натощак.

Предостережение:

Не рекомендуется подвергать сильному нагреву (например, использовать для жарки), так как при этом теряются полезные свойства и вкус масла, а вследствие химических реакций могут образовываться вредные вещества.

Условия хранения:

Хранить в тёмном прохладном месте в плотно закрытой бутылке (или таре). После вскрытия хранить в холодильнике.

Лучшие сочетания:

- свежие салаты (с курицей, манго, кинзой, перцем чили и лаймом) ;
- лапша и воки (добавить в холодную лапшу с огурцом, морковью и кунжутом) ;
- маринады для мяса/тофу (с соевым соусом, чесноком, имбирём и мёдом) ;
- фруктовые тарелки (банан, яблоко, ананас — для сладкого контраста) ;
- веганские соусы (с кокосовым молоком, куркумой и тахини) ;
- десерты (блины, овсяное печенье, мороженое — как топпинг или в тесто) ;
- овощные роллы или спринг-роллы (смазать рисовую бумагу для аромата) ;
- тосты и гранола (с ягодами, семенами чиа или кленовым сиропом)

Содержит:

- Витамин Е - до 29,5 мг/100 г⁴³
- Омега 9 - до 57%⁴⁴
- Омега 6 - до 38%⁴⁴
- Фитостеролы - до 148 мг/100 г⁴⁵
- Сквален - до 129 мг/100 г⁴⁶

Полезные свойства:

- Замедляет развитие атеросклероза;⁴⁷
- Предотвращает сердечно-сосудистые заболевания;⁴⁸
- Предотвращает раковые заболевания груди, прямой кишки и простаты;⁴⁹
- Снижает риск диабета II типа;⁵⁰
- Снижает воспаление;⁵¹
- Помогает в предотвращении и лечении болезни Альцгеймера.⁵²



Ссылки на подтверждающие научные исследования:

-
43. Sanja Kostadinovik, Mitrev, S., & Mihajlov, L. (2016). Physicochemical characterization and quality of cold-pressed peanut oil obtained from organically produced peanuts from Macedonian "Virginia" variety. *Grasas y Aceites*, 67, e118. doi: 10.3989/gya.0369151
44. Ozcan MM. Some nutritional characteristics of kernel and oil of peanut (*Arachis hypogaea* L.). *J Oleo Sci.* 2010;59(1):1-5. doi: 10.5650/jos.59.1
45. Katherine M Phillips, David Ruggio, Jari I. Toivo. Free and Esterified Sterol Composition of Edible Oils and Fats. (2002). *Journal of Food Composition and Analysis* 15(2):123-142. doi: 10.1006/jfca.2001.1044
46. María E. Carrín, Amalia A. Carelli. (2010) Peanut oil: Compositional data. *Eur. J. Lipid Sci. Technol.* doi: 10.1002/ejlt.200900176
47. Stephens AM, Dean LL, Davis JP, Osborne JA, Sanders TH. Peanuts, peanut oil, and fat free peanut flour reduced cardiovascular disease risk factors and the development of atherosclerosis in Syrian golden hamsters. *J Food Sci.* 2010 May;75(4):H116-22. doi: 10.1111/j.1750-3841.2010.01569.x
48. Ghadimi Nouran M, Kimiagar M, Abadi A, Mirzazadeh M, Harrison G. Peanut consumption and cardiovascular risk. *Public Health Nutr.* 2010 Oct;13(10):1581-6. doi: 10.1017/S1368980009992837
49. Awad AB, Chan KC, Downie AC, Fink CS. Peanuts as a source of beta-sitosterol, a sterol with anticancer properties. *Nutr Cancer.* 2000;36(2):238-41. doi: 10.1207/S15327914NC3602_14
50. Jiang R, Manson JE, Stampfer MJ, Liu S, Willett WC, Hu FB. Nut and peanut butter consumption and risk of type 2 diabetes in women. *JAMA.* 2002 Nov 27;288(20):2554-60. doi: 10.1001/jama.288.20.2554
51. Chang JC, Lai YH, Djoko B, Wu PL, Liu CD, Liu YW, Chiou RY. Biosynthesis enhancement and antioxidant and anti-inflammatory activities of peanut (*Arachis hypogaea* L.) arachidin-1, arachidin-3, and isopentadienylresveratrol. *J Agric Food Chem.* 2006 Dec 27;54(26):10281-7. doi: 10.1021/jf0620766
52. Chen J, Zhou Y, Mueller-Steiner S, Chen LF, Kwon H, Yi S, Mucke L, Gan L. SIRT1 protects against microglia-dependent amyloid-beta toxicity through inhibiting NF-kappaB signaling. *J Biol Chem.* 2005 Dec 2;280(48):40364-74. doi: 10.1074/jbc.M509329200