

Льняное 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 квашеной капустой, морковью, зеленью, яблоком, семенами подсолнечника) ;
- кисломолочные продукты (творог, йогурт, кефир — смешать с зеленью или мёдом) ;
- холодные супы (окрошка, свекольник, гаспачо — добавить перед подачей) ;
- каши и гарниры (гречка, булгур, киноа — заправить после остывания) ;
- смузи и напитки (с бананом, шпинатом, имбирём, сельдереем) ;
- дипы и соусы (с горчицей, лимонным соком, авокадо или тахини) ;
- хлебцы и тосты (с хумусом, авокадо или слабосолёной рыбой) ;
- витаминные смеси (с мёдом, лимоном, сухофруктами — для иммунитета)

Содержит:

- Омега-3 (α-линоленовая кислота) - до 64% ²³
- Витамин Е - до 79,4 мг/100г ²⁴

Полезные свойства:

- Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний;²⁵
- Помогает при лечении гиперлипидемии и гипертонии;²⁶
- Снижает уровень холестерина в крови;²⁷
- Оказывает благотворное влияние на лечение ожирения;²⁸
- Помогает снизить инсулинорезистентность;²⁹
- Способствует защите от диабетической ретинопатии;³⁰
- Помогает снизить артериальное давление при дислипидемии;³¹
- Оказывает благоприятное воздействие на минеральную плотность бедренной кости, прочность костей;³²
- Помогает в лечении депрессии;³³
- Оказывает нейропротекторный эффект на моторную зону коры головного мозга после церебрального ишемического инсульта;³⁴
- Помогает организму в борьбе против различных типов раковых клеток;³⁵
- Подавляет рост клеток рака молочной железы;³⁶
- Имеет противовоспалительное действие;³⁷
- Улучшает течение острой пневмонии;³⁸
- Имеет высокую антиоксидантную активность;³⁹
- Оказывает защитное действие против язв желудка;⁴⁰
- Оказывает лечебное действие при синдроме сухого глаза;⁴¹
- Имеет синергетический гепатопротекторный эффект в сочетании с кунжутным маслом.⁴²



Ссылки на подтверждающие научные исследования:

23. Nykter, M.; Kymalainen, H.-R. Quality characteristics of edible linseed oil. *Agric. Food Sci.* 2006, 15, 402–413. doi:10.2137/145960606780061443
24. Bozan, B.; Temelli, F. Chemical composition and oxidative stability of flax, safflower and poppy seed and seed oils. *Bioresour. Technol.* 2008, 99, 6354–6359. doi: 10.1016/j.biortech.2007.12.009
25. Kris-Etherton P, Harris W, Appel L, AHA Nutrition Committee. American Heart Association Omega-3 fatty acids and cardiovascular disease: new recommendations from the American Heart Association. *Arterioscler Thromb Vasc Biol.* 2003;23(2):151–2. doi: 10.1161/01.ATV.0000057393.97337.AE
26. Mozaffarian D, Wu JH. Omega-3 fatty acids and cardiovascular disease: effects on risk factors, molecular pathways, and clinical events. *J Am Coll Cardiol.* 2011;58(20):2047–2067. doi: 10.1016/j.jacc.2011.06.063
27. Yang L, Leung KY, Cao Y, Huang Y, Ratnayake W, Chen Z-Y. α -Linolenic acid but not conjugated linolenic acid is hypocholesterolaemic in hamsters. *Br J Nutr.* 2005;93(4):433–438. doi: 10.1079/BJN20041365
28. Sener A, Zhang Y, Bulur N, Louchami K, Malaisse WJ, Carpentier YA. The metabolic syndrome of ω 3-depleted rats. II. Body weight, adipose tissue mass and glycemic homeostasis. *Int J Mol Med.* 2009;24(1):125–9
29. Kelley DS, Vemuri M, Adkins Y, Gill SHS, Fedor D, Mackey BE. Flaxseed oil prevents trans-10, cis-12-conjugated linoleic acid-induced insulin resistance in mice. *Br J Nutr.* 2008;101(5):701–708. doi: 10.1017/S0007114508027451
30. Dátilo MN, San’Atna MR, Formigari GP, Rodrigues PB, de Moura LP, da Silva ASR, et al. Omega-3 from flaxseed oil protects obese mice against diabetic retinopathy through GPR120 receptor. *Sci Rep.* 2018;8(1):1–13. doi: 10.1038/s41598-018-32553-5
31. Paschos G, Magkos F, Panagiotakos D, Votteas V, Zampelas A. Dietary supplementation with flaxseed oil lowers blood pressure in dyslipidaemic patients. *Eur J Clin Nutr.* 2007;61(10):1201–1206. doi: 10.1038/sj.ejcn.1602631
32. Lau BY, Fajardo VA, McMeekin L, Sacco SM, Ward WE, Roy BD, et al. Influence of high-fat diet from differential dietary sources on bone mineral density, bone strength, and bone fatty acid composition in rats. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2010;35(5):598–606. doi: 10.1139/H10-052
33. Han Y, Deng X, Zhang Y, Wang X, Zhu X, Mei S, et al. Antidepressant-like effect of flaxseed in rats exposed to chronic unpredictable stress. *Brain and behavior.* 2020;10(6):e01626. doi: 10.1002/brb3.1626
34. Bagheri A, Talei S, Hassanzadeh N, Mokhtari T, Akbari M, Malek F, et al. The neuroprotective effects of flaxseed oil supplementation on functional motor recovery in a model of ischemic brain stroke: upregulation of BDNF and GDNF. *Acta Medica Iranica.* 2017:785–92
35. Chen J, Saggar JK, Ward WE, Thompson LU. Effects of flaxseed lignan and oil on bone health of breast-tumor-bearing mice treated with or without tamoxifen. *J Toxicol Environ Health A.* 2011;74(12):757–768. doi: 10.1080/15287394.2011.567950
36. LeMay-Nedjelski L, Mason-Ennis JK, Taibi A, Comelli EM, Thompson LU. Omega-3 polyunsaturated fatty acids time-dependently reduce cell viability and oncogenic microRNA-21 expression in estrogen receptor-positive breast cancer cells (MCF-7) *Int J Mol Sci.* 2018;19(1):244. doi: 10.3390/ijms19010244
37. Serhan CN, Chiang N, Van Dyke TE. Resolving inflammation: dual anti-inflammatory and pro-resolution lipid mediators. *Nat Rev Immunol.* 2008;8(5):349–361. doi: 10.1038/nri2294
38. Sharma S, Chhibber S, Mohan H, Sharma S. Dietary supplementation with omega-3 polyunsaturated fatty acids ameliorates acute pneumonia induced by *Klebsiella pneumoniae* in BALB/c mice. *Can J Microbiol.* 2013;59(7):503–510. doi: 10.1139/cjm-2012-0521
39. Kaithwas G, Majumdar DK. In vitro antioxidant and in vivo antidiabetic, antihyperlipidemic activity of linseed oil against streptozotocin-induced toxicity in albino rats. *Eur J Lipid Sci Technol.* 2012;114(11):1237–1245. doi: 10.1002/ejlt.201100263
40. Dugani A, Auzzi A, Naas F, Megwez S. Effects of the oil and mucilage from flaxseed (*Linum usitatissimum*) on gastric lesions induced by ethanol in rats. *Libyan J Med.* 2008;3(4):1–5. doi: 10.3402/ljm.v3i4.4787
41. Pinheiro MN, Jr, Santos PM, Santos RCR, Barros JN, Passos LF, Cardoso Neto J. Oral flaxseed oil (*Linum usitatissimum*) in the treatment for dry-eye Sjögren’s syndrome patients. *Arq Bras Oftalmol.* 2007;70:649–55
42. Gurumallu SC, Aqeel T, Bhaskar A, Chandramohan K, Javaraiah R. Synergistic hepatoprotective effects of ω -3 and ω -6 fatty acids from Indian flax and sesame seed oils against CCL4-induced oxidative stress-mediated liver damage in rats. *Drug Chem Toxicol.* 2022;45(5):2221–2232. doi: 10.1080/01480545.2021.1917496