



Тыквенное 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 (со шпинатом, рукколой, козым сыром, гранатом, грецкими орехами) ;
- запечённые овощи (свёкла, картофель, батат — сбрызнуть после запекания) ;
- супы-пюре (тыквенный, морковный, грибной — добавить перед подачей) ;
- блюда из бобовых (чечевица, нут, хумус — для аромата и гладкости) ;
- творог, йогурт или рикотта (с мёдом, тыквенными семечками, корицей) ;
- десерты (шоколадные муссы, сырники, овсяное печенье — как финишный штрих) ;
- маринады для рыбы или мяса (с соевым соусом, чесноком, имбирём — без термообработки) ;

Содержит:

- омега-6 - до 53% ⁸¹
- магний - до 3,6 мг/100 г ⁸¹
- калий - до 2,3 мг/100 г ⁸¹
- кальций - до 1,34 мг/100 г ⁸¹
- натрий - до 0,8 мг/100 г ⁸²
- фитостерол - до 805 мг/100 г ⁸²
- Сквален - до 632 мг/100 г ⁸²
- Витамин Е - до 97 мг/100 г ⁸²
- фенольные кислоты - до 23,9 мг/100 г ⁸²
- каротиноиды - до 7,6 мг/100 г ⁸²

Полезные свойства:

- Предотвращает гиперплазию предстательной железы, вызванную тестостероном;⁸³
- Улучшает здоровье простаты;⁸⁴
- Эффективен для ускорения роста волос у мужчин с андрогенетической алопецией;⁸⁵
- Способствует эстрогенной активности у женщин благодаря природным фитоэстрогенам;⁸⁶
- Уменьшает симптомы менопаузы у женщин в постменопаузе;⁸⁶
- Снижает риск развития рака молочной железы;⁸⁷
- Обладает антигипертензивными и кардиопротекторными свойствами;⁸⁸
- Снижает уровень холестерина ЛПНП в крови и риск сердечно-сосудистых заболеваний;⁸⁹
- Обладает противодиабетическим действием;⁹⁰
- Способствует заживлению ран;⁹¹
- Защищает печень от гепатотоксического действия алкоголя.⁹²

Ссылки на подтверждающие научные исследования:

81. Martinez N, Balbino S, Dobsa J, Simunic-Meznaric V. Macro- and microelements in pumpkin seed oils: Effect of processing, crop season, and country of origin. *Food Sci Nutr*. (2019) 7:1634–44. [doi: 10.1002/fsn3.995](https://doi.org/10.1002/fsn3.995).
82. Akin, G., Arslan, F. N., Karuk Elmasa, S. N. and Yilmaz, I. (2018) "Cold-pressed pumpkin seed (*Cucurbita pepo* L.) oils from the central Anatolia region of Turkey: Characterization of phytosterols, squalene, tocopherols, phenolic acids, carotenoids and fatty acid bioactive compounds", *Grasas y Aceites*, 69(1), p. e232. [doi: 10.3989/gya.0668171](https://doi.org/10.3989/gya.0668171).
83. M. Gossell-Williams, A. Davis, and N. O'Connor. Inhibition of Testosterone-Induced Hyperplasia of the Prostate of Sprague-Dawley Rats by Pumpkin Seed Oil. *Journal of Medicinal Food* 2006 9:2, 284–286. [doi: 10.1089/jmf.2006.9.284](https://doi.org/10.1089/jmf.2006.9.284).
84. Klippel, K. F., Hiltl, D. M., & Schipp, B. (1997). A multicentric, placebo-controlled, double-blind clinical trial of beta-sitosterol (phytosterol) for the treatment of benign prostatic hyperplasia. *BJU International*, 80, 427–432. [doi:10.1046/j.1464-410X.1997.t01-1-00362.x](https://doi.org/10.1046/j.1464-410X.1997.t01-1-00362.x).
85. Cho, Y. H., Lee, S. Y., Jeong, D. W., Choi, E. J., Kim, Y. J., Lee, J. G., et al. (2014). Effect of pumpkin seed oil on hair growth in men with androgenetic alopecia: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2014, 549721. [doi:10.1155/2014/549721](https://doi.org/10.1155/2014/549721).
86. Gossell-Williams, M., Hyde, C., Hunter, T., Simms-Stewart, D., Fletcher, H., McGrowder, D., et al. (2011). Improvement in HDL cholesterol in postmenopausal women supplemented with pumpkin seed oil: Pilot study. *Climacteric*, 14, 558–564. [doi:10.3109/13697137.2011.563882](https://doi.org/10.3109/13697137.2011.563882).
87. Richter, D., Abarzua, S., Chrobak, M., Vrekoussis, T., Weissenbacher, T., Kuhn, C., ... Dian, D. (2013). Effects of Phytoestrogen Extracts Isolated from Pumpkin Seeds on Estradiol Production and ER/PR Expression in Breast Cancer and Trophoblast Tumor Cells. *Nutrition and Cancer*, 65(5), 739–745. [doi: 10.1080/01635581.2013.797000](https://doi.org/10.1080/01635581.2013.797000).
88. Antihypertensive and Cardioprotective Effects of Pumpkin Seed Oil. Aliaa E.M.K. El-Mosallamy, Amany A. Sleem, Omar M.E. Abdel-Salam, Nermeen Shaffie, and Sanaa A. Kenawy. *Journal of Medicinal Food* 2012 15:2, 180–189. [doi:10.1089/jmf.2010.0299](https://doi.org/10.1089/jmf.2010.0299).
89. Landeka, I., Đikić, D., Radišić, I., Teparić, R., Bačun-Družina, V. & Rogić, D. (2011). The effects of olive and pumpkin seed oil on serum lipid concentrations. *Croatian Journal of Food Technology, Biotechnology and Nutrition*, 6, 63–68.
90. Kumar Bharti, S., Kumar, A., Kumar Sharma, N., Prakash, O., Kumar Jaiswal, S., Krishnan, S., Ashok Kumar Gupta, Awanish Kumar (2013). Tocopherol from seeds of *Cucurbita pepo* against diabetes: Validation by in vivo experiments supported by computational docking. *Journal of the Formosan Medical Association*, Volume 112, Issue 11, 676–690, [doi:10.1016/j.jfma.2013.08.003](https://doi.org/10.1016/j.jfma.2013.08.003).
91. Bardaa, S., Moalla, D., Ben Khedir, S., Rebai, T., & Sahnoun, Z. (2015). The evaluation of the healing proprieties of pumpkin and linseed oils on deep second-degree burns in rats. *Pharmaceutical Biology*, 54(4), 581–587. [doi:10.3109/13880209.2015.1067233](https://doi.org/10.3109/13880209.2015.1067233)
92. Howida Sayed Abou Seif (2014). Ameliorative effect of pumpkin oil (*Cucurbita pepo* L.) against alcohol-induced hepatotoxicity and oxidative stress in albino rats. *Beni-Suef University Journal of Basic and Applied Sciences*, Volume 3, Issue 3. 178–185. [doi:10.1016/j.bjbas.2014.08.001](https://doi.org/10.1016/j.bjbas.2014.08.001)