



Масло грецкого ореха

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 (особенно с фруктами, сырами, орехами) ;
- запечённые и отварные овощи (тыква, свёкла, спаржа) ;
- готовая паста, ризотто, каши (добавлять перед подачей) ;
- сыры (козий, голубые сыры, бри, пармезан) ;
- фруктовые салаты, десерты (мороженое, блины), выпечка ;
- соусы и заправки (без нагрева) ;
- свежий хлеб (для макания)

Содержит:

- фитостеролы - до 162 мг/100г¹
- Витамин Е (γ-токоферол - 55%) - до 49,5 мг/100г¹
- омега -3 - до 18%²
- омега -6 - до 68%²
- сквален - до 1,5 мг/100г³
- полифенолы - до 4,4 мг/100г⁴
- глицериды LLL - до 38%³
- калий - до 65,4 мг/100г⁵
- цинк - до 3,9 мг/100г⁶
- железо - до 3,2 мг/100г⁶

Полезные свойства:

- Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний;⁷
- Снижает уровень холестерина в сыворотке крови;⁸
- Увлажняет и омолаживает кожу, разглаживает морщины;⁹
- Может способствовать снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний при диабете II типа;¹⁰
- Снижает риск развития сахарного диабета II типа;¹¹
- Снижает концентрацию сахара при диабете II типа;¹²
- Помогает в профилактике ишемической болезни сердца;¹³
- Может защитить от рака толстой кишки;¹⁴
- Снижает жизнеспособность раковых клеток;¹⁵
- Имеет антиоксидантную активность;¹⁶
- Имеет противовоспалительную активность;¹⁷
- Способствует заживлению ран;¹⁷
- Способствует восстановлению повреждений кишечника;¹⁸
- Улучшает микрофлору кишечника;¹⁹
- Имеет антидиабетическую активность;²⁰
- Может улучшить когнитивные способности;²¹
- Улучшает эндокринную функцию организма.²²

Ссылки на подтверждающие научные исследования:

1. R. Yang, L. Xue, L. Zhang, et al. Phytosterol contents of edible oils and their contributions to estimated phytosterol intake in the Chinese diet Foods, 8 (2019), p. 334. doi: 10.3390/foods8080334
2. J.S. Amaral, S. Casal, J.A. Pereira, et al., Determination of sterol and fatty acid compositions, oxidative stability, and nutritional value of six walnut (*Juglans regia* L.) cultivars grown in Portugal, J. Agric. Food Chem. 51 (2003) 7698–7702. doi:10.1021/jf030451d
3. P. Gao, R. Liu, Q. Jin, et al. Effects of processing methods on the chemical composition and antioxidant capacity of walnut (*Juglans regia* L.) oil. LWT—Food Sci. Technol., 135 (2021), Article 109958. doi: 10.1016/j.lwt.2020.109958
4. P. Gao, Y. Cao, R. Liu, et al. Phytochemical content, minor-constituent compositions, and antioxidant capacity of screw-pressed walnut oil obtained from roasted kernels. Eur. J. Lipid. Sci. Technol., 121 (2018), p. 1800292. doi: 10.1002/ejlt.201800292
5. S.N. Cosmulescu, A. Baciuc, G. Achim, et al. Mineral composition of fruits in different walnut (*Juglans regia* L.) cultivars. Not. Bot. Horti. Agrobi., 37 (2009), pp. 156–160. doi: 10.15835/nbha3723169
6. N. Manousi, N.P. Kalogiouri, A. Anthemidis, et al. Determination of metals in walnut oils by means of an optimized and validated ICP-AES method in conventional and organic farming type samples. Separations, 8 (2021), p. 169. doi: 10.3390/separations8100169
7. A.M. Tindall, C.J. McLimans, K.S. Petersen, et al. Walnuts and vegetable oils containing oleic acid differentially affect the gut microbiota and associations with cardiovascular risk factors: follow-up of a randomized, controlled, feeding trial in adults at risk for cardiovascular disease. J. Nutr., 150 (2020), pp. 806–817. doi: 10.1093/jn/nx2289
8. T.H.D. Nguyen, D.C. Vu. A review on phytochemical composition and potential health-promoting properties of walnuts. Food Rev. Int., 39 (2021), pp. 397–423. doi: 10.1080/87559129.2021.1912084
9. Espín, J. C., Soler-Rivas, C., & Wichers, H. J. (2000). Characterization of the total free radical scavenger capacity of vegetable oils and oil fractions using 2,2-diphenyl-1-picrylhydrazyl radical. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 48(3), 648–656. doi: 10.1021/jf9908188
10. May, Y., Njike, V. Y., Mille, T. J., Dutta, S., Doughty, K., Treu, J., et al. (2010). Effects of walnut consumption on endothelial function in Type 2 diabetic subjects. Diabetes Care, 33, 227–232. doi: 10.2337/dco9-1156
11. D. Liu, Y. Guo, H. Ma. Production, bioactivities and bioavailability of bioactive peptides derived from walnut origin by-products: a review. Crit. Rev. Food Sci. Nutr., 63 (2023), pp. 8032–8047. doi: 10.1080/10408398.2022.2054933
12. Copolovici, D., Bungau, S., Boscencu, R., Tit, D. M., & Copolovici, L. U. C. I. A. N. (2017). The fatty acids composition and antioxidant activity of walnut cold press oil. Revista de Chimie, 68(3), 507–509. doi: 10.37358/RC.17.3.5489
13. Bucher, H. C., Hengstler, P., Schindler, C., & Meier, G. (2002). N-3 polyunsaturated fatty acids in coronary heart disease: A meta analysis of randomized controlled trials. American Journal of Medicine, 112, 298–304. doi: 10.1016/S0002-9343(01)01114-7
14. Nakanishi, M., Chen, Y., Qendro, V., Miyamoto, S., Weinstock, E., Weinstock, G. M., et al. (2016). Effects of walnut consumption on colon carcinogenesis and microbial community structure. Cancer Prevention Research, 9(8), 692–703. doi: 10.1158/1940-6207.CAPR-16-0026
15. S. Batirel, A.M. Yilmaz, A. Sahin, et al. Antitumor and antimetastatic effects of walnut oil in esophageal adenocarcinoma cells. Clin. Nutr., 37 (2018), pp. 2166–2171. doi: 10.1016/j.clnu.2017.10.016
16. H. Zhao, J. Li, J. Zhao, et al. Antioxidant effects of compound walnut oil capsule in mice aging model induced by D-galactose. Food Nutr. Res., 62 (2018), p. 1371. doi: 10.29219/fnr.v62.1371
17. A. Bartoszek, A. Makaro, A. Bartoszek, et al. Walnut oil alleviates intestinal inflammation and restores intestinal barrier function in mice. Nutrients, 12 (2020), p. 1302. doi: 10.3390/nu12051302
18. F. Miao, C. Shan, S.A.H. Shah, et al. The protective effect of walnut oil on lipopolysaccharide-induced acute intestinal injury in mice. Food Sci. Nutr., 9 (2021), pp. 711–718. doi: 10.1002/fsn3.2035
19. F. Miao, C. Shan, S.A.H. Shah, et al. Effect of walnut (*Juglans sigillata*) oil on intestinal antioxidant, anti-inflammatory, immunity, and gut microbiota modulation in mice. J. Food Biochem., 45 (2021), Article e13567. doi: 10.1111/jfbc.13567
20. B. Sun, H. Yan, C. Li, et al. Beneficial effects of walnut (*Juglans regia* L.) oil-derived polyunsaturated fatty acid prevents a prooxidant status and hyperlipidemia in pregnant rats with diabetes. Nutr. Metab. (Lond), 17 (2020), p. 92. doi: 10.1186/s12986-020-00514-3
21. A. Fink, C.E. Rufer, J. Le Grandois, et al. Dietary walnut oil modulates liver steatosis in the obese Zucker rat. Eur. J. Nutr., 53 (2014), pp. 645–660. doi: 10.1007/s00394-013-0573-z
22. K. Zhu, J. Ma, J. Cong, et al. The road to reuse of walnut by-products: a comprehensive review of bioactive compounds, extraction and identification methods, biomedical and industrial applications. Trends Food Sci. Technol., 143 (2024), Article 104264. doi: 10.1016/j.tifs.2023.104264