

Лен, льняное масло и его свехпопулярность теперь.



В своей жизни мне никогда не приходилось встречаться с льном. Приморский край, наверное не приспособлен для его выращивания. Видел его только на картинке и в кино. Да, еще в советское время была очень популярна песенка Ларисы Мондрус «Горит как пламя синий лен». Иногда мне говорили, что вот эта ткань - льняная. Вот, в общем-то, и все.

А оказывается, с очень давних пор одним из самых популярных растений на Руси был лен. Его выращивали для того, чтобы после довольно длительной обработки получить льняную ткань. Одежда из льняной ткани, предполагаю, в то время была главной и, наверное, единственной. Надо полагать еще и полезной, потому что от природы. Из льняного семени наши прародители получали льняное масло, которое использовали как для приготовления пищи, так и для лечения различных заболеваний. И не удивительно, что его вкусовые и целебные качества не только не забыты и по сей день, а приобретают все большую популярность. Достаточно в поиск поставить «льняное масло» и все станет ясно.

В последние годы, когда из-за все большего распространения консервантов, гиподинамии и снижения в целом здоровья многих наций, внимание научных исследователей вновь привлекло льняное масло, что пробудило интерес к этому замечательному природному продукту.

Не удивительно в развитых странах, население которых озабочено проблемой сохранения здоровья и активного долголетия, потребление льняного масла переживает настоящий бум. В США, например, широко пропагандируются салатные заправки на основе льняного масла, а семена льна обязательны в рационе школьного питания. В Германии льняным маслом поливают овощные салаты, заправляют им творог, добавляя соль и тмин. В Канаде льняное масло используют в производстве маргарина. И как вывод, все большее число диетологов мира приходят к убеждению, что льняное масло позволяет сделать шаг к оздоровительному питанию.

Семена льна в древневосточной медицине применялись как лекарство, обладающее растворяющим, очищающим и смягчающим свойствами. В описаниях Авиценны, льняное семя в жареном виде помогало избавиться от кашля, с выделением большого количества мокроты. Окуривание льняным семенем защищало от насморка. Отвар льняного семени в клизме с розовым маслом, приносил явную пользу при язвах толстой и прямой кишки. Также благодаря его описаниям стало известно, что использование льняных семян в сочетании с природной содой и инжиром являются хорошим лекарственным средством от веснушек и прыщей.

О целебных свойствах льняного масла было известно еще жителям древней Колхиды. Известно, что Гиппократ, «отец медицины», применял льняное масло для снятия воспаления слизистой оболочки желудка, при болях и ожогах. В Древнем Египте льняное масло широко использовалось в косметологии. В северо-западной части России, Полесских регионах Украины и Беларуси льняное масло считалось не только лечебным, но и необходимым продуктом повседневного питания.

Посевной лён в старину занимал огромные площади. Оно и понятно. Требовалась одежда и семя для выработки льняного масла. Теперь же он в основном культивируется в северной и средней полосе европейской части нашей страны и в Сибири. По мере развития цивилизации льняное масло было вытеснено более дешевыми и простыми в производстве – подсолнечным, кукурузным, соевым.

Как пишут в популярных справочных источниках, с лечебной целью используются семена льна и получаемое из них льняное масло. Семя льна богато растительными жирами, особенно полиненасыщенными или незаменимыми жирными кислотами омега-3 и омега-6, которые благоприятно влияют практически на все процессы жизнедеятельности человеческого организма. Помимо этого в семени льна содержится значительное количество белка, витаминов (А, В, Е, Р) и других биологически активных веществ.



Выделенное из семян льна масло является рекордсменом по содержанию полиненасыщенных жирных кислот, которые представляют идеальное природное средство для профилактики и лечения атеросклероза, ишемической болезни сердца и многих других болезней, связанных с нарушением кровотока, тромбозов, а также рака различной локализации.

Попробуем систематизировать, чем может помочь регулярное применение льняного масла:

- профилактическое и вспомогательное средство при лечении сердечно-сосудистых заболеваний (ишемической болезни сердца, атеросклероза, инфаркта миокарда)
- нормализацию работы кишечника при желудочно-кишечных заболеваниях (гастритах, колитах, запорах)
- облегчение при работе печени и почек
- профилактическое и вспомогательное средство при лечении онкологических заболеваний
- кардинально улучшает состояние кожи и волос
- как источник легко усваиваемых полиненасыщенных жирных кислот
- уменьшает вероятность образования тромбов, повышает эластичность сосудов, снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови
- похудение, снижение веса, улучшения липидного обмена в организме

Вот такой не полный перечень полезностей льняного масла. Разве этого мало? Все равно многие в это не поверят, посчитают за рекламу. А ведь ключевое слово здесь РЕГУЛЯРНОЕ. Большинству же обывателей хочется, чтобы было как «щелкнуть выключателем» – раз, и нет проблем со здоровьем.

Ученые медики и диетологи полагают, что 30-40 г льняного масла в день полностью удовлетворяют потребность организма в жирных кислотах! С профилактической же целью льняное масло можно принимать и в меньших количествах, например, по чайной или десертной ложке ежедневно. Есть даже такие данные, что прием одной столовой ложки льняного масла в день способствует понижению уровня кровяного давления на 9 мм рт. ст.

Ну и чтобы не плестись в хвосте цивилизации, в настоящее время в России задействована федеральная программа «Лен – в товары России», которая активно занимается выращиванием и переработкой этой важной технической культуры.

В сети аптек, магазинов пищевых продуктов, интернет-магазинов все чаще появляются продукты из льняного масла и семян льна.

Передозировка льняного масла невозможна, как в принципе любого растительного масла: при избытке масла оно просто выводится из организма естественным путем. Немаловажен и фактор дешевизны – льняное масло в 10-15 раз дешевле, например, рыбьего жира, а по своей биологической ценности в 2 раза превосходит его.

Судя по всему, в этой заметке я только затронул эту тему. На самом деле при более подробном изучении вопроса можно достичь таких глубин, что это заставит нас, влюбиться в этот продукт по настоящему.

Здоровья Вам!

Автор: Иванченко Владимир

<http://vladblog.info>