

УДК 665.9

Л.П. Криськова, А.Т. Лялик

Тернопільський національний технічний університет імені І. Пулюя, Україна

ЛЛЯНА ОЛІЯ ЯК ДЖЕРЕЛО ОМЕГА-3 ТА ОМЕГА-6 ПОЛІНЕНАСИЧЕНИХ ЖИРНИХ КИСЛОТ

L. Kryskova, A. Lialyk

LINSEED OIL AS SOURCE OF OMEGA-3 AND OMEGA-6 POLYUNSATURATED FATTY ACIDS

Більшість рослинних олій наділені цілющими властивостями, проте лляна олія займає серед них особливе місце. Вона має приємний запах і колір від золотистого до коричневого залежно від ступеню очищення. Від інших рослинних олій вона відрізняється своїм складом. У ній досить багато корисних речовин і вітамінів - А, Е, групи В (В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉), К, кальцію, заліза, магнію, фосфору, калію, цинку, але її головна цінність - унікальне поєднання жирних кислот - насичених і ненасичених. Найважливіші з них - це альфа-ліноленова кислота Омега-3 (її вміст досягає 60%), лінолева Омега-6 (близько 20%), оленіва Омега-9 (близько 10%). Ще 10% припадає на частку інших жирних кислот.

Більшість рослинних олій багаті такими кислотами, але таке поєднання, як у лляній олії, в них не зустрічається. До того ж, баланс таких кислот, як Омега-3 і Омега-6, повинен бути присутнім в організмі людини - це дуже важливо для здоров'я і тривалості життя людини. Так, Омега-6 є в багатьох рослинних оліях, зокрема, в оливковій та соєвій, а ось Омега-3, крім лляної олії, є тільки в риб'ячому жирі. Проте в лляній олії їх більше. До печі, якісна лляна олія запахом нагадує рибацький жир - це свідчить про її чистоту. Цілющі властивості зберігаються при приготуванні олії шляхом холодної пресування. Насіння льону містить до 48% олії, а тому дає хороший і чистий продукт.

Ці жирні кислоти не мають можливості синтезуватися організмом, тому називаються незамінними або есенціальними, і повинні надходити в організм з продуктів харчування, тому що вони життєво необхідні для нормального функціонування організму, адже саме з них синтезуються всі інші необхідні жири. Потрапляючи в організм, Омега-3 та Омега-6 позитивно впливають на нього. Суттєва концентрація поліненасичених жирних кислот (Омега-3, Омега-6) в лляній олії забезпечує користь від вживання цього продукту.

Вона має виражений загальнозміцнюючий, панозагоювальний і протизапальний ефект, що робить її корисною в харчуванні людини, а саме:

- Серцево-судинна система. Лляна олія знижує надлишковий холестерин. Підвищує еластичність судин. Знижує в'язкість крові. Запобігає утворенню тромбів.
- Травна система. Лляна олія поліпшує функцію печінки. Покращує моторну функцію кишечника. Лікує гастрити і коліти.
- Імунна система. Перешкоджає виникненню онкологічних захворювань прямої кишки і молочної залози.
- Сполучна тканина. Покращує стан волосся, нігтів, шкіри, хрящів, стінок судин, сполучної тканини нервової системи.

Особливе значення лляна олія має для жіночого здоров'я (лікування різних гормональних проблем) і для дитячого росту і розвитку (лікування порушень фізичного і психічного розвитку, відставання в рості, порушення зору).

Тому актуальним є збагачення харчових продуктів лляною олією та створення збалансованих рецептур продуктів підвищеної харчової цінності з поліпшеним жирокислотним складом і збагачених жиророзчинними вітамінами. Це беззаперечно є одним з важливих напрямків у виробництві харчових продуктів, які призначені зберігати і покращувати здоров'я, регулювати певні процеси в організмі, запобігати розвитку деяких захворювань. Створення таких продуктів харчування виводить сучасне виробництво продуктів харчування на новий рівень розвитку, коли вони знаходяться між продуктами споживання та продуктами лікувального харчування і приносять користь здоров'ю людини.