

Кедровое масло. Какими уникальными свойствами оно обладает?

Вкусные кедровые орешки хотя бы раз в жизни щелкали, наверное, практически все. Но эти орехи не только вкусны, но и чрезвычайно полезны. Когда ученые занялись серьезным изучением состава кедровых орехов, они были буквально шокированы, так как не могли подобного даже предположить.

Оказалось, что в ядрах кедровых орехов содержится белка больше, чем во многих видах мяса. Причем белок из кедрового ореха усваивается организмом практически полностью, что тоже большая редкость. Кроме того, в орехе содержатся почти все необходимые нашему организму аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты и витамины, а еще прекрасный набор минеральных веществ и микроэлементов.

Для тех же, кто хочет произвести на свет здоровое потомство, а затем жить долго и поменьше болеть, кедровые орехи просто незаменимы. В них имеется целый набор антиоксидантов, способствующих передаче полноценной наследственности и замедляющих процесс старения организма, в том числе токоферолы (витамины группы E). Не зря же коренные сибиряки, традиционно отличавшиеся крепким здоровьем и физической силой, всегда употребляли много кедровых орехов.

В Сибири исстари считали, что именно кедровый орех является одним из главных богатств тайги. Кедровники всегда оберегали. На сбор орехов выходили целыми селами, причем количество деревьев, с которых семьи будут бить орехи, определяли заранее, учитывая количество едоков. Обычно ореховая страда занимала 5-10 дней, ведь очисткой шишек (шелушением) занимались прямо в тайге, используя для этого специальные приспособления. Без согласования «с миром» дозволялось бить орехи только в дальних кедрачах, к которым нет дорог.

Известно множество вариантов приготовления блюд с использованием ядрышек кедровых орехов, но в первую очередь орехи заготавливали для производства кедрового масла. Использовали его не только в кулинарии, но и как эффективное целебное средство. Не буду утомлять цифрами, только отмечу, что витаминов группы E в кедровом масле в 5 раз больше, чем в знаменитом оливковом, а витамина F больше в три раза, чем в рыбьем жире.

Спрос на качественное кедровое масло всегда был высоким, как и его цена. К сожалению, существовала и проблема подделки целебного кедрового масла или выдачи за него масла, предназначенного только для кулинарных целей. Особенность в том, что существует два основных способа получения кедрового масла: холодный и термический. В обоих случаях внешне масло получается практически неотличимым: янтарно-желтого цвета, с легким специфическим кедровым запахом и вкусом. Но его целебные свойства различны.

При холодном прессовании очищенные от скорлупы ядрышки помещают в деревянный пресс. Выделенное масло отстаивается или фильтруется. В процессе обработки не допускается контакт с маслом металлических деталей. Получившееся в результате кедровое масло чрезвычайно полезно, широко применяется в народной медицине и косметологии. Способ самый дорогостоящий, но и результат самый качественный.

Термических способов получения кедрового масла существует несколько. Наиболее распространенные – выделение масла из разогретых измельченных ядрышек при помощи промывания горячей водой (кипятком) и горячее прессование. Способ менее затратен, но в результате получается просто качественное кулинарное кедровое масло, целебные свойства которого на порядок ниже, так как многие полезные вещества в нем разрушаются от высокой температуры.

Иногда применяется еще один способ получения масла, о котором производители предпочитают не распространяться, так как получившийся продукт к настоящему кедровому маслу отношения не имеет. Это способ экстракции, когда раздавленные ореховые ядрышки заливают специальным составом, «вытягивающим» в себя масло. Из получившегося раствора химическим, термическим или механическим способом извлекают то, что впоследствии назовут «кедровым маслом». Хорошо еще, если оно окажется относительно безвредным.

Без проведения специального анализа определить способ производства масла только по его внешнему виду и вкусу могут немногие. Поэтому при покупке кедрового масла желательно быть предельно внимательным. Покупать его на рынке можно только у проверенных продавцов, имеющих прямые связи с производителями. Приобретая в магазинах или аптеках, следует внимательно прочитать аннотацию, в которой должен быть указан именно холодный отжим (прессование). Если производитель или продавец масла вызывают сомнения, от покупки лучше отказаться.

Обратите внимание на цену. Для получения 1 килограмма масла при холодном прессовании требуется не менее 3 кг ядрышек ореха (цена за кг в розницу 300-500 руб.), добавьте расходы на производство и транспортировку, получается как минимум в районе 1 тысячи рублей. Если цена существенно ниже, как бы это не объяснял продавец, масло либо поддельное, либо некачественное.

«Домашние» методы проверки подлинности кедрового масла существуют давно, но чаще всего они позволяют выявлять только подделки. Дело в том, что масло, полученное как холодным, так и горячим способом, «ведет» себя при проверках похоже. Если поместить кедровое масло в морозилку холодильника, полученное холодной прессовкой не изменится, полученное горячим способом может чуть заметно помутнеть и загустеть (но эти изменения смогут различить не многие), а изменения в поддельном масле увидит всякий, столь они разительны.

Другой общепризнанный метод проверки масла: нужно капнуть его в чистую стеклянную посуду. Настоящее масло легко смывается обычной водой без применения моющих средств. Поддельное будет вести себя так же, как и любой другой жир.

Для лечебных и профилактических целей кедровое масло применять несложно. Обычно его просто пьют по 1-2 столовые ложки до еды. Употреблять его для лечения серьезных заболеваний (онкологических, сердечно-сосудистых, желудочно-кишечного тракта, болезней почек, печени и т.п.) желательно после консультации с врачом. Противопоказаний у кедрового масла практически нет, кроме крайне редкой индивидуальной непереносимости, но именно специалист поможет разработать наиболее эффективный курс лечения.

Для лечения простудных заболеваний, нервных расстройств, снятия синдрома хронической усталости, повышения физической и умственной работоспособности, снижения уровня холестерина, укрепления иммунитета (список можно продолжать долго) курс лечения не сложно составить самостоятельно. Только не переусердствуйте, все-таки это масло, естественно, что и калорийность у него не маленькая. А вот для детского питания оно подходит прекрасно, особенно его рекомендуют применять в период замены молочных зубов.

Наружно же кедровое масло можно применять, не опасаясь за свой вес. Оно обладает отличными ранозаживляющими свойствами, хорошо помогает при лечении ожогов,

Кедровое масло

Автор: admin

25.11.2013 17:52 -

обморожений, язв, различных кожных заболеваний, омолаживает кожу, делая её упругой и ровной, помогает устранить перхоть, бороться с ломкостью и выпадением волос. Кстати, для людей с жирной кожей кедровое масло не противопоказано, оно её хорошо питает и, как ни странно, способствует уменьшению жирности.

Настоящее кедровое масло недешево, но его целебные свойства с лихвой компенсируют высокую цену, даря людям здоровье и прекрасное самочувствие.

Автор - **Владимир Рогоза**

[Источник](#)