

ПОЛЬЗА И ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ОЛИВКОГО МАСЛА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Эшкабилова Сурайё Тураевна

*Самаркандский Государственный Медицинский Университет,
Республика Узбекистан, г. Самарканд.*

Аннотация

Большинство хронических заболеваний можно предотвратить с помощью здорового питания, хотя и ведутся споры об оптимальном подходе к питанию. Все больше стран уделяют внимание рекомендациям, основанным на пищевых продуктах, а не на традиционном подходе, основанном на питательных веществах. Несмотря на хорошее согласие в отношении растительной пищи, остаются разногласия по поводу типов и количества жиров и масел. Цель данного описательного обзора - систематически обобщить и оценить последние данные о защитном действии оливкового масла (EVOO) на факторы риска заболеваний. Оливковое масло традиционно считается одним из самых важных компонентов средиземноморской диеты. За последние годы ученые обнаружили, что добавление его в рацион заметно снижает вероятность развития рака груди у женщин и других злокачественных опухолей, а также нашли в масле особые соединения жирных кислот, которые защитили организм мышей от смертельных доз радиации. Регулярное употребление оливкового масла (EVOO) может привести к снижению риска различных заболеваний, таких как повышенное артериальное давление, диабет и ожирение, благодаря полифенолам, содержащимся в масле. Важно включать EVOO в здоровое питание, такое как средиземноморская диета.

Ключевые слова: Оливковое масло, биологически активные вещества, антиоксиданты, здоровое питание, диетический продукт, витамины.

Оливковое масло – высокопитательный продукт, в составе которого высокие концентрации витаминов. Биологически активные вещества, обладающие мощным антиоксидантным действием, которые защищают организм от хронических заболеваний [4,9]. Антиоксиданты включаются в борьбу с очагом воспаления, подавляют активность противовоспалительных цитокинов, предотвращают окисление холестерина, находящегося в крови. Совокупность антиоксидантных эффектов обеспечивает защиту сердца от патологических изменений.

Оливковое масло – растительный продукт, получаемый путем отжима (прессования) мякоти плодов вечнозеленой оливы европейской (*Olea europaea*),

растущей в основном в странах Средиземноморья. Самые ранние упоминания об этом ценном и полезном масле историки связывают с античными эпохами. Производить оливковое масло умели жители Финикии, Древнего Египта и Древней Греции. Например, Гомер в своих трудах называл оливковое масло «жидким золотом», Аристотель даже посчитал необходимым выделить отдельную науку по изучению его целебных свойств, а Гиппократ разработал несколько методов лечения ряда заболеваний с применением оливкового масла.

Оливковое масло – ценный диетический продукт с высоким уровнем содержания моновенасыщенных жирных кислот и полифенолов, в том числе омега-9, омега-7 и омега-6. В нем есть все необходимые для человека витамины - А, В, С, D, Е, F, К. Благодаря своему химическому составу оливковое масло считается отличным средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, оно укрепляет костную и мышечную ткань, обладает противоопухолевым действием, улучшает деятельность пищеварительной системы, очищает организм от шлаков и свободных радикалов. Медики рекомендуют также оливковое масло в качестве желчегонного средства.

Предыдущее исследование, опубликованное в *The Lancet*, показало, что снижение систолического артериального давления снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, ишемической болезни сердца, инсульта и сердечной недостаточности.

Ученые вновь и вновь проводят исследования на тему благоприятного воздействия на организм оливкового масла. Так, результаты одного из них показали, что благодаря особым соединениям в составе оливкового масла можно компенсировать вред от жирной пищи. Ранее выяснили, что оливковое масло первого отжима *Extra Virgin* способно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Теперь команда специалистов под руководством доктора Родриго Валенсуэлы из Чилийского университета взялась за изучение влияния этого масла на состояние здоровья подопытных мышей.

Исследователи полагают, что полезное воздействие оливкового масла во многом обусловлено входящим в его состав гидрокситирозолом, полифенолом, известным своими антиоксидантными свойствами. В новой работе также было показано, что это соединение обладает гепатопротекторным воздействием. Результаты исследования опубликованы в издании *Lipids in Health and Disease*.

Доктор Валенсуэла и его коллеги изучали влияние гидрокситирозола на мышей, получавших жирный корм. Ученые обратили внимание на особые ферменты, которые играли ключевую роль в синтезе полиненасыщенных жирных кислот. Как известно, они способны снижать уровень «плохого» холестерина, кроме того, они положительно влияют на состояние сердечно-сосудистой системы, работу мозга и клеточный рост.

Как показали исследования, появление даже сверхмалых доз гидрокситирозола в кормушках грызунов, на долю жира в чьем рационе приходилось больше 60% от общего числа калорий, стабилизировало их состояние и заметно улучшало самочувствие [6]. Это проявлялось в том, что печень и другие органы мышцей начинали лучше реагировать на инсулин и активнее перерабатывать опасные для здоровья предельные жирные кислоты в полезные непредельные. По словам Валенсуэлы, обычно подобные реакции замедляются в организме людей, страдающих от ожирения и питающихся жирной пищей, в результате чего их печень, поджелудочная железа и многие другие органы в буквальном смысле зарастают жиром. Прием даже небольшого количества оливкового масла позволяет избежать этого, показывают исследования.

Состав и полезные свойства масла оливкового. Оливковое масло содержит Омега-3 ненасыщенные жирные кислоты, которые снижают риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы [3,5]. Употребление оливкового масла способствует эффективному снижению уровня «плохого» холестерина в крови, уменьшает риск возникновения злокачественных новообразований, особенно рака молочной железы. Продукт богат витаминами A, D, E и K, которые оказывают благотворное влияние на деятельность пищеварительного тракта, нервной системы, улучшают состояние кожных покровов, ногтей и волос (calorizator). К полезным свойствам масла оливкового также относятся улучшение памяти и стимуляция мозговой активности, улучшение координации движений и остроты зрения, защита стенок желудка от образования язв.

Оливковое масло – растительное масло, получаемое из плодов оливы европейской (лат. *Olea europaea*). По жирнокислотному составу представляет собой смесь триглицеридов жирных кислот с очень высоким содержанием эфиров олеиновой кислоты. Имеет цвет от буровато-желтого до зеленовато-желтого и привкус легкой горчинки. Оливковое масло содержит следовые количества витаминов, кроме токоферолов и витамина К. Оно отличается высоким содержанием токоферолов (витамина Е), особенно альфа-токоферола (в 100 г – 127,7 % суточной нормы) и витамина К (50,2 %). Минеральных элементов в оливковом масле немного, однако содержание хрома в нем достаточно высоко (в 100 г – 13,6 % суточной нормы). Как и в случае других масел, одними из определяющих питательных веществ оливкового масла, составляющих основу его ценности как пищевого ингредиента, являются жирные кислоты. Так, в жирнокислотном составе преобладают ненасыщенные жирные кислоты (в 100 г – 204,1 % суточной нормы), в частности мононенасыщенная жирная кислота – олеиновая (18:1, омега-9): в 100 г – до 73,7 г.

В оливковом масле от 55 до 83% олеиновой кислоты или Омега-9. Она

помогает в борьбе с «плохим» холестерином, снижает уровень сахара в крови и замедляет деление злокачественных клеток. Масло богато фосфором, калием, кальцием и железом. В 100 мл содержится практически дневная норма витамина Е [8]. Есть в оливковом масле и витамин К, который помогает бороться со свертываемостью крови и понижать содержание протромбина.

Польза оливкового масла. Масло помогает расширять кровеносные сосуды и снижать артериальное давление, уменьшает отток желчи и восстанавливает клетки суставных хрящей. Линолевая кислота, входящая в состав продукта, позволяет ранам и порезам быстрее заживать: соединение активно участвует в процессе восстановления ткани. У этой кислоты есть еще один плюс: она положительно сказывается на координации движений и состоянии зрительной системы [7].

В масле оливы содержится много витамина Е, он помогает регулировать производство главного женского гормона – эстрогена. К тому же масло полностью состоит из жиров. Они положительно сказываются на работе практически всех систем организма, отдельно стоит отметить влияние на щитовидную железу и надпочечники. Во время беременности оливковое масло довольно важно: продукт позволяет правильно формироваться нервной и костной системе малыша.

В 2018 году исследование, опубликованное в «*Международном Журнале Молекулярных Наук*», показало, что оливки и оливковое масло содержат высокий уровень антиоксидантов полифенолов. «Полифенолы, вероятно, снижают заболеваемость и/или замедляют развитие сердечно-сосудистых и нейродегенеративных заболеваний, а также рака».

Оливки (особенно те, которые не были подвержены обработке высокими температурами) содержат высокую концентрацию антиоксидантов, среди которых актеозиды, гидрокситирозол, тирозол, фенилпропионовые кислоты, а также лигнаны и флавоны. Они снабжают организм соединениями, оказывающими положительное действие на иммунную систему, противораковыми агентами (например, скваленом и терпеноидами) и липидной олеиновой кислотой, устойчивой к перекисному окислению. Ученые полагают, что высокое потребление оливок и оливкового масла на юге Европы способствует снижению риска развития онкологических заболеваний.

Снижает вес и предупреждает ожирение. Оливковое масло способствует здоровой чувствительности к инсулину, гормону, контролирующему уровень сахара в крови и способствующему набору веса, и снижению его избытка. Жиры насыщают организм и борются с чувством голода, жажды и переедания. Одна из причин, почему многие исследования показывают, что низкое потребление жиров не способствует нормализации или уменьшению веса так же эффективно,

как сбалансированная диета.

Другое исследование, опубликованное в журнале «*Women's Health Journal*», также показало, что спустя 8 недель диета с содержанием оливкового масла оказалась эффективнее для похудения, чем низкожировая диета. После 8 недель эксперимента участники в большинстве случаев продолжали активно добавлять оливковое масло в свой рацион по крайней мере в течение последующих шести месяцев.

Поддерживает здоровье мозга. Головной мозг преимущественно состоит из жирных кислот. По этой причине нам ежедневно требуется довольно большое количество этих веществ для поддержания работоспособности, ясности ума и борьбы с перепадами настроения. Оливковое масло считается продуктом, способствующим концентрации и памяти. Оливковое масло борется с возрастными когнитивными изменениями, защищая организм от воздействия свободных радикалов. Мононенасыщенные жирные кислоты в составе оливкового масла связаны со стабилизацией и поддержанием здоровья мозга.

Борется с перепадами настроения и депрессией. Оливковое масло, как полагают, способно нормализовывать гормональный фон и оказывать противовоспалительное действие, что предотвращает дисфункцию нейротрансмиттеров. Таким образом, оно способно защитить от депрессии и чувства тревоги. Перепады настроения и когнитивные расстройства появляются, когда мозг не получает достаточного количества «гормонов счастья», например, серотонина или дофамина, необходимых для регуляции настроения, хорошего сна и ясности мысли. В 2011 году исследование показало, что высокое потребление мононенасыщенных жирных кислот имеет обратную взаимосвязь с риском развития депрессии, в отличие от трансжиров, имеющих прямую взаимосвязь.

Может способствовать снижению риска развития диабета. Оливковое масло положительно влияет на метаболизм глюкозы путем изменения работы клеточной мембраны, активности ферментов, передачи сигналов инсулина и экспрессии генов. Существуют доказательства, что потребление мононенасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот оказывает положительное действие на чувствительность к инсулину и вероятно снижает риск развития диабета 2 типа. В то время как углеводы повышают уровень сахара в крови с помощью глюкозы, жиры способствуют его стабилизации и регуляции инсулина [2]. Добавив оливковое масло высшего качества в блюдо с высоким содержанием сахара или углеводов, Вы замедлите воздействие этих веществ на кровотоки.

Снижает риск развития рака молочной железы. Ряд исследований обнаружил, что высокое потребление оливкового масла связано со снижением

риска развития некоторых видов рака, в том числе и рака груди[1]. Причины этому пока не понятны, однако ученые полагают, что существует некоторая взаимосвязь между мононенасыщенными жирными кислотами и работой гормонов.

Литература.

1. Мартин-Морено Дж.М., Уиллетт В.К., Горгохо Л., Банегас Дж.Р., Родригес-Арталехо Ф., Фернандес-Родригес Х.К., Мезоннёв П., Бойл П. Диетический жир, потребление оливкового масла и риск рака молочной железы. *Межд. Дж. Рак.* 1994 год; 58 : 774–780. doi: 10.1002/ijc.2910580604.

2. Швингшакль Л., Лампузи А.М., Портильо М.П., Ромагера Д., Хоффманн Г., Боинг Х. Оливковое масло в профилактике и лечении сахарного диабета 2 типа: систематический обзор и метаанализ когортных исследований и интервенционных испытаний. *Нутр. Диабет.* 2017 год; 7 : e262. doi: 10.1038/нутд.2017.12.

3. Vaiano ATC, Viggiani I, Nobile MAD Влияние сортов и местоположения на качество, фенольное содержание и антиоксидантную активность оливкового масла первого отжима. 2013; 90 : 103–111. doi: 10.1007/s11746-012-2141-8.

4. Estruch R., Ros E., Salas-Salvado J., Covas M.I., Corella D., Aros F., Gomez-Gracia E., Ruiz-Gutierrez V., Fiol M., Lapetra J., et al. Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний с помощью средиземноморской диеты с добавлением оливкового масла первого отжима или орехов. *Н. англ. Дж. Мед.* 2018 год; 378 :e34. doi: 10.1056/NEJMoa1800389.

5. Hammad S., Pu S., Jones P.J. Современные данные, подтверждающие связь между пищевыми жирными кислотами и сердечно-сосудистыми заболеваниями. *Липиды.* 2016 год; 51 : 507–517. doi: 10.1007/s11745-015-4113-x.

6. Itsioroulos C., Mayr H.L., Thomas C.J. Противовоспалительные эффекты средиземноморской диеты: обзор. *Курс. Мнение. Клин. Нутр. Метаб. Забота.* 2022 год; 25 : 415–422. doi: 10.1097/MCO.0000000000000872.

7. Lukas Schwingshackl, Georg Hoffmann. Monounsaturated fatty acids, olive oil and health status: a systematic review and meta-analysis of cohort studies/ 2014. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25274026/>

8. Marta Piroddi, Adriana Albini, Roberto Fabiani Nutrigenomics of extra-virgin olive oil: A review/ 2017. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27580701>.

9. Yubero-Serrano E.M., Lopez-Moreno J., Gomez-Delgado F., Lopez-Miranda J. Оливковое масло первого отжима: больше, чем полезный жир. *Евро. Дж. Клин. Нутр.* 2019 год; 72 :8–17. doi: 10.1038/s41430-018-0304-x.