



Левицкий, А. П. Оливка. Уникальное подсолнечное масло, аналог оливкового [Текст] / Левицкий Анатолий Павлович ; Нац. акад. мед. наук Украины, Нац. акад. аграр. наук Украины, Одес. нац. акад. пищевых технологий. - Одеса : Одес. міськдрук., 2013. - 27 с. - Библиогр.: с. 26-27.

Рассмотрены проблемы жирового питания. Представлены новые сведения о биохимической ценности различных жирных кислот и содержащих их жиров и масел. Показана биологическая роль олеиновой кислоты и содержащих ее оливкового масла и высокоолеинового подсолнечного масла "Оливка". Обращено внимание на необходимость снижения потребления линолевой кислоты (подсолнечное масло) и пальмитиновой кислоты (пальмовое масло и животные жиры).

Предназначена для всех, кто интересуется проблемами питания.

ВВЕДЕНИЕ

В глубокой древности наши предки не разделяли пищу на ее составные части - белки, жиры и углеводы. Они потребляли ее в сыром или термически обработанном виде (варка или жарка), отдавая, тем не менее, предпочтение высокожировым продуктам, таким как сало, орехи, маслины.

За несколько тысячелетий до нашей эры люди научились получать растительное масло из плодов оливкового дерева путем простого прессования (оливковое масло).

В середине XIX столетия впервые было получено масло из семян подсолнечника, который был завезен в Европу из Америки как декоративное растение.

Затем, с развитием технологии прессования и экстракции появились новые виды жиров и масел: рыбий жир, соевое, кукурузное, хлопковое, рапсовое масло и многие другие.

Первоначально в выборе для питания того или иного источника жира руководствовались исключительно его вкусовыми и кулинарными особенностями, не вдаваясь в детали его химического состава, который зависит от типа жирных кислот.

Как оказалось, благодаря исследованиям биохимиков и физиологов,

питательная ценность различных жиров и масел существенно отличается друг от друга, и это обусловлено различным составом жирных кислот.

В нашей предыдущей книге «Идеальная формула жирового питания» [1] мы попытались в сжатой форме изложить накопившиеся к тому времени научные данные о биохимической ценности различных жирных кислот и жиров, их содержащих, обратив особое внимание на значительные преимущества олеиновой кислоты и оливкового масла, содержащего ее в наибольших количествах.

За последние 11 лет появились новые данные об особенностях обмена в организме человека жиров и жирных кислот, еще в большей степени подтвердившие уникальную роль олеиновой кислоты в жировом обмене и поддержании жизнедеятельности и сохранении здоровья [2-4].

В этой книге пойдет речь об использовании в питании высокоолеинового подсолнечного масла, полученного из семян гибридов подсолнечника, созданных селекционным путем.

Содержание

Введение.....	4
1 Жиры - незаменимый компонент питания.....	5
2 Химическое строение жиров и жирных кислот.....	6
3 Биологическая классификация жирных кислот.....	9
4 Превращение жиров и жирных кислот в организме.....	11
5 Нормы потребления жиров и жирных кислот.....	13
6 Высокоолеиновое подсолнечное масло "Оливка".....	16
7 Роль продуктов питания в обеспечении организма жирными кислотами.....	22
Заключение.....	24
Список литературы.....	26