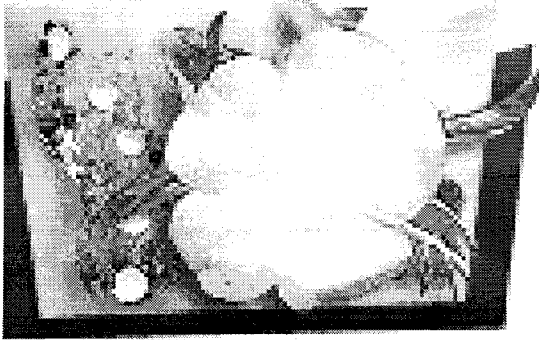


ЛЬНЯНА ОЛІЯ

Льняна олія в Україні виробляється у дуже незначній кількості (біля 1627 т на рік, порівняно з соняшниковою 1208869 т, соєвою 4834 т і ріпаковою 17222 т за 2004 р.). Проте, високий вміст так званих омега-3 поліненасичених жирних кислот (ПНЖК) характеризує її високі харчові та лікувальні властивості. Льняну олію одержують із насіння однорічних рослин *Linum usitatissimum*, родини *Linaceae*. Вміст олії у насінні до 44%. Кількісний склад ненасичених жирних кислот, а разом із тим йодне число та інші фізико-хімічні контакти олії, коливаються у досить широких межах. Вміст ліноленової кислоти може, за різними джерелами знаходитись у межах 21-70%, лінолевої 29-59%, олеїнової 5-20%, насичених кислот 5-10%.



Якість рослинних олій та їх цінність для організму визначається, у першу чергу, вмістом ПНЖК. Найбільш важливими із усіх ПНЖК є омега-3 – (основна із яких є ліноленова кислота). ПНЖК настільки потрібні організму, що їх сукупність позначена вченими, як вітамін F, однією із основних функцій якого є регуляція жирового обміну. Вітамін F не синтезується в організмі, і тому повинен щоденно поступати з їжею. Єдині рекомендовані добові потреби споживання омега-3, омега-6 ще не прийняті. Департамент з харчування та продуктів при Національній Академії наук США (Food and Nutrition Board of the U.S. National Academy of Sciences) рекомендує, щоб надходження жирів з їжею не перевищувало 30% від загальної кількості калорій, при цьому з ПНЖК повинно поступати не менше 8% калорій, а співвідношення омега-6 і омега-3 ПНЖК у межах 5:1 і 3:1.

Вміст омега-3 ПНЖК у льняній олії в 4,5 рази більший, ніж у гарбузовій, і у 11 раз ніж у горіховій. За своєю біологічною цінністю льняна

*Р. Й. КРАВЦІВ, д-р біол. наук,
академік УААН, проф.,*

*М. З. ПАСКА, канд. вет. наук, асист.,
М. Г. ЛИЧУК, канд. вет. наук, асист.*

**Львівська національна академія
ветеринарної медицини імені С. З. Гжицького**

олія займає одне із перших місць серед рослинних олій. Деякі науковці льняну олію називають „природнім аспірином”, 30г льняної олії задовольняє добову потребу організму у вітаміні F. Льняну олію слід вживати або у чистому вигляді, або додавати у салати, супи, другі страви.

Відносно оливкової олії, то вона значно уступає льняній олії за лікувальними властивостями (відносно мало у оливковій олії вітаміну F4 –12%), тому слабо знижує холестерин і проявляє незначний вплив на серцево-судинну систему.

Найбільш важливою фізіологічною дією ПНЖК є сильний протисклеротичний ефект, який проявляється здатністю знижувати холестерин у крові, зменшувати ріст і навіть розсмоктувати атеросклеротичні бляшки. Омега-3 і їх похідні володіють властивостями попередження склеювання клітин крові між собою і зі стінками кровоносних судин, зменшуючи тим самим ризик утворення тромбів.

Омега-3 здатні знижувати підвищений тиск судин, в тому числі, головного мозку, який характерний для гіпертонічної хвороби. При цьому, ризик розвитку інсульту знижується приблизно на третину.

Вживання олії корисно для вегетаріанців та людей у раціоні яких відсутня риба, жир якої також містить ПНЖК омега-3.

Онкологами усього світу визначено профілактичний протипухлинний ефект ПНЖК – омега-3, які містяться у льняній олії у дуже великій кількості до 70% (що в 2 рази більше, ніж у риб'ячому жирі). Рекомендується включати омега-3 ПНЖК у раціон людей з підвищеним ризиком розвитку онкологічних захворювань, оскільки омега-3 та омега-6 здатні гальмувати ріст і розвиток пухлин.

Льняна олія необхідна усім людям, а особливо при високих розумових та фізичних напруженнях, при роботі на підприємствах підвищеної шкідливості, при незбалансованому харчуванні, студентам і школярам для підвищення успішності, усім особам, які працюють за комп'ютером та піддаються дії різних випромінювань