



Kā iegūst linsēklu eļļu? Ir divi paņēmieni – aukstais un karstais. Pastāstiet par abiem! Kā šīs eļļas lieto?

Marija Dzerkale
Vārkavas novadā



Vēlos vairāk uz zināt par linsēklu eļļu, ko pēc "Viza Oil Group" pasūtījuma ražojis "Iecavnieks". Izplātītāji to iesaka vai pret visām kaitēm...

Ā. Ābeltiņa
Kuldīgas novadā



Vietējais spiedums

Nerāfinēta. Tāpēc dzīva

Linsēklu eļļu iegūst gan ar karstās presēšanas metodi, gan auksto spiešanu.

Apzīmējums norāda, ka pirmajā gadījumā linsēklas pirms spiešanas uzkaršē. Pēc tam – samalcina (samaļ) un speciālās presēs mehāniski spiež ļoti augstā temperatūrā – līdz apmēram 200 °C. Tā ir ļoti ekonomiska metode, jo var iegūt lielu daudzumu eļļas, taču šis produkts augstajā temperatūrā ir zaudējis daļu aktīvo vielu. Eļļa ir izteikti tumšā krāsā – no brūnas līdz gandrīz melnai, līdz ar to nav pievilcīga lietošanai. Tādēļ eļļu filtrē (nokāš, atbrīvojot no nelielajām sēklu daļiņām), taču izskatu, garšu un smaržu uzlabo rafinējot. Šim procesam izmanto ķīmiskus reagentus, tādēļ rafinētā eļļā vērtīgo vielu vairs nav, saglabājas tikai taukskābes.

Izmantojot aukstās spiešanas metodi, process notiek, nepārsniedzot 60 °C temperatūru. Iegūtās eļļas daudzums ir mazāks, taču nav zudušas bioloģiski aktīvās vielas.

Eļļa ir gaiši brūna, ar dzeltenu nokrāsu un raksturīgu smaržu un garšu. Šīs īpašības atkarīgas gan no apstākļiem, kādās lini auguši un nogatavojušies, gan no

sēklu uzglabāšanas. Eļļas vieglo rūgtumu rada tās sastāvā esošie fermenti, tādēļ pavisam bez šīs piegaršas tīrs, ķīmiski nepārveidots produkts nemēdz būt.

Visām eļļām būtiska ir pareiza uzglabāšana, linsēklu eļļai – jo īpaši. Tā turama noslēgtā traukā tumšā, vēsā vietā. Ja atver, ieteicams izlietot 3 – 4 mēnešos.

Linsēklu eļļa nav piemērota cepšanai, jo ātri piedeg. Tā ir noderīga salātiem, putrām un konservēšanai.

Pārtika kā zāles

Linsēklu eļļa ir viena no vērtīgākajām. Tās unikalitāti nosaka sastāvā esošās neaizvietojamās taukskābes: linskābe, Omega-3 un Omega-6. Parasti augu izcelsmes produktos ir tikai viena no šīm taukskābēm. Visbiežāk tā ir Omega-6, bet trūkst Omega-3, kas savukārt ir zivīs un zivju eļļā. Tādējādi linsēklu eļļa ir vislabākais dabiskais neaizvietojamā taukskābju avots gan organisma nodrošināšanai ar enerģiju, gan nervu šūnu veidošanai, kā arī bioloģisko regulatoru – prostaglandīnu – sintēzei.

Lai gan "Iecavnieka" ražotā eļļa ir uztura produkts, tā tikpat labi pēc savām īpašībām varētu atbilst uztura bagātinātāja pra-

sībām. Taču reģistrācija ir dārga, turklāt, salātiem pievienota, eļļa ir tikpat vērtīga kā ēdamkarotē ielieta zāļu tiesa.

Linsēklu eļļa neārstē, kaut gan tās nozīme profilaksē vai papildterapijā ir ļoti būtiska.

Pēc firmas "Viza Oil Group" pasūtījuma izgatavotā linsēklu eļļa iegūta, izmantojot aukstās spiešanas metodi, tā saglabājot visas bioloģiski aktīvās vielas, vitamīnus, fosfolipīdus un nepiesātinātās taukskābes, no kurām vairāk nekā 60% ir Omega-3 un vairāk nekā 15% – Omega-6. Profilakses nolūkā 1 – 2 ēdamkarotes eļļas nodrošina organismam nepieciešamo taukskābju daudzumu diennaktī. Ārstnieciskā nolūkā linsēklu eļļu lieto 2 – 3 reizes dienā pa 1 – 2 ēdamkarotēm. Kursa ilgums – ne mazāk kā 3 – 4 mēneši. Linsēklu eļļa ir veselīgs pārtikas produkts, ko vērtīgo bioloģiski aktīvo vielu dēļ ikdienā var lietot jebkurš cilvēks.

Brīnumdares noslēpums

Linsēklu eļļas sastāvs nosaka regulāras lietošanas labvēlīgo ietekmi uz sirds un asinsvadu sistēmas veselību (aterosklerozes profilaksē) un arteriālo asinsspiedienu. Produkts – saukts par uztura bagātinātāju vai ražots iz-

mantošanai pārtikā – ieteicams cukura diabēta un liekā svara gadījumos, ir svarīgs sieviešu uztura elements no zīmīgs grūtniecības laikā, kā arī labvēlīgi ietekmē matu un ādas stāvokli.

Eļļā esošās taukskābes ir nepieciešamas arī normālai augšanai, laktācijai, dzimumfunkcijām, tauku veidošanai un apmaiņai audos, ka arī holesterīna samazināšanai asinīs. Eļļu izmanto arī kā mikstinošu, pretiekaisuma un audu reģenerāciju sekmējošu līdzekli apdeguma, ekzēmas un psoriāzes ārstēšanai. Palīdz gremošanas traucējumu, gastrīta, gļotādu iekaisuma un līdzīgās situācijās. Lieto arī kā pretcērmju līdzekli.

Lineļļa sastopama atkrēpošanas līdzekļos, bet mājas apstākļos ir lielisks līdzeklis pret saaukstēšanos un klepu, kopā ar medu un citrona sulu pievienojot ārstniecības augu tējām.

Sajauktu ar citrona sulu, linsēklu eļļu izmanto sejas ādas kopšanas procedūrās – izskata uzlabošanai. ☒

Valda Madalāne

Konsultēja uzņēmuma

"Iecavnieks" ražošanas

vadītāja vietniece

Sanita Celitane.