

ცოტა რამ ცივად გამოხდილი მზესუმზირის ზეთის შესახებ



მზესუმზირის ყვავილის ფოთლების ექსტრაქტს ჯერ კიდევ 3000 წლის წინ მაიას ტომები (მექსიკა) იყენებდნენ. მზესუმზირა მე-17 საუკუნეში ევროპაში გამოჩნდა, მე-19 საუკუნეში კი რუსეთში მისი მარცვლებისგან ზეთის გამოხდა დაიწყო.

ზეთის მიღების ორი ძირითადი მეთოდი არსებობს: ცივად გამოხდა და რაფინირება/ექსტრაქცია.

საკვები ზეთები, რომლებიც ცივად არ არის გამოხდილი, რაფინირების, ექსტრაქციის მეთოდით მიიღება. რაფინირება საკმაოდ რთული და არაჯანმრთელი დამუშავების მეთოდია. ექსტრაქციის დროს, უმეტეს შემთხვევაში, გამხსნელ, დამხმარე საშუალებად ნივთიერება ჰექსანი გამოიყენება, რომელსაც მზესუმზირის მარცვლებიდან ზეთი გამოაქვს, საბოლოო რაფინირებისას მზესუმზირის ზეთს 220°C აცხელებენ, ამ დროს ჰექსანის აორთქლება ხდება, თუმცა ის მცირე რაოდენობით (1ppm-ზე ნაკლები) ზეთში მაინც რჩება, რაფინირების პროცესში მაღალ ტემპერატურაზე ნადგურდება ასევე ვიტამინები და მცენარისთვის დამახასიათებელი არომატი და შეფერილობა, ზეთი ღია ფერსა და ნეიტრალურ გემოს იღებს, თუმცა კარგავს სასარგებლო შემადგენლობის დიდ ნაწილს.

მზესუმზირის ცივად გამოხდილი ზეთის მისაღებად მისი გაცხელება 30°C-ზე მაღალ ტემპერატურაზე არ შეიძლება. ის ვიტამინებით მდიდარი და არომატულია. ცივად გამოხდისას რაფინირების მეთოდისაგან განსხვავებით 10% ნაკლები მზა პროდუქტი მიიღება. გამოხდის შემდეგ წარმოქმნილი ნარჩენი საქონლის მაღალი ხარისხის საკვებს წარმოადგენს.

არცერთ ყვავილსა თუ მცენარეში იმდენი მზის სხივი არ აკუმულირდება რამდენიც მზესუმზირაში. ის მზის მდებარეობის შესაბამისად ტრიალდება, მოძრაობს და აგროვებს მზის კოზიტიურ ენერგიას თავის მარცვლებში.

ცივად გამოხდილი მზესუმზირის ზეთი ჯანმრთელი, არომატული საკვებია, ის 30% მარტივი უჯერი, 60% მრავალჯერ უჯერი და 10% ნაჯერი ცხიმოვანი მჟავებისაგან შედგება. უჯერი ცხიმოვანი მჟავები ორგანიზმში არ წარმოიქმნება, ისინი მას გარედან მიეწოდება, ზეთი ასევე შეიცავს A, B, D, E და K ვიტამინებს, მინერალურ ნივთიერებებს, ლეციტინს, კაროტინოიდს და კვალ ელემენტებს. მზესუმზირის ზეთის რეგულარული გამოყენება ქოლესტერინის დონეს არეგულირებს, იცავს ათეროსკლეროზისა და



გულსისხლძარღვთა დაავადებებისაგან. ხელს უწყობს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას. ასევე შესალებელია მისი გარეგანი გამოყენება – გამომშრალი, დამსკდარი კანისა და ცუდად შეხორცებადი იარებისათვის. კიდურების ტკივილისას, ბეჭების დაჭიმულობისას, ასევე კუნთოვანი ქსოვილების ტკივილისას მზესუმზირის ზეთით დაზელა აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას და აყურებს ტკივილს.

მზესუმზირის ზეთი გაციების წინააღმდეგ:

იღეთ ერთი ჩაის კოვზი ცივად გამოხდილი მზესუმზირის ზეთი, ჩაიგუბეთ პირში და 15 წუთის განმავლობაში გამოივლეთ (არ გადაყლაპოთ!), დაბოლოს პირის ღრუ კარგად გამოირეცხეთ.

ცივად გამოხდილი მზესუმზირის ზეთი ბნელ, გრილ ადგილას უნდა შეინახოთ. გაუხსნელ ჭურჭელში მისი შენახვის ვადა 1 წლამდე შეიძლება იყოს. გახსნილი ჭურჭელი მაცივარში მოათავსეთ. შესაძლოა ზეთში მყარი ნივთიერებები წარმოიქმნას, რომლებიც ოთახის ტემპერატურაზე ისევ გაიხსნება, ისე, რომ ზეთის ხარისხი არ გაფუჭდება.