Сквален в продуктах питания: «бескровные» источники

Как только целебные свойства сквалена были открыты миру, многие ученые пустились в поиски аналога, который смог бы стать альтернативой этому удивительному веществу. В первые годы популярности отзывы об экстракте печени акулы стали настоящим бичом для глубоководных обитательниц. Их нещадно отлавливали и убивали, чтобы извлечь ценную печень. Это привело к тому, что акулы оказались на грани истребления. Надо заметить, что сквалена в акульей печени содержится всего полтора процента. По этой причине экстракт хищника оказался очень дорогим и его постоянно не хватало.

Но наконец, благодаря упорству научного мира, сквален был обнаружен и в других источниках. Ученые нашли вещество в кожном слове американского бобра, в коже медведя кинкажу и в кроте скалепусе. Более того биохимики открыли простой способ добычи целебной жидкости и без убийства животных. Оказывается, сквален присутствует в оливковом масле холодного отжима. В нем можно обнаружить до одного процента целебной органики. Скорее всего, в этом секрет антиканцерогенных свойств оливкового масла. Кроме того, сквален был обнаружен в отрубях пшеницы, в пальмовом и амарантовом масле.

Как амарант победил акулу

Сегодня из амаранта успешно добывают сквален для кожи. Растительное масло эффективно защищает от образования раковых опухолей, при язвах, экземе и других заболеваниях. В научном мире амарант считается псевдозлаком. По своим питательным свойствам он ничем не уступает зерновым и широко применяется в кулинарии, но строго говоря, выделяется в отдельное семейство амарантовых. Однако в отличии от злаковых в нем нет клейковины, что очень важно для тех, кто сидит на безглютеновой диете. Еще в древности были известны полезные свойства амаранта. Его название переводится как «бессмертный». В амаранте содержится около восьми процентов сквалена.

Продукты с содержанием сквалена

Сегодня известно, что сквален содержат самые разные продукты. Он присутствует в рисовых отрубях, в оливковом масле, в амаранте, в мясе, в дрожжах, в яйцах.