

N a p r a f o r g ó o l a j



A napraforgó latin neve a görög mitológiából származik. A mítosz szerint a fiatal Clytia szerelmes lett a Napistenbe, Heliosba, aki azonban nem viszonozta érzelmét. Clytia fájdalma miatt oly nagy volt, hogy naphosszat csak a Napistent figyelte, végül így vált Heliantusszá, amelynek virága örökké a Nap felé fordul.

A napraforgó növényt az észak-amerikai indiánok élelmiszerként és gyógyszerként egyaránt használták. A 16. században Cortez és hajósai - az Új Világ meghódítására indult expedíciójukkal - hozták be Európába a napraforgót, amely ezután fokozatosan terjedt el.

Magyarországon napjainkban 250 ezer hektáron termesztik, és a legjelentősebb zsiradékforrásnak számít. Magvának olajtartalma 47% körül van, többszörösen telítetlen esszenciális zsírsavakat tartalmaz. A magolaj kedvező tulajdonságai miatt a kozmetikai ipari felhasználása is jelentős: a bőrön keresztüli vízvesztést ugyanis az olajban gazdagon jelenlevő linolsav (58-60%) előnyösen csökkenti, ezáltal védi a bőrt a kiszáradástól.

A napraforgóolaj jól felszívódik a bőrön keresztül, így kedvezően befolyásolja a bőr védekező tulajdonságát a víz- és zsírháztartás egyensúlyban tartásával, amely a bársonyosan puha tapintást biztosítja.



Az olaj el nem szappanosítható részében (kb. 1%) értékes foszfolipidek, lecitin, antioxidáns tulajdonságú E-vitamin van, amelyeknek a kozmetikában és a táplálkozásban betöltött szerepe szintén kiemelkedő jelentőségű.

A napraforgóbél 20-40% fehérje és rendkívül magas ásványianyag-tartalma miatt felbecsülhetetlen mértékben támogatja egészségünket.

Az E-vitamin közismert antioxidáns anyag, amely más vitaminokkal, elsősorban C-vitaminnal kiegészítve komplex hatású szabadgyökfogó rendszert alkot, amely azután számos kórélettani esemény megelőzésére alkalmas.

A napraforgóolaj a napraforgó növény magjából, hideg vagy meleg eljárással nyert növényi zsiradék. Eleinte a bőr- és gyapjűfeldolgozásban használták. Étkezési célokra csak a 19. század eleje óta veszik igénybe, de eleinte igen korlátozottan.

A 20. század elején az olaj többségéből szappant főztek vagy festéket gyártottak, élelmezési felhasználása az 1940-es években vált tömegessé. Korunkban nagyjából étolajként hasznosítjuk, de a margarin és a szappan gyártásának is fontos alapanyaga.

Többszörösen telítetlen zsírsavai alkalmasak a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésére, a koleszterinszint csökkentésére. A népi gyógyászatban a nehezen gyógyuló sebek és a száraz, pikkelyesen hámló bőr kezelésére használták.