Zastosowanie oleju kokosowego dla zdrowia i urody

Olej kokosowy cieszy się w Polsce ogromną popularnością, chociaż jest to produkt sprowadzany z różnych, odległych części świata. Swoją niezwykłą karierę zrobił przede wszystkim jako tłuszcz o różnorakim zastosowaniu w wielu dziedzinach od kuchni, przez kosmetykę, aż do medycyny. Na polskim rynku przeważają dwa – kuchnia i kosmetyka. Można śmiało powiedzieć, że zastosowanie oleju kokosowego dla zdrowia i urody jest wszechstronne i z pewnością nie znamy jeszcze wszystkich jego zalet.

Orzechy kokosowe

Większość z nas wie, jak wygląda wielki orzech kokosowy, na widok którego przywołujemy myśli wielkich palm i egzotycznych plaż nad południowymi morzami. Dzisiaj orzechy kokosowe możemy kupić już w każdym markecie. Warto spróbować świeżego kokosa. Nie ma bowiem porównania z suszonymi kawałkami miąższu bądź wiórkami kokosowymi. Podobnie mleczko kokosowe, które wypełnia jego wnętrze. Rozbijanie młotkiem skorupy to także frajda dla dzieci.

Wewnątrz, zaraz pod skorupą znajduje się otoczony brązową, cienką skórką miąższ, bogaty w cenne tłuszcze, witaminy i minerały. Zawiera on aż 70 % tłuszczów, 14 % cukrów i 7% białka. Wszystkie te składniki stają się częścią oleju kokosowego, inaczej masła kokosowego.

Olej kokosowy – bogactwo składników odżywczych

Olej kokosowy to inaczej masło kokosowe, ponieważ w temperaturze pokojowej przybiera postać stałą, a rozgrzany

(nawet lekko ocieplony) zamienia się w postać ciekłą. Najcenniejszym olejem jest ten tłoczony na zimno, ekologiczny (inaczej BIO), który zachowuje podczas obróbki prawie wszystkie składniki białego miąższu oraz cenny, egzotyczny smak i zapach. Olej kokosowy to przede wszystkim łatwo przyswajalne, zdrowe kwasy tłuszczowe nasycone (m.in. laurynowy, palmitynowy, kaprylowy) oraz nienasycone (między innymi kwas oleinowy, linolenowy). Zawiera także witaminę B2, B6, C, E, kwas foliowy, potas, fosfor, żelazo, sód, magnez, cynk oraz wapń.

Właściwości lecznicze oleju kokosowego

Ze względu na to, że jest lekkostrawny, olej kokosowy polecany jest w diecie odchudzającej oraz jako zastępstwo innych tłuszczy, ponieważ nie powoduje przyrostu tkanki tłuszczowej. Przez to także wpływa na obniżenie cholesterolu we krwi i zapobiega chorobom serca. Posiada właściwości antygrzybiczne, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, dzięki czemu wspomaga ochronę organizmu oraz wpływa na poprawę jego odporności. Zawiera naturalne antyoksydanty, co sprawia, że zapobiega szybszemu starzeniu się skóry i uwalnianiu wolnych rodników. Dzięki cennym kwasom **tłuszczowym olej ten wpływa na poprawę pracy mózgu, a nawet stosowany jest w leczeniu takich chorób jak Alzheimer.** Przez niektórych dietetyków zalecane są trzy łyżeczki oleju kokosowego nierafinowanego na dzień dla wzmocnienia organizmu i regulacji układu trawienia.

Olej kokosowy dobry dla alergików

Swoją zawrotną karierę olej kokosowy zrobił również w kosmetyce, ze względu na dużą zawartość **substancji kojących i nawilżających, a przy tym antyalergicznych**. Dzięki temu często jest podstawą olejków, kremów, oliwek, balsamów dla dzieci i niemowląt, osób z chorobami skórnymi, kobiet w ciąży czy osób

ze skórą wrażliwą. Wiele osób dbających o wygląd stosuje go bez dodatków kosmetycznych, czyli w czystej postaci, ze słoiczka.

Zastosowanie oleju kokosowego dla zdrowia i urody

Jak już wspomniano wcześniej, zastosowanie oleju kokosowego dla zdrowia i urody jest wspaniałe, dlatego sięga po niego coraz więcej osób. Ten niezwykle bogaty w składniki odżywcze produkt niemalże nie ma sobie równych.

Olej kokosowy dla urody

Oto zaledwie kilka rodzajów zastosowań oleju kokosowego w domowej kosmetyce dla alergików i nie tylko:

- Dzieci często smaruje się olejem kokosowym, gdyż niektóre oliwki mogą zawierać zbyt dużą ilość konserwantów czy dodatków zapachowych. Dodatkowo jego właściwości nawilżające i odżywcze wiążą się z ważnymi dla skóry witaminami z grupy B i witaminą E, które zawiera w dużych ilościach. Nic dziwnego, że **jest cennym składnikiem kosmetyków dla osób z atopowym zapaleniem**

skóry.

- U kobiet w ciąży stosowany jest od lat jako doskonały olejek zapobiegający powstawaniu rozstępów skóry.
- Służy jako środek łagodzący po zabiegach upiększających np. po depilacji, ponieważ, podobnie jak oliwa z oliwek, wspomaga regenerację naskórka.
- Łagodzi obtarcia, oparzenia (również te słoneczne), a także podrażnienia skórne.
- Olej kokosowy zawiera delikatny filtr słoneczny, który chroni przed szkodliwym działaniem promieni UV.
- Doskonale nawilża i zmiękcza suchą i zrogowaciałą skórę, zapobiegając jej pękaniu.
- Stosowany jest, wraz z połączeniem innych olejków, jako maska odżywcza do włosów.
- Po zmieszaniu z solą lub grubym cukrem można go używać jako peeling (wystarczy dokładnie przyjrzeć się składom peelingów w sklepie, aby przekonać się, że wiele z nich zawiera masło kokosowe).
- Można go stosować do całego ciała lub twarzy, zamiast balsamu i oliwki.

Masło kokosowe wciąż zyskuje większe grono zwolenników wśród osób, które samodzielnie w domu tworzą różnego rodzaju kosmetyki, ponieważ jest doskonałym łącznikiem wielu cennych substancji. Raczej nie uczula i dodatkowo nie wpływa na działanie innych dodawanych składników, przez co stanowi neutralną bazę.

Olej kokosowy w kuchni

Najpopularniejszy jest w kuchni azjatyckiej, stanowi tam pierwszy i podstawowy tłuszcz do smażenia i gotowania. Rafinowany (czyli dodatkowo oczyszczony, ale i pozbawiony wielu cennych składników) olej kokosowy można kupić w naprawdę dużych pojemnikach i słoikach. Jest on stosunkowo tani. Nie pachnie, nie ma też smaku, więc jest bezpieczny, jeżeli chcemy zachować walory naszego dania. Dla tych, którzy nie lubią smaku i zapachu kokosa, jest to dobre wyjście. Najbardziej bogaty w różne składniki odżywcze jest olej nierafinowany. Najlepiej, aby miał oznaczenie BIO, co znaczy, że jest ekologiczny. Wtedy mamy pewność, że sposób produkcji i przygotowania jest ekologiczny i bezpieczny.

Olej kokosowy można stosować w kuchni do wielu potraw jako zdrowy tłuszcz. Dzięki jego konsystencji można z niego robić smakowe masła i stosować na chleb (przepis tutaj). Poza tym nadaje się do smażenia i pieczenia jako olej roślinny, a także jako dodatek tłuszczu do ciast, wypieków, itp. **Może zastąpić każdy inny tłuszcz, który na co dzień stosowany jest w gotowaniu, ale dzięki swojemu pochodzeniu posiada o wiele więcej właściwości zdrowotnych.**

Estera Kociołek

Olej kokosowy w kuchni

Olej kokosowy możesz kupić tutaj.

Polecamy przepisy z wykorzystaniem oleju kokosowego:

- Krem karobowy z rodzynkami
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Masełko lniano – kokosowe
- Wegański ser z cieciorki
- Bułki owsiane z jabłkiem
- Chleb ryżowy na zakwasie
- Dziki ryż z kurkami i warzywami

- Kasza jaglana zapiekana z warzywami
- Pizza gryczana z serem kozim i rukolą
- Majonez z orzechów nerkowca
- Sos a’la beszamel
- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana
- Cukinie faszerowane czarnym i czerwonym ryżem z warzywami
- Wegańskie czekoladki z bakaliami
- Czekoladowe lody z awokado i malinami
- Torcik wegański Raffaello
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Bezglutenowa tarta jagodowa
- Brzdąc bezglutenowy z kremem jaglanym
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Gotowany sernik wegański z tofu
- Mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach