magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 27. 12. 2016 | tla

Kokos jako zázrak i škůdce

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kokos-jako-zazrak-i-skudce__s10010x10136.html

Kokos vyvolává spoustu diskusí mezi jeho příznivci a odpůrci. Ti první v něm vidí potravinu s přímo božskými účinky na lidský organismus a hojně ho přimíchávají do smoothie, dezertů, salátů, do pokrmů exotické kuchyně nebo ho žvýkají jen tak. Druzí tvrdí, že do zdravého jídelníčku bychom ho měli zařazovat jen pro zpestření, velmi opatrně.

Zdroj: Kokos ze Shutterstock

Kokos je významným zdrojem vápníku, vlákniny, obsahuje hojně bílkovin, které jsou

důležité nejen pro posílení svalů, ale zejména činnosti mozku

Je v něm řada minerálních látek a vitamínů – železo, draslík, fosfor, sodík, zinek, měď, mangan a vitamíny B skupiny. Obsahuje také sacharidy a, a to je právě jeho zásadní výživové negativum, nasycený tuk. Na trhu je zajímavá nabídka kokosových produktů.

Je jako sádlo

V kokosu převažují tuky, kterých máme v jídelníčku nadbytek. **„Je to stejná skupina jako palmový olej, máslo, sádlo. Také v něm výrazně převažují nasycené mastné kyseliny,“** varuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Zrychluje spalování, ale…

Příznivci kokosu však tvrdí, že kokosový olej pomáhá hubnout. Zejména proto ho považují za výživový zázrak přírody. **„Je to dáno tím, že kokosový olej obsahuje kyselinu laurovou, která podle některých studií pomáhá hubnutí tím, že ovlivňuje metabolismus a zvyšuje energetický výdej,“** objasňuje dietoložka. Zároveň ale namítá, že navzdory tomuto pozitivnímu jevu

stále v této potravině převažují nasycené mastné kyseliny a pokud budeme mít kokosového tuku větší příjem, škodíme si.

Příjemné ochucení

Navzdory výhradám se kokosový olej může někdy v kuchyni hodit. **„Vzhledem k tomu, že se jedná o nasycenou mastnou kyselinu, je to tuk odolný teplotě. Můžeme proto na něm dělat palačinky, které tak ovoníme kokosovým aroma. Příjemně se spojí kokosová chuť také v thajském jídle,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Zkrášluje tělo

V každém případě by ale kokosový olej neměl v domácnosti chybět. O co méně je vhodný do přípravy pokrmů o to více dobrého přinese v péči o naše tělo zvenčí. **Je ideální na masáže, příjemně ošetří obličej, hodí se jako tělový olej po koupeli, neocenitelný je pro vlasové kůry. Zhojí vysušené ruce, zvláční a ošetří chodidla.** Lze ho využít i jako lubrikant. Není na těle místo, kam byste ho nemohli vetřít a kde by pozitivně nepůsobil.

Víte, co znamená

Kokosový olej
Získává se vylisováním tzv. kopry, tedy kokosové dužiny.

Kokosová voda
Je čirá tekutina získávaná z mladých kokosů dříve, než začnou tvořit bílou dužinu. V kokosu s dužinou již najdeme vody podstatně méně. Voda neobsahuje rizikový tuk.

Kokosové mléko
Kokosové mléko je kopra smíchaná s kokosovou vodou.

Kolik mají energie?

Výživová hodnota ve 100 gramech jednotlivých kokosových produktů.

produkt	energie	tuk	sacharidy	bílkoviny	vláknina
Čerstvý kokosový ořech	1 617,59 kJ	34,96 g	14,27 g	3,67 g	10,053 g
Kokos strouhaný	2 931,26 kJ	64,37 g	23,92 g	6,29 g	21,1 g

Kokosový olej	3 721,56 kJ	98,6 g	0,030 g	0,230 g	0 g
Kokosové mléko	42,17 kJ	0,400 g	1,36 g	0,250 g	0 g
Kokosová voda (z čerstvého kokosu)	22,8 kJ	0 g	1,3 g	0 g	0 g

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz