magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 6. 2016 | Marcela Avramopulu

Kokosový "olej" – je opravdu tak zdravý?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kokosovy-olej---je-opravdu-tak-zdravy__s10010x9806.html

Přestože všichni odborníci zastávají názor, že kokosový tuk bychom měli konzumovat raději jen výjimečně, stále se objevují články, které vyzdvihují jeho pozitivní účinky na zdraví a nazývají ho všelékem.

Než kokosový olej, měli bychom ho nazývat spíš kokosový tuk, protože v našich klimatických podmínkách ho najdeme v tuhém stavu. Kokosový tuk se získává z kokosové palmy Kokosovníku ořechoplodého. Palma se pěstuje zejména na Filipínách, v Malajsii, Indii, Indonésii a na Srí lance.

Zdroj: Kokos ze Shutterstock

Kokosový tuk nebo raději sádlo?

Sádlo, všichni víme, do „správné“ výživy ve větším množství nepatří. Jak s tím souvisí kokosový tuk?

Kokosový tuk obsahuje nejvíc nasycených mastných kyselin ze všech

tuků – ne jen z rostlinných olejů, ale i z tuků živočišného původu. Kolem 90%. Zatímco sádlo 45-61%.

„Nasycené mastné kyseliny mají negativní dopad na zdraví - přispívají k srdečně cévním onemocněním a zvyšují hladinu LDL cholesterolu v krvi“, varuje prof. ing. Jana Dostálová, CSc., odborná garantka iniciativy Vím, co jím a piju.

Nejčastější mýty okolo kokosového tuku

mýtus první: Zastánci kokosového tuku často argumentují tím, že nasycené mastné kyseliny tohoto tuku se řadí mezi ty s tzv. středním řetězcem. Tento chemický pojem vypovídá o tom, jak se tuk v našem organismu chová.

Nasycené mastné kyseliny s krátkým a středním řetězcem se v organismu využívají jako zdroj energie, zatímco nasycené mastné kyseliny s dlouhým řetězcem se přes lymfatický systém dostávají do žilního systému, kde zvyšují hladinu cholesterolu v krvi a také se pak ukládají do zásob v podobě tukové tkáně.

Kokosový tuk obsahuje různé mastné kyseliny, nejvíce ale kyseliny laurové, která se pohybuje na hranici kategorie nasycených mastných kyselin se středním a dlouhým řetězcem. Podle toho se taky v organismu chová - jako

zdroj energie se využívá zhruba jen z 20%, zbytek putuje přes lymfatický systém přímo do oběhového systému. A například EFSA (Evropský úřad pro bezpečnost potravin) ji už řadí mezi nasycené mastné kyseliny s dlouhým řetězcem.
Mezi nasycené masné kyseliny s dlouhým řetězcem, tedy ty, které nepříznivě ovlivňují náš organismus, patří i kyselina myristová, která je v kokosovém tuku druhá nejvíce zastoupená mastná kyselina.

mýtus druhý: Některé národy mají ve své stravě vysoký příjem kokosového tuku, a přesto nemají zvýšený výskyt srdečně cévních onemocnění. Vysvětlení? „Tito lidé nemají stravu jako my, Evropané. Jejich zdrojem nasycených mastných kyselin je převážně jen kokosový tuk, jinak konzumují hlavně ovoce a ryby. Maso jedí jen výjimečně“, vysvětluje Jana Dostálová.

Co tedy to sádlo?

Zpět k porovnání sádla a kokosového tuku – oba tuky vydrží poměrně vysokou teplotu a při smažení se nemají tendenci přepalovat. U kokosového tuku to platí ale jen v případě, že použijeme jeho rafinovanou podobu, kokosový tuk lisovaný za studena má teplotu, kdy se začíná přepalovat, o hodně nižší.

Sádlo sice obsahuje cholesterol, budeme-li ale posuzovat složení kokosového

tuku a sádla z pohledu zastoupení nasycených a zdraví prospěšných nenasycených mastných kyselin, je lepší volbou jednoznačně sádlo.

Připomeňme ale, že smažení obecně není zrovna vhodnou kulinární úpravou s ohledem na naše zdraví, takže úplně nejlepší je smažení vyměnit za pečení.

Pozor na skryté formy kokosového tuku

Kokosový tuk se často používá ve zmrzlinách s rostlinným tukem, v sušenkách, trvanlivém jemném pečivu, jogurtových a čokoládových polevách. A samozřejmě i v různých kokosových pochoutkách a je jasné, že kokosový tuk obsahuje i kokos sušený, kokosový krém či kokosové mléko.

Vadí použít občas pokrm s kokosovým tukem?

Jako u všeho – občas, třeba pro vůni exotického pokrmu, nevadí. Ale pravidelné užívat už by mohlo znamenat do budoucna problém. Nasycené mastné kyseliny totiž přijímáme i prostřednictvím dalších potravin. Nachází se v produktech živočišného původu (maso, mléčné výrobky, mléko), kterým se nevyhneme a ani vyhýbat nemáme. Takže bez výčitek si na kokosovém tuku udělejme občas palačinky, použijme kokosové mléko do exotického pokrmu, nebo si kokosem dochuťme dezert. Jen to nedělejme každý den.

Co s kokosovým tukem, pokud ho máme doma?

Není nutné ho vyhazovat. Z kuchyně ho přenesme do koupelny a natírejme na pokožku, tam má prý blahodárné účinky.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz