

Kokos - właściwości, wartości odżywcze i zastosowanie

Nie od dziś wiadomo, że to co najcenniejsze zwykle skrywane jest głęboko pod wieloma warstwami, które najpierw cierpliwie należy rozbić i pokonać, aby dotrzeć do wartościowego wnętrza. Znany wszystkim z twardej niczym skała skorupy - orzech kokosa, w środku skrywa wiele drogocennych składników. Dowiedz się, dlaczego warto przebić ten opancerzony owoc palmy kokosowej.

Kokos

Okrągły owoc palmy kokosowej pod swoją twardą skorupą, skrywa biały i dosyć twardy miąższ oraz równie cenne mleczko kokosowe. Obecnie palma kokosowa rośnie w Malezji, Polinezji, w południowej Azji i Ameryce Południowej, skąd transportowane zostają do innych krajów. Kokosowe orzechy zyskały wielu amatorów dzięki swoim licznym wartościom odżywczym jak i wyjątkowemu bogactwu korzystnych dla zdrowia średniołańcuchowych trójglicerydów MCT (kwasy tłuszczowe).

Kokos - właściwości

Biały miąższ owocu zawiera **bogactwo kwasów MCT**, które są zupełnie inaczej metabolizowane przez nasz organizm. W przeciwieństwie do tłuszczów pochodzenia zwierzęcego głównie bogatych w cholesterol, których łańcuchy są długie, kwasy tłuszczowe zawarte w orzechu palmy są **średniej długości, dzięki czemu organizm łatwiej i szybciej pozyskuje z nich cenną energię**. Bezpośrednio z układu pokarmowego udają się prosto do wątroby, gdzie od razu mogą zostać wykorzystane jako źródło energii. Ich dużym atutem jest fakt, że w przeciwieństwie do energetycznych węglowodanów **nie powodują nagłego skoku insuliny**. Badania potwierdzają, że **MCT przyspieszają metabolizm, dzięki czemu pozwalają na spalenie większej ilości kalorii**. Fakt ten przekonuje wiele osób otyłych do spożywania kokosa, pomimo jego wysokiej kaloryczności ok 354 kcal na 100 g produktu. Osoby zmagające się z niebezpieczną otyłością brzuszną powinny zwrócić uwagę także na właściwości kokosa. Badania przeprowadzone przez brazylijskich naukowców na grupie czterdziestu kobiet wieku od 20 do 40 lat z otyłością typu jabłko, potwierdziły, że po wprowadzeniu oleju kokosowego do diety spowodował on obniżenie BMI oraz zmniejszenie obwodu talii. MCT dodatkowo, ze względu na pochodzenie roślinne kwasów tłuszczowych, **niwelują negatywne skutki spożywania niezdrowych tłuszczów zwierzęcych oraz trans, przyczyniając się do obniżenia poziomu tzw. „złego” cholesterolu LDL, powodując przy tym wzrost tego „dobrego” HDL**. Ponadto pomagają łagodzić skutki choroby Alzheimera, a produkty powstałe z przetworzenia kokosa – tj. wiórki kokosowe, olej, woda, mleczko i cukier są bogate w kwas laurynowy i kaprylowy o właściwościach hamujących rozwój bakterii, wirusów oraz grzybów, co wzmacnia nasz układ odpornościowy i pomaga w walce z infekcjami.

Kokos - wartości odżywcze

100-tu gramowa porcja świeżego miąższu kokosowego zawiera ok. 354 kcal. Białko stanowi ponad 3 g, zdrowego tłuszczu ok. 33,5 g oraz 15 g

węglowodanów z czego 9 g to nieprzyswajalny do organizmu błonnik. Ta ostatnia informacja jest dobrym argumentem dla osób dbających o smukłą sylwetkę, gdyż błonnik w żołądku pochłania wodę, co powoduje, że kilkakrotnie zwiększa swoją objętość. Sprawia to, że do mózgu szybciej dociera informacja o stanie sytości, utrzymująca się przez kilka godzin po spożyciu owocu. Dodatkowo organizm nie ma enzymów odpowiedzialnych za trawienie tego węglowodanu, dzięki czemu na dłużej pozostaje w organizmie zmniejszając łaknienie. Wpływa korzystnie na perystaltykę jelit, stanowiąc pożywkę do rozwoju korzystnej flory bakteryjnej układu pokarmowego. Pozostały obecny cukier w kokosie (ok. 6 g) ma niski indeks glikemiczny (IG = 45), dlatego warto by zagościł na stole cukrzyków, w ramach urozmaicenia diety.

Kokos jest cennym źródłem potasu (356 mg), dzięki czemu śmiało sięgać powinny po niego osoby chore na nadciśnienie. Zawiera również pewne ilości **wapnia** (14 mg), ważnego dla anemików **żelaza** (2,43 mg), **magnezu** (32 mg), **sodu** (20 mg) oraz poprawiający cerę **cynk** (1,1 mg).

Równie korzystnie przedstawia się zawartość kompleksów witamin. W kokosie znajdziemy **witaminę C**, korzystnie wpływającą na kolagen w skórze oraz niwelująca wolne rodniki, **liczne witaminy z grupy B**, które wspomagają nasz układ nerwowy. Znajdziemy również cenny dla kobiet w ciąży i planujących dziecko – **kwas foliowy**, powszechnie znaną wśród kobiet, **witaminę E** – młodości oraz poprawiającą krzepliwość krwi **witaminę K**.

Kokos - zastosowanie

Nie trudno będzie wdrożyć kokosa do diety ponieważ istnieje wiele przetworów, z których każdy znajdzie odpowiednią propozycję dla siebie.

- **Olej kokosowy** – możemy używać zamiast masła na pieczywo czy do smażenia potraw na patelni. Dzięki niskiej temperaturze topienia (26 stopni Celsjusza), nadaje się jako baza do sosów czy dressingów.
- **Woda kokosowa** – skutecznie gasi pragnienie i nawadnia dzięki zawartości magnezu oraz wapnia. Warto napić się kokosowego napoju tuż po intensywnym treningu w ramach uzupełnienia płynów.
- **Wiórki kokosowe** – łatwo wkomponować w słodkie desery czy śniadaniowe propozycje owsianki czy naleśników. Śmiało dodawajmy je do zdrowych owocowo-mlecznych shake'ów. Łyżeczka ok 5 g wiórków to dobre uzupełnienie kwasu laurynowego i kaprylowego w diecie.
- **Świeży kokos** – dobra alternatywa na nagły głód. Szybko metabolizowane tłuszcze dostarczą energii, a błonnik spowoduje, że na dłużej pozostajemy najedzeni. Porcja ok. 200 g kokosa zawiera 18 g błonnika, co stanowi aż dwie trzecie dziennego zapotrzebowania.
- **Mleko kokosowe** – możemy stosować do gotowania tajskich potraw lub zabielać nim aromatyczną poranną kawę, uzyskując dodatkowo głębię kokosowego smaku.
- **Cukier kokosowy** – mimo, że pozbawiony smaku kokosa, posiada lekką nutę karmelową. Genialny jako zastępnik dla zwykłego białego cukru, gdyż ma niższy indeks glikemiczny, można go podgrzewać do celów kulinarnych.

Bogactwo płynące z białego miąższu zachęca do podjęcia ciężkiej próby rozłupania orzechowej skorupy. Cenne minerały oraz wyjątkowo wartościowy rodzaj kwasów średnionasyconych z pewnością wzbogaci naszą dietę. Dodatkowo sposób przetworzenia miąższu na wiórki, olej czy wodę kokosową powoduje, że produkt ten

łatwiej wkomponować w nasz jadłospis stosując smaczne i aromatyczne kokosowe zamienniki.

[Kup produkty na bazie kokosa z rabatem 3% już teraz !](#)

(wpisz **bonavita** w polu „kod specjalny” w koszyku)

Author: Martyna Jaros

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/kokos-wlasciwosci-wartosci-odzywcze-i-zastosowanie>

