

# Owoce Na Talerzu. Kokosy

Z orzecha kokosowego – pestki owocu palmy kokosowej porastającej głównie tropikalne wybrzeża – otrzymujemy wiele produktów.

**Oleju kokosowego** używa się w tłuszczach do pieczenia, śmietankach do kawy bez laktozy, niektórych produktach do smarowania pieczywa i wielu kupnych wypiekach. Wchodzi również w skład szamponów, balsamów nawilżających, mydeł i innych kosmetyków.

**Kremowy miąższ kokosa** spożywa się na surowo lub dodaje do lodów, słodyczy i wypieków. Mleko kokosowe w puszcze – produkowane ze startego miąższu i wody – dodaje się do potraw curry.

**Woda kokosowa**, czyli płyn znajdujący się wewnątrz młodych kokosów, zanim dojrzeją, stała się popularną alternatywą dla napojów dla sportowców; w przeciwieństwie do pozostałych produktów kokosowych, dostarcza niewiele kalorii, nie zawiera tłuszczu i jest bogata w potas.

## Korzyści dla zdrowia

**Zmniejszają ryzyko chorób serca.** Woda kokosowa zawiera potas – zapewniający prawidłowe funkcjonowanie wszystkich komórek, tkanek i organów oraz pomagający obniżyć skutki zdrowotne nadciśnienia. W regionach, gdzie stosuje się olej kokosowy, choroby serca nie są częstym problemem.

**Zaspokajają głód.** Pół szklanki miąższu kokosowego dostarcza około 3,5 g błonnika, dzięki czemu dłużej czujemy się najedzeni.

**Wspomagają trawienie.** Kwasy tłuszczowe obecne w mleku i miąższu kokosa są łatwo trawione przez organizm.

Pomaga w odchudzaniu. Badania przeprowadzone w 2009 roku wykazały, że spożywanie oleju kokosowego przyczyniło się do zmniejszenia obwodu talii oraz poprawienia stosunku „złego” cholesterolu LDL do „dobrego” HDL. Łyżka oleju kokosowego

dostarcza 117 kalorii i 13,6 g tłuszczu, ale o dziwo, jego średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe powodują utratę wagi. Prawdopodobnie przyczynia się on do termogenezy związanej z dietą, czyli do zwiększania ciepłoty ciała i spalania kalorii.

## Zagrożenia dla zdrowia

**Tłuszcze nasycone.** Ponad 90 procent kwasów tłuszczowych zawartych w kokosie to kwasy nasycone. Olej kokosowy jest bardziej nasycony niż tłuszcz w maśle czy czerwonym mięsie. Dzięki wysokiemu nasyceniu olej nie jełczeje i dlatego nadaje się do wypieków. Niestety, tłuszcze nasycone podnoszą stężenie cholesterolu we krwi, dlatego osobom, u których stwierdzono podwyższony cholesterol lub ryzyko chorób układu krążenia, zwykle zaleca się unikanie produktów zawierających olej kokosowy.

## Jak jeść

- Posypać uprażonym, niesłodzonym kokosem zupełny krem z dyni.
- Zetrzeć surowy miąższ kokosa do sałatki owocowej.
- Dodać starty świeży miąższ kokosa do nadzienia do sajgonek.

## Jak kupować

- Wybierać kokosy z twardą skorupą.
- Sprawdzić dokładnie, czy nie mają ciemnych lub miękkich plamek.

## Jak przechowywać

- Kokos w całości przechowywać w temperaturze pokojowej do miesiąca.
- Po otwarciu owinać ściśle folią spożywczą i przechowywać w lodówce nie dłużej niż 5 dni.