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 puszce – 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 zupę 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 owinąć ścisło folią spożywczą i przechowywać w lodówce nie dłużej niż 5 dni.

Fot. Adobe Stock