Чем полезно кокосовое масло и как его применять?

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/chem-polezno-kokosovoe-maslo-i-kak-ego-primenyat/
Все чаще растительное масло заменяется кокосовым. В чем причина? Дело в том, что растительное масло не так полезно, как говорит его название. В процессе производства его неоднократно нагревают, используют консерванты и добавки и проводят ряд других манипуляций, которые не добавляют этому продукту пользу. В связи с этим кокосовое масло рассматривается как привлекательная альтернатива.
Рассказываем все, что нужно знать о кокосовом масле: в чем его польза, какой у него состав, почему на нем нужно жарить еду и какие есть варианты его использования на кухне.

Состав кокосового масла
Кокосовое масло концентрация полезных веществ. Его получают из высушенной мякоти кокоса. Чаще всего используют два способа производства кокосового масла: горячее прессование и холодный отжим. Кокосовое масло, полученное в результате холодного отжима, считается самым ценным и полезным.

В составе кокосового масла присутствуют полезные жирные кислоты, в том числе олеиновая, гилауроновая и лауриновая. Богато кокосовое масло витаминами Е, К, А, С, а также кальцием, цинком, железом, фосфором и фитостеролами. Радует и вкус кокосового масла: он нежный, сладковатый и ненавязчиво отдает орехом.

Полезные свойства кокосового масла
Вовсе не удивительно, что такой богатый состав превращает кокосовое масло в продукт, который благоприятно влияет на здоровье.

Заряжает энергией
Кокосовое масло прекрасно бодрит и гарантирует прекрасное самочувствие. Во многом это связано с большим количеством полезных жирных кислот в его составе в организме они преобразуются в энергию, а не откладываются на бедрах. Включите в свой утренний рацион 1-2 чайные ложки кокосового масла и встречайте каждый новый день в приподнятом и активном настроении. Кокосовое масло можно добавить в смузи, кашу или салат.

Активирует работу мозга
Те же полезные жиры, которые отвечают за бодрость и энергию, помогают активироть умственную деятельность человека. После употребления кокосового масла повышается концентрация и способность запоминать информацию. Особенно полезно кокосовое масло для пожилых людей, так как оно стимулирует работу мозга, тем самым снижая риск возникновения и развития болезни Альцгеймера.

Ускоряет метаболизм
Полезные жиры, содержащиеся в кокосовом масле, способны разогнать метаболизм. В результате самочувствие человека станет лучше, а работа пищеварительной системы нормализуется. Полезные жиры полностью усваиваются организмом, так что пугаться их не стоит: они не пополняют жировые запасы, а моментально преобразуются в энергию. Кроме того, употребление кокосового масла помогает контролировать аппетит и чувство голода в течение дня.

Устраняет воспаления
Кокосовое масло эффективно борется с внутренними воспалениями, в том числе вирусными, инфекционными и грибковыми заболеваниями. "Виновата" в этом лауриновая кислота, которая обладает чудодейтсвенным свойством убивать патогенные микроорганизмы. Она же заметно повышает защитные силы организма и укрепляет иммунитет. И это вовсе не удивительно: именно лауриновая кислота содержится в молоке матери.

Укрепляет сердце и сосуды
Полезные жиры, которые в избытке присутствуют в кокосовом масле, благоприятно влияют на работу сердечно-сосудистой системы. Регулярное употребление продукта снижает риск возникновения и развития патологий сердца и сосудов, в том числе инфарктов, инсультов, атеросклероза и других. Полезные жиры в составе кокосового масла понижают уровень вредного холестерина в крови и препятствуют образованию бляшек на стенках сосудов. Кроме того, они позитивно влияют на процессы кроветворения в организме.

Омолаживает организм
Кокосовое масло прекрасный бьюти-продукт. Оно увлажняет организм изнутри, тем самым омолаживая клетки и возвращая цветущий внешний вид. Если вы будете регулярно употреблять кокосовое масло, то уже через пару месяцев заметите позитивные перемены: морщины разгладятся, кожа станет упругой, волосы заблестят, а ногти укрепятся.

Как применять кокосовое масло
Одна из причин отказа от растительного масла его плохой состав. В результате нагревания масло выделяет канцерогены, которые пагубно влияют на здоровье и могут даже стать

причиной возникновения и развития онкологических заболеваний.
Кокосовое масло продукт с френдли-составом. Под действием высоких температур оно не теряет свои полезные свойства и не выделяет канцерогены, поэтому кокосовое масло идеально подходит для жарки, приготовления на гриле и во фритюре, для запекания и тушения. Кокосовое масло универсально: его добавляют в супы, вторые блюда, тосты, салаты, смузи, выпечку, десерты.
Переходить на кокосовое масло следует постепенно. Сперва смешайте 1/4 кокосового масла с 3/4 растительного. Постепенно увеличивайте пропорцию кокосового масла и уменьшайте количество растительного. Такой мягкий переход поможет вам привыкнуть к вкусу и аромату этого продукта, а организму адаптироваться к новому ингредиенту в рационе.