**Prześwietlamy trendy. Modny olej kokosowy**

**Rynek spożywczy często zaskakuje nas nowościami. W ostatnim czasie hitem stał się olej kokosowy wykorzystywany zarówno w branży kosmetycznej i spożywczej. Jak go mądrze i świadomie używać przygotowując swoje ulubione potrawy? Komu jest polecany i jakie ma właściwości odżywcze?**

**Różnice pomiędzy smalcem a olejem kokosowym**

*- Pod względem zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych olej kokosowy w zasadzie nie różni się od… smalcu. Zwolennicy oleju kokosowego w dużej koncentracji nasyconych kwasów tłuszczowych upatrują jego głównej zalety, ponieważ nie utlenia się podczas obróbki termicznej. Co oczywiście jest prawdą. Warto się jednak zastanowić nad celowością jego wykorzystania na zimno – jako dodatek do deserów czy koktajli. Zbyt duża zawartość NKT, w diecie może zwiększać ryzyko zawału serca i innych chorób układu krążenia – tłumaczy Remigiusz Filarski, dietetyk z Centrum Dietetyki Stosowanej.*

**Wartości odżywcze**

Co ciekawe, o oleju kokosowym powinny zapomnieć przede wszystkim osoby będące na diecie redukcyjnej, bo produkt ten może zniweczyć trud w staraniach o smukłą sylwetkę. Wiele osób jest przekonanych co do jego właściwości zdrowotnych, antybakteryjnych i spalających tkankę tłuszczową. W rezultacie, zamiast spodziewanego spadku wagi należy się liczyć z… jej wzrostem z uwagi na zbyt duże spożycie tego produktu.

*- Mała łyżeczka oleju kokosowego czyli ok. 15 g dostarcza do organizmu 135 kcal oraz 15g tłuszczu. Dla porównania, duża łyżka oliwy z oliwek ma mniejszą masę, bo tylko 10g, i dostarcza 88 kcal oraz 10g tłuszczu. W przypadku oleju kokosowego są to jedynie nasycone kwasy tłuszczowe, a w przypadku oliwy głównie kwasy tłuszczowe nienasycone, wykazujące działanie protekcyjne w stosunku do chorób układu krążenia – dodaje Radosław Majewski, żywieniowiec z Centrum Dietetyki Stosowanej.*

**Trochę słów o działaniu…**

Olejowi kokosowemu przypisane zostało też, zresztą całkiem słusznie, działanie antybakteryjne ze względu na zawarte w nim związki fenolowe. Jednak należy pamiętać, że takie same związki zawarte są w oleju lnianym i bawełnianym, a te dostarczą nam dodatkowo nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zawsze należy mieć na uwadze, że zarówno te zawarte w oleju lnianym, bawełnianym jak i kokosowym w nadmiernych ilościach mogą mieć działanie niepożądane.

**I na co się zdecydować?**

*- Generalnie więc owszem, polecamy olej kokosowy ale do pielęgnacji cery.... Jednak w diecie warto docenić nasz rodzimy olej rzepakowy. Do smażenia używajmy rafinowanego. Natomiast jako dodatek do potraw na zimno warto wybierać ten nierafinowany – reasumują zgodnie dietetycy z Centrum Dietetyki Stosowanej.*

Nie wszystko co jest aktualnie modne musi więc być zdrowe. Warto zachować umiar i zdrowy rozsądek, a wszystkie nowinki żywieniowe przeanalizować, przed wprowadzeniem ich do swojego jadłospisu i diety.

*- Zawsze jednak warto skonsultować się ze specjalistą i nie opierać swojej wiedzy wyłącznie na obiegowych opiniach czy poradach wyczytanych w sieci – podsumowują eksperci.*