

Kokosolie

De gezondste olie op deze planeet

Kokosolie

In Zuid Amerika wordt kokosolie al lange tijd gebruikt en de olie wordt geprezen om zijn goede eigenschappen. Ook in het Westen maakt kokosolie een inhaalslag. De wetenschappers erkennen dat kokosolie veel positieve eigenschappen heeft en wel eens de gezondste olie zou kunnen zijn op aarde.

Middellange keten vetzuren

Het vet van de kokosolie is van het verzadigde soort, net zoals bijvoorbeeld in boter, maar met het verschil dat kokosolie voornamelijk uit middellange keten vetzuren bestaat. Deze vetzuren hebben zeer gunstige eigenschappen voor de gezondheid.

Goed voor hart en bloedvaten

In Nederland adviseert het Voedingscentrum om weinig verzadigde vetten te eten, omdat deze het cholesterolgehalte zouden verhogen. Steeds meer onderzoeken tonen aan dat er helemaal geen relatie is tussen het eten van verzadigde vetten en het cholesterolgehalte. Integendeel: bewoners van het eiland Tokelau in de Stille Oceaan halen 60% van hun energie uit verzadigd vet en hun **cholesterolwaarden zijn perfect** en hart- en vaatziekten komen er nauwelijks voor.

Laurinezuur is antiviraal

Maar kokosolie heeft nog veel meer voordelen. Het bevat voor 50% **laurinezuur** en dit wordt in de darmen omgezet naar **monolaurine**, dat een natuurlijk wapen is tegen virussen en bacteriën. De werkzaamheid van monolaurine is aangetoond voor vele **virussen** waaronder HIV, mazelenvirus, herpes simplex virus en het cytomegalovirus. Daarnaast is het werkzaam tegen o.a. **bacteriën** die hersenvliesontsteking (Homophilus influenzae) of maagproblemen (Helicobacter pylori) kunnen veroorzaken. Ook verschillende **schimmels** (zoals de ringworm) en **gisten** (zoals Candida) zijn niet opgewassen tegen monolaurine. Tevens werkt het bij chlamydia en gonorrhoe.

AIDS

Uit verschillende recente studies blijkt dat bij aidspatiënten de totale **viruslast afneemt** wanneer kokosolie genuttigd wordt en ook dat de levenskwaliteit toeneemt.

Trage schildklier

Bij een trage schildklierwerking is de verbranding erg traag, wat er onder meer voor kan zorgen dat mensen snel te dik worden. De middellange keten vetzuren in kokosolie blijken de **verbranding te stimuleren**. Er wordt gespeculeerd dat deze vetzuren een oplossing kunnen zijn voor mensen met een traag werkende schildklier.

Afvallen

Naast het stimuleren van de verbranding heeft kokosolie ook een **verzadigend effect**: men krijgt minder snel honger of trek, waardoor het toevoegen van kokosolie aan uw dieet ervoor zorgt dat er dagelijks minder calorieën gegeten worden. Het klinkt raar, maar kokosolie helpt dus bij het afvallen.

Koudgeperste, ongeraffineerde olie

Kokosolie bestaat er in verschillende vormen. Het is het beste om koudgeperste, ongeraffineerde biologische olie te gebruiken, en het onverhit te nuttigen, omdat dan nog alle **antioxidanten en vitaminen** aanwezig zijn. Tevens blijft de heerlijke smaak en geur van de jonge kokosnoten zo aanwezig. Proef ook eens de heetgeperste én geraffineerde kokosolie van de plaatselijke Toko om het verschil te merken.

Kokosolie eten en gebruiken

De Amerikaanse onderzoekster Mary Enig adviseert om dagelijks minimaal 24 gram laurinezuur te eten. Dat komt neer op **3,5 eetlepels per dag**. Voor het krachtigste effect kunt u de olie rauw eten. U kunt het bijvoorbeeld door een fruitshake mengen.

Er is ook perfect in kokosolie te **bakken en braden** omdat de vetzuren heel stabiel zijn en niet beschadigen door verhitting (waarbij anders veel vrije radicalen ontstaan).

Ook voor gebruik op de **huid** of in het **haar** is koudgeperste kokosolie heel goed



Verkooppunt:

Magic Food
Zie www.kokosolie.nl

Voor meer informatie over de genoemde **onderzoeken** en de voordelen van kokosolie, zie Ortho Magazine nummer 1 van 2004. Zie www.ortho.nl.