

Кокосовое масло



Продукты питания , как и многие другие вещи подвержены веяниям моды. Кокосовое масло минувя пик популярности, в последнее время все чаще подвергается критике.

Давайте разберёмся , что говорит наука по поводу положительного и отрицательного влияния на здоровье кокосового масла.

Конечно, кокосовое масло не панацея, но и не то, чего стоит бояться и избегать .

Каждый раз, когда продукт становится модным, возникает соблазн употреблять его как можно чаще, во всех возможных вариантах использования. Кокосовое масло для жарки рыбы, для добавления в каши, и в кофе тоже добавим кокосового масла. И ещё- нанесём на кожу вместо крема, и не забудем про волосы, ведь это прекрасный кондиционер!

Каких только вариантов не предлагалось.

Во всем важна мера, и разнообразие. Как не стоит заменять все овощи в своём рационе капустой брокколи, какой бы прекрасной она ни была, так не стоит ограничивать все разнообразие растительных и животных жиров лишь кокосовым маслом.

- **Кокосовое масло приводит к повышению уровня холестерина.**



Если кокосовое масло на протяжении длительного времени остаётся единственным источником жира в рационе, это может негативно повлиять на состояние сердечнососудистой системы.

Вы конечно спросите: Но как? Ведь холестерин не содержится в растительной пище! И будете правы.

Да, кокосовое масло не содержит холестерин, но содержит большое количество насыщенных жиров. Известно, что именно насыщенные жиры (как животного так и растительного происхождения) приводят к повышению в крови уровня «плохого» холестерина ЛПНП, который связан с высоким риском сердечного приступа и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Результаты современных рандомизированных исследований не показывают различий в уровнях холестерина ЛПНП в крови после употребления кокосового масла и других животных и растительных жиров с высоким содержанием насыщенных жиров, такими как масло, говяжий жир или пальмовое масло.

- **Кокосовое масло может привести к расстройству пищеварения.**



Даже у здоровых людей кокосовое масло при ежедневном употреблении может провоцировать диарею или другие проблемы с кишечником.

Послабление стула- самый частый побочный эффект, наблюдаемый у здоровых добровольцев, принимающих кокосовое масло во время исследований.

Причины такой реакции не до конца ясны, возможно, это связано с влиянием масла на кишечную микрофлору или с изменением осмолярности кишечного содержимого.

Такая реакция также может быть ранним предвестником имеющихся патологий кишечника, в таком случае, имеет смысл проявить особую осторожность в употреблении кокосового масла.

- **Кокосовое масло может привести к развитию аллергической реакции.**

После употребления в пищу мякоти кокосового ореха или кокосового масла аллергические реакции наблюдаются в крайне редких случаях. Чаще встречается развитие аллергических реакций после наружного применения кокосового масла как в чистом виде, так и в составе косметических и уходовых средств.

- **Кокосовое масло может быть опасно при использовании в качестве интимной смазки.**

Опасно применять любые смазки на масляной основе, в том числе кокосовое масло при использовании барьерных средств контрацепции, это может нарушить их целостность и снизить защитный эффект.

- **Кокосовое масло «забивает поры»**



Кокосовое относится к относительно камедоногенным маслам.

Для обладателей жирной, склонной к акне кожи, кокосовое масло может быть не лучшим выбором для использования в качестве средства ухода за кожей.

- **Кокосовое масло может быть небезопасно во время беременности.**

В ряде случаев кокосовое масло может содержать добавки, потенциально опасные для здоровья, особенно во время беременности.

Кокосовое масло первого отжима- оптимальный, самый безопасный вид кокосового масла как для приготовления пищи так и для косметических нужд. Другие виды кокосового масла, например, прошедшие больше степеней промышленной обработки, могут содержать ингредиенты, которые не следует употреблять беременным. Внимательно ознакомьтесь с этикеткой, даже если вы думаете, что в кокосовом масле может быть только кокосовое масло.

итоге:

Похоже, самое опасное в кокосовом масле - это ажиотаж и ореол здоровья вокруг него.

В целом, кокосовое масло- достаточно универсальный вариант средства ухода за кожей (при отсутствии индивидуальной негативной реакции).

А при использовании в рационе оно обязательно должно чередоваться с другими растительными маслами.

Оптимально- использовать нерафинированное кокосовое масло, оно содержит наибольшее количество питательных веществ и наибольшее количество антиоксидантов.

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>