

Kokosolie, bijzonder (en) gezond

Kokosolie wordt ook wel kokosvet genoemd, vanwege de stolling onder een temperatuur van 24-26°C. Het wordt gewonnen uit de kokosnoot, die op haar beurt weer onderdeel uitmaakt van de kokospalm (*Cocos Nucifera*).



Zo'n palm vormt vrijwel maandelijks een bloementros, produceert 80-125 noten per jaar en houdt dit ongeveer 60 jaar vol. De vruchten groeien aan de boom en als ze rijp zijn, na ongeveer een half jaar, vallen ze er af. De kokosnoot heet dan wel noot, maar is een steenvrucht en eigenlijk maar een klein onderdeel van de gehele vrucht.

Over de samenstelling van Kokosolie

Vetten en oliën bestaan uit een aaneenschakeling van vetmoleculen, die weer bestaan uit verbonden vetzuurketens. Deze vetzuurketens kunnen worden ingedeeld naar lengte en verzadiging. Er zijn korte, middellange en lange vetzuurketens.

Veel mensen die denken dat kokosolie een risicoverhogende factor is voor hart- en vaatziekten, omdat het veel verzadigde vetzuren bevat. Want in de huidige gezondheidsmarketing wordt ons verteld dat verzadigde vetzuren ongezond zijn. Maar het gaat er in deze om welke verzadigde vetzuren dat zijn:

Kokosolie heeft een vetzuurprofiel dat afwijkt van dat van andere en vergelijkbare bronnen van verzadigd vet (zoals dierlijk vet). Kokosolie bestaat voor 68% uit middellange ketens vetzuren. Het overgrote deel hiervan is laurinezuur, dat zich ook in moedermelk bevindt.

De meeste oliën en vetten die wij consumeren bestaan uit lange keten vetzuren, die door het lichaam eerst afgebroken moeten worden, om te kunnen worden verwerkt. Deze route is in het lichaam zo lang, dat de kans groot is dat ze als vet worden opgeslagen.

De middellange ketens van kokosolie echter, kunnen direct door het lichaam worden opgenomen, komen daardoor als energie beschikbaar en krijgen nauwelijks de kans om opgeslagen te worden.



Geen ongezond vet dus, deze kokosolie. Bovendien wordt in steeds meer onderzoek een antimicrobiële werking gevonden. Kokosolie helpt dus mee bij het gevecht van ons lichaam tegen virale en bacteriële infecties.

Daarnaast is kokosolie door zijn structuur ook nog eens een zeer stabiel vet, en kan tot hoge temperaturen verhit worden zonder te verbranden of veranderen. Dat maakt het zeer geschikt om mee te bakken en frituren. Omdat het vet niet ranzig wordt of oxideert, kunt u het vaker gebruiken dan andere vloeibare frituurvetten. U dient het vet dan wel regelmatig schoon te zeven, want restjes die achter blijven kunnen natuurlijk wel verbranden en dat is erg ongezond. Van de laatste is bovendien bewezen dat bij verhitting schadelijke stoffen kunnen ontstaan.

Verder kan kokosolie in vaste (vet)vorm ook op brood gesmeerd worden, ideaal voor mensen die geen (room)boter mogen gebruiken.

Bronnen:

- *Scriptie van Marion Vallen, Orthomoleculair geneeskundige (meer lezen: http://www.noble-house.tk/html/nederlands/images/Links_pdf/Marion_Vallen_scriptie.pdf)*
- *Wikipedia*

N.B. De kokosolie die wij in ons assortiment hebben opgenomen, is koud geperst en niet geraffineerd. Dat betekent dat het niet onnodig bewerkt is, waardoor de olie alle essentiële stoffen heeft behouden en smaakt en ruikt naar kokos. Bij het bakken en braden echter wordt nauwelijks meer iets geproefd van deze kokosmaak (door de een meer dan door de ander).