

Novi kralj tople kuhinje – kokosovo olje

Nasičen z energijo za možgane

Med dolgo osovraženimi nasičenimi maščobami je posebej, ki ga odlikujejo zanimivi in dolgo prezrti dobrodejni učinki. Srednjeveržne maščobne kisline v njem lahko delujejo protimikrobno, pomagajo v boju z odvečnimi kilogrami in centimetri okoli pasu in celo dobrodejno vplivajo na srce. Za zdaj morada najmanj raziskana, a številne upe zbujajoča pa je njegova morebitna sposobnost, da nahrani opesane možgane, ki jih je prizadela demenca.

Teorija je pravzaprav preprosta. V normalnih pogojih se možgani hranijo s pomočjo glukoze. Ena od značilnosti Alzheimerjeve bolezni pa je prav zmanjšana presnova glukoze v določenih predelih možganov. Možgani ne morejo več učinkovito uporabiti glukoze in ostanejo brez potrebne energije. Živčne celice odmirajo. To lahko vodi tudi do miselnih in spominskih težav oziroma trajnih možganskih okvar.

A obstaja še en vir energije, ki ga lahko izkoristijo možgani. V času posta ali pomanjkanja iz maščobnih zalog nastaja nadomestno gorivo – ketonska telesa. Možgani, ki ne morejo več uporabljati glukoze, lahko še vedno uporabijo ketone. Ketonska telesa pa nastajajo kot proizvod presnove srednjeveržnih

Kokosovo olje je neprecenljiv vir energije za možgane ter hrana, ki pospeši presnovo.

maščobnih kislin, kakršne so v kokosovem olju. Kokosovo olje bi torej takim možganom lahko pomenilo neprecenljiv vir energije.

LUČ V TEMI

Tako je razmišljala tudi ameriška pediaterinja Mary Newport, ko je za Alzheimerjevo boleznijo zbolel njen mož. Leta 2008 ga je skušala vključiti v klinično raziskavo za obetavno novo zdravilo, a se je na začetnem kognitivnem testiranju odrezal preslabo. Ker je nekje prebrala o obetavnih učinkih kokosovega olja na Alzheimerjeve bolnike, si je mislila, da nima ničesar izgubiti, in je možu nekaj žlic olja zamešala v zajtrk. Ko ga je nekaj ur pozneje čakalo naslednje testiranje, ga je opravil precej bolje. Spet se je lahko spomnil, kateri dan, mesec in letni čas je, v katerem mestu je in podobno.

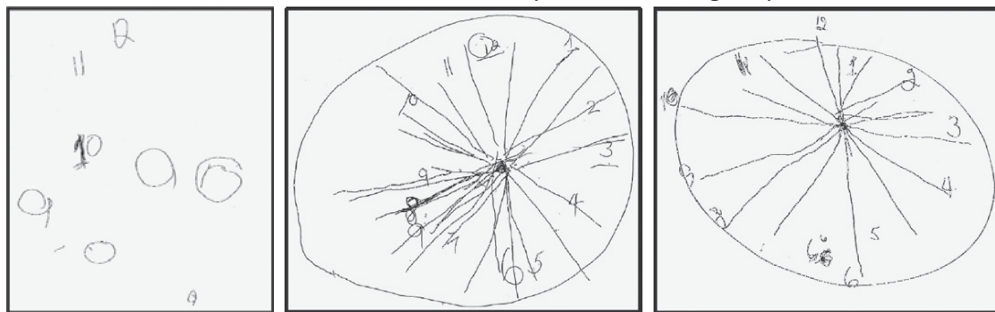
Kot bi se mu spet prižgala luč po tavanju v temi. Nadaljevala sta z jemanjem kokosovega olja, včasih v kombi-

naciji z MCT. Njegovo stanje se je še naprejboljšalo. Njuna izkušnja je zakrojila po svetovnem spletu in dobila svojo knjižno različico. Od tedaj so se jima pridružili številni, ki poskušajo na ta način izboljšati svoje stanje in preprečiti možgansko propadanje. Podobno upanje v kokosovo olje polagajo bolniki s Parkinsonovo boleznijo, multiplo sklerozo in amiotrofično lateralno sklerozo. Raziskave jih za zdaj še niso polno podprle, a časa, da bi čakali, pravzaprav nimajo.

Kokosovo olje pa ni le morebitni nadomestni vir za možgane, ampak se raziskovalcem drug za drugim razkrivajo njegovi številni ugodni vplivi na teles-



Prebivalstvo v deželah, kjer je kokosovo olje glavni vir energije, so začele bolezni srca in ožilja pestiti šele potem, ko so osvojili prehranske smernice zahodnjaške prehrane.



Test z risanjem ure za Alzheimerjeve bolnike, ki ga je opravil mož zdravnice Mary Newport pred jemanjem kokosovega olja in po njem, je pokazal trenutno veliko izboljšanje.

MCT OLJA ALI KOKOSOVO OLJE

Eden od derivatov kokosovega olja je olje iz srednjeverzičnih trigliceridov, ki jih imenujejo tudi frakcionirano kokosovo olje ali MCT olja. Večinoma vsebujejo največji delež kaprilne kisline in nekaj manj kaprinske kisline. Nimajo (ali pa imajo le malo) lavrinske kisline, ki je najpomembnejša sestavina kokosovega olja. MCT olja so del prehrane športnikov (energija), hudih bolnikov, pa tudi dojenčkov. Običajne maščobe se morajo med prebavljanjem temeljito razgraditi, da jih organizem lahko sprejme, MCT maščobe pa lahko hitreje in brez težav uporabi.

Nekateri menijo, da MCT v marsičem deluje bolje kot kokosovo olje, ker vsebuje večji delež srednjeverzičnih maščobnih kislin kot samo olje. Drugi pa ugotavljajo, da prav kokosovo olje zaradi svoje naravne oblike lahko deluje bolj celostno.

no delovanje. Te želijo čim bolje izrabiti tako bolniki kot tudi športniki, saj pomagajo k vsrkanju hranil in hitremu dvigu energije.

RAZTOPLJENI CENTIMETRI

Kolikor čudno se sliši, kokosovo olje je tudi maščoba, ki lahko pripomore k hitrejši porabi maščobnih zalog in manjšanju obsega pasu. Sodeč po raziskavah nekaterim pomagata že dve žlici na dan z vidnimi učinki v enem do treh mesecih. Kokosovo olje vsebuje velik delež srednjeverzičnih maščobnih kislin, ki se v telesu presnavljajo drugače od dolgoverzičnih. Iz črevesja gredo po portalni veni neposredno v jetra in se izognejo obtoku in nalaganju po telesu. Pospesijo tudi presnovo drugih maščob. Srednjeverzične maščobne kisline zaradi svoje majhnosti lažje prodrejo do celic in da

bi jih telo lahko izkoristilo, ne potrebuje encimske pomoči.

Prav ta drugačna pot presnove pa kot kaže vpliva tudi na to, da kokosovo olje ne maši krvnih žil. V nekaterih raziskavah je imelo ugoden vpliv na holesterol, saj dviguje raven koristnih lipoproteinov nizke gostote (HDL holesterol) in tako izboljšuje razmerje med koristnim in škodljivim holesterolom.

Da je v deželah, kjer je kokosovo olje glavni vir energije, prebivalstvo kljub visoki porabi maščob v prehrani odličnega zdravja, kažejo nekatere obsežne epidemiološke raziskave. Bolezni srca in ožilja in druge sodobne tegobe so jih začeli pospešeno pestiti šele potem, ko so osvojili prehranske smernice »zahodnjaške« prehrane.

POMOČ PROTI GLIVICAM

Srednjeverzične maščobne kisline in monogliceridi, v katere se te delno pretvarjajo znotraj telesa, so kot kaže sposobne premagovati tudi številne bakterije in viruse, ki slabijo naše telo. Vrinejo se v njihovo občutljivo maščobno ovojnico, ki tako ne more več opravljati svoje vloge ali pa celo razpade. V nekakšnih maščobnih kapsulah so med drugim virusi gripe, herpesa, citomegalovirusi, z želodčnim rakom povezana bakterija *Helicobacter pylori* ter zloglasna in na zdravljenje vse odpornejša *Staphylococcus aureus*.

Kokosovo olje pa se lahko uspešno bojuje tudi z zloglasnimi glivicami, kot je kandida, še posebno *Candida albicans*. Ko so jih v laboratoriju izpostavili kokosovemu olju, jih je le to uspešno onesposobljalo.

Raziskovalci upajo, da bo to nekoč omogočilo razvoj zdravila, ki se bo lahko še bolj učinkovito spopadalo z njimi tudi znotraj telesa, ne le v laboratoriju. Že zdaj pa so na voljo številna dopolnila kokosovih maščobnih kislin, ki naj bi tudi pripomogla k naši uspešnosti pri spopadu z nekaterimi notranjimi vsiljivci.



Knjigo, ki opisuje čudovite lastnosti in koristi kokosovega olja, dobite na Misteriji.si ali 051/307 777.

ZDRAVILO IN HRANA

A kokosovo olje je v prvi vrsti hrana, ki pospeši presnovo in je vir prvovrstne in hitre energije. Njegovo vrednost so spoznali tako športniki in bolniki kot tudi kuharji. Kokosova maščoba je zaradi svoje nasičenosti bolj obstojna od nenasičenih prehranskih olj.

Če slednja želimo uporabljati v njihovi deviški, hladno stisnjeni in torej najbolj naravni obliki, so se nam gotovo že kdaj zbudili pomisleki o primernosti take uporabe pri visokih temperaturah, ko zagotovo veliko izgubijo, skrbi pa nas lahko tudi, kaj ob toplotno-kemičnih spremembah pridobijo. Kokosovo olje pa prenaša višje temperature in ne postane žarko niti po letu dni hranjenja na polici. Neobstojno postane le zato, ker ga hitro vzljubimo in tako tudi hitro uporabimo.

Čeprav so kokosovo olje ali maslo (trdo postane pri temperaturi pod 24 stopinj Celzija) številni vrgli na zatožno klop skupaj z vsemi drugimi nasičenimi maščobami, si danes spet utira pot na jedilnik številnih ljudi, ki ne morejo spregledati njegovih prednosti in koristi.

Ajša Kranjc