

## Kokosova mast: sve njene prednosti za zdravlje, ali i njegu kože

*Kokosova mast cijenjena je zbog jedinstvene kombinacije masnih kiselina koje sadrži – a koje idu izravno u jetru te služe kao brzi izvor energije te blagotvorno djeluju na srce i krvne žile, ubrzavaju metabolizam, a pogodno djeluju i na kosu i na kožu*

### **Zašto je kokosova mast dobra u kuhinji?**

Istraživanja su pokazala da prirodna kokosova masnoća u prehrani vodi do normalizacije lipida, štiti jetru te osnažuje imunitet. Hladno cijedeno kokosovo ulje i tiještena mast pomažu u apsorpciji vitamina topivih u masti (A, D, E, K) te vitamina B skupine. Pomaže također u apsorpciji minerala (kalcij, magnezij i željezo) te se lako apsorbira u tijelu i koži.

Ako pojedete jedan sirovi kokos, to je jednako uzimanju tri ili četiri žličice djevičanskog (hladno cijednog) kokosovog ulja. Ako vam sirovi kokos nije dostupan, onda djevičansko kokosovo ulje bez toplinske obrade omogućava zadržavanje monoglicerida i ostalih prirodnih antioksidanata poput tokoferola ( vitamin E ), vitamin A i C, koji služe kao prirodni konzervansi. Odličan je izbor i za sve osobe koje imaju problema s viškom kilograma jer je prava riznica energije, ali istovremeno organizmu omogućava da dulje vrijeme održi osjećaj sitosti.

Specifičnost kokosove masti je u njezinom kemijskom sastavu jer većina, oko 2/3, čine trigliceridi srednje lančanih masnih kiselina koje imaju blagotvorni utjecaj na probavni sustav. Među njima je dominantna laurinska kiselina, koja ima blago antivirusno i antibakterijsko djelovanje te tako štiti od mnogih bolesti. Osim što organizam brani od štetnih bakterija, kokosova mast sadrži i kaprilnu kiselinu koja potiče rast „dobrih“ bakterija, posebice bakterija mliječne kiseline.

Zavidne kvalitete namirnice posebno se ističu prilikom prženja i pečenja zbog izuzetne otpornosti kokosove masti na visoke temperature pri čemu je ono značajno postojanije od ostalih biljnih ulja.

### **Postoji li razlika između kokosovog ulja i kokosove masti?**

Kokosovo ulje i kokosova mast su dva alternativna naziva, sinonima za jedan te isti

produkt. Temperatura tališta kokosove masti je između 24-26 oC. To znači da će kokosova mast pri sobnoj temperaturi od 20 oC, prirodno biti u krutom stanju te ju možemo nazivati kokosova mast. S druge strane, kod sobne temperature od 35 oC kokosova mast će biti u tekućem stanju i možemo je nazivati kokosovo ulje. Ako uzmemo kockicu kokosove masti iz hladnjaka i držimo je dovoljno dugo pri sobnoj temperaturi višoj od 24-26 oC, nakon određenog vremena koje je potrebno za prirodni proces taljenja, ona će se potpuno rastaliti i nastat će tekućina koju možemo nazivati kokosovo ulje. I suprotno, ako kokosov ulje ohladimo na temperature ispod 24 oC ono će postepeno kristalizirati i prijeći u stanje krute, kokosove masti. Prelazak iz krutog (masti) u tekuće (ulje) stanje je prirodni fizikalni proces koji ne utječe na kvalitetu niti prehrambene karakteristike ove namirnice.

Tako se, obzirom na uobičajenu dnevnu temperaturu odnosno klimu, u različitim zemljama koriste različiti termini: kokosovo ulje ili kokosova mast. U tropskim zemljama, primjerice u Šri Lanki ili Maleziji gdje su sobne temperature uobičajeno više od 25 oC kokosova mast je u tekućem (rastaljenom) stanju te se uobičajeno naziva kokosovo ulje. U Europi, Sjevernoj Americi, Sjevernoj Aziji i sl. kokosov ulje je pri sobnoj temperaturi u krutom stanju i naziva se kokosova mast.

### **Odakle potječe vrhunski kokos i njegova djevičanska mast?**

Kokosova palma (*Cocos nucifera*) je drvenasta biljka rasprostranjena u tropskim krajevima, pogotovo na obalama i otocima Tihog i Indijskog oceana. Njen plod se koristi, kako smo napomenuli, za hranu i piće (kokosovo mlijeko) te u industriji krema i sapuna. Kokosovo ulje se dobiva iz kopre, sušenog mesa kokosovog oraaha. Iako kopra sadrži manje masnoća od nekih drugih orašastih plodova (npr. badema), kokosovo ulje se ističe visokim udjelom zasićenih masnih kiselina, a također sadrži i minerale poput željeza i cinka.

### **Njega kože kokosovim uljem**

Kokosovo ulje (sa ili bez dodatka nekog drugog biljnog ulja ili eteričnih ulja) možete koristiti za njegu lica (umjesto kreme) ili njegu tijela. Iako sadrži pretežno zasićene masne kiseline, dobro se upija u kožu i ne ostavlja masni trag. Dobro djeluje na sve tipove kože. Ulje kokosa je također i dobrodošao dodatak u uljima na njegu nježne kože beba, a može se koristiti i samo. Najčešće se koristi u pakunzima za njegu kose jer hrani i regenerira suhu kosu. Treba istaknuti da žene tropskih rasa koje utrljavaju kokosovo ulje u kosu još od djetinjstva, rijetko kada u starijoj dobi izgube kosu ili posijede.

Hladno cijeđeno kokosovo ulje ima protuupalno djelovanje u masaži udova i zglobova. Može pomoći kod gihta, artritisa, reume, bolova u zglobovima, oteklina, uništiti gljivice i pomoći u uklanjanju bradavica. Može stimulirati rast folikula kose masažom tjemena.

**Preporuka:** nova Zvijezda kokosova mast osigurat će da svi vrijedni sastojci ostanu očuvani. Neutralnog je mirisa i okusa i zbog toga će se savršeno sljubiti uz sve vaše slasne slane kombinacije.

Zvijezdinu kokosovu mast pronaći ćete u modernoj ambalaži u pakiranju od 250 grama u hladnjaku svoje omiljene trgovine, a preporučuje se i da je kod kuće čuvate na hladnom jer se namirnica nalazi u krutom obliku, a pri temperaturama iznad 25 stupnjeva Celzijevih nakon određenog će vremena prijeći u tekuće stanje. Kako se koristi? Jednostavnije ne može. Kokosova mast odmah je spremna za korištenje, a ako recept zahtjeva uporabu u tekućem stanju, dovoljno je samo zagrijati kokosovu mast u maloj tavi te je upotrijebiti kao što to inače činite. Zvijezdina kokosova mast izuzetno je otporna na visoke temperature pri čemu ne gubi na svojim blagotvornim svojstvima zbog čega će brojnim ljubiteljima dobih okusa vrlo brzo postati omiljena namirnica za prženje i pečenje.