



Кокосовое молоко — суперфуд, который творит чудеса для здоровья

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства кокосового молока и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование кокосового молока в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты кокосового молока на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: кокосовое молоко, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Кокосовое молоко извлекают из мякоти кокосов. Оно обладает кремовой текстурой, легкой натуральной сладостью и многими плюсами по сравнению с коровьим молоком. За этой шумихой о суперпродукте стоит немало науки, ведь ученые доказали его пользу в вегетарианской и любой другой диете. Рассказываем, в чем заключается польза эликсира для здоровья и как его правильно пить.

Калорийность кокосового молока высокая — зависит от способа приготовления и варьируется от 190 до 230 ккал. В нем есть уникальные белки, но напиток не считается лучшим источником протеина. Зато в нем нет лактозы и больше жира, чем в других заменителях молока — почти 93% ккал составляют жиры. Продукт также обеспечивает организм калием, кальцием, [магнием](#), натрием и другими электролитами. Он не содержит кальций, витамины А и D, зато может дополнительно ими обогащаться. ^[1, 2]

Топ-5 полезных свойств кокосового молока

1. Уменьшает язвенную болезнь желудка

Питательная жидкость уменьшает язву желудка более чем на 50% — не уступает по эффективности противоязвенным лекарствам. Эксперименты показали, что это частично связано с противовоспалительными свойствами напитка и с его положительным влиянием на слизистую оболочку. [3, 4]

2. Борется с грибами и микробами

Безлактозный продукт содержит почти 50% жиров — это насыщенные жирные кислоты со средней длиной цепи (СЦЖК). Особенно много в нем лауриновой кислоты, которая после попадания в организм преобразуется в монолаурин. Противомикробное, противогрибковое и противовоспалительное соединение уничтожает широкий спектр болезнетворных организмов. Благодаря ему целебная растительная жидкость защищает организм от инфекционных и вирусных заболеваний. [5, 6, 7]

3. Помогает сердечно-сосудистой системе

Печень быстро преобразует СЦЖК в энергию, поэтому жиры не накапливаются, а сразу после поступления расходуются организмом. Это делает кокос полезным — он не влияет негативно на липиды, баланс холестерина в крови. [8, 9, 10]

4. Улучшает обмен веществ и помогает похудеть

Жиры МСТ (Medium Chain Triglycerides), содержащиеся в продукции из кокоса, помогают сбрасывать лишние килограммы, улучшают обмен веществ. Они временно увеличивают жиросжигание, уменьшают аппетит и не откладываются в виде жира, а сразу перерабатываются в энергию. [11, 12, 13, 14, 15, 16]

5. Устраняет окислительный стресс и воспалительные процессы

Продукты питания, полученные из кокоса, уменьшают отеки и воспаление у травмированных грызунов. Дело в том, что кокосовое молоко богато витаминами С и Е, которые хорошо известны антиоксидантными свойствами и эффективно нейтрализуют вредные свободные радикалы. Лауриновая кислота дополнительно вызывает гибель раковых клеток и подавляет рост опухолей. [17, 18]

Недостатки кокосового молока, возможный вред и противопоказания

Растительный напиток приносит огромную пользу, но, как и с остальными продуктами, с ним важно не переусердствовать. Несмотря на свое название, кокос не является орехом — классифицируется как фрукт, будучи костянкой с одним семенем. Поэтому люди с аллергией на орехи могут его употреблять, а аллергические реакции на кокос встречаются крайне редко.

Кокосовое молоко из продуктового магазина может содержать каррагинан — потенциальный канцероген, который у некоторых людей вызывает проблемы с пищеварением. В нем также много насыщенных жиров, представителем которых является лауриновая кислота. Реакция на нее бывает разной и не всегда приводит к снижению холестерина — многое зависит как от индивидуальных особенностей, так и от количества продукта в рационе.

Сколько кокосового молока можно пить: рекомендации на каждый день, неделю

Питательный напиток имеет плюсы и минусы, поэтому его желательно употреблять в умеренном количестве. Для получения пользы достаточно выпивать 2–3 стакана в неделю.

Гастроэнтерологи, диетологи и другие врачи не рекомендуют увлекаться им людям с синдромом раздраженного кишечника и советуют употреблять за раз не более полстакана.

Как правильно пить кокосовое молоко: экзотический вкус и польза

Теперь, когда вы знаете о пищевой ценности кокоса, вы наверняка захотите добавить его в свой рацион. Густой напиток чаще используется в десертах, а жидкий — в молочных супах, соусах. Он очень популярен среди веганов и часто служит основой для мороженого, смузи, коктейлей, блинов. Его добавляют в кофе, протеиновые коктейли, выпечку, фруктовые салаты, каши.

В отличие от кокосовой воды, которая образуется в плодах естественным образом, молоко делают дома и в промышленных масштабах. Его легко приготовить самостоятельно, отрегулировав густоту по вкусу. Сделать его можно в домашних условиях: смешать 1,5–2 чашки неподслащенной кокосовой стружки с 4 чашками горячей воды и процедить через тонкую ткань, марлю. Для приготовления также можно использовать чистую воду и кокосовую мякоть — соединить в блендере и процедить.

Проще купить готовое кокосовое молоко в супермаркете, но оно может содержать загустители, сахар, ароматизаторы. Несколько советов помогут выбрать лучший напиток:

- желательно, чтобы в составе было два ингредиента — кокос и вода;
- отдавайте предпочтение продукции, расфасованной в банки без бисфенола-А — канцерогена, опасного для мужчин, женщин и детей; ^[19]
- выбирайте менее калорийные варианты и обратите внимание, что продукция в картонных упаковках содержит меньше калорий, чем консервированная.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Кокосовое молоко рекламируется как суперфуд и, несмотря на высокое содержание жира, защищает от заболеваний сердца, ожирения. Этот суперпродукт веганский, в нем нет лактозы и аллергенов, а еще он обладает высокой питательной ценностью, поэтому его любят спортсмены и люди, которые стремятся похудеть. Пейте его самостоятельно в любое время дня или сочетайте с привычными блюдами, напитками. Он станет полезным дополнением к любой диете и повысит ваш иммунитет.

Литература

1. D'Amato, A., Fasoli, E., & Righetti, P. G. (2012). Harry Belafonte and the secret proteome of coconut milk. *Journal of proteomics*, 75(3), 914-920. DOI: 10.1016/j.jprot.2011.10.009
2. Nuts, coconut milk, raw (liquid expressed from grated meat and water), <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170172/nutrients>
3. Ajeigbe, K. O., Owonikoko, W. M., Egbe, V., Iquere, I., & Adeleye, G. (2017). Gastroprotective and mucosa homeostatic activities of coconut milk and water on experimentally induced gastropathies in male wistar rats. *Tissue and Cell*, 49(5), 528-536. DOI: 10.1016/j.tice.2017.06.004
4. Nneli, R. O., & Woyike, O. A. (2008). Antiulcerogenic effects of coconut (*Cocos nucifera*) extract in rats. *Phytotherapy Research*, 22(7), 970-972. DOI: 10.1002/ptr.2318
5. Shilling, M., Matt, L., Rubin, E., Visitacion, M. P., Haller, N. A., Grey, S. F., & Woolverton, C. J. (2013). Antimicrobial effects of virgin coconut oil and its medium-chain fatty acids on

- Clostridium difficile*. Journal of medicinal food, 16(12), 1079-1085. DOI: 10.1089/jmf.2012.0303
6. Ogbolu, D. O., Oni, A. A., Daini, O. A., & Oloko, A. P. (2007). In vitro antimicrobial properties of coconut oil on *Candida* species in Ibadan, Nigeria. Journal of medicinal food, 10(2), 384-387. DOI: 10.1089/jmf.2006.1209
 7. Shilling, M., Matt, L., Rubin, E., Visitacion, M. P., Haller, N. A., Grey, S. F., & Woolverton, C. J. (2013). Antimicrobial effects of virgin coconut oil and its medium-chain fatty acids on *Clostridium difficile*. Journal of medicinal food, 16(12), 1079-1085. DOI: 10.1089/jmf.2012.0303
 8. Nagashree, R. S., Manjunath, N. K., Indu, M., Ramesh, M., Venugopal, V., Sreedhar, P., ... & Nagendra, H. R. (2017). Effect of a diet enriched with fresh coconut saturated fats on plasma lipids and erythrocyte fatty acid composition in normal adults. Journal of the American College of Nutrition, 36(5), 330-334. DOI: 10.1080/07315724.2017.1280713
 9. Ekanayaka, R. A. I., Ekanayaka, N. K., Perera, B., & De Silva, P. G. S. M. (2013). Impact of a traditional dietary supplement with coconut milk and soya milk on the lipid profile in normal free living subjects. Journal of nutrition and metabolism, 2013. DOI: 10.1155/2013/481068
 10. Eyres, L., Eyres, M. F., Chisholm, A., & Brown, R. C. (2016). Coconut oil consumption and cardiovascular risk factors in humans. Nutrition reviews, 74(4), 267-280. doi: 10.1093/nutrit/nuw002
 11. Sigale, D. L., & Martin, G. (1999). Lymphatic absorption of glucose and fatty acids as determined by direct measurement. Journal of pediatric surgery, 34(1), 39-43. DOI: 10.1016/s0022-3468(99)90225-7
 12. Dayrit, F. M. (2015). The properties of lauric acid and their significance in coconut oil. Journal of the American Oil Chemists' Society, 92(1), 1-15. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11746-014-2562-7>
 13. Han, J. R., Deng, B., Sun, J., Chen, C. G., Corkey, B. E., Kirkland, J. L., ... & Guo, W. (2007). Effects of dietary medium-chain triglyceride on weight loss and insulin sensitivity in a group of moderately overweight free-living type 2 diabetic Chinese subjects. Metabolism, 56(7), 985-991. DOI: 10.1016/j.metabol.2007.03.005
 14. Van Wymelbeke, V., Himaya, A., Louis-Sylvestre, J., & Fantino, M. (1998). Influence of medium-chain and long-chain triacylglycerols on the control of food intake in men. The American journal of clinical nutrition, 68(2), 226-234. DOI: 10.1093/ajcn/68.2.226
 15. Papamandjaris, A. A., White, M. D., Raeini-Sarjaz, M., & Jones, P. J. H. (2000). Endogenous fat oxidation during medium chain versus long chain triglyceride feeding in healthy women. International journal of obesity, 24(9), 1158-1166. DOI: 10.1038/sj.ijo.0801350
 16. Papamandjaris, A. A., White, M. D., & Jones, P. J. (1999). Components of Total Energy Expenditure in Healthy Young Women Are Not Affected after 14 Days of Feeding with Medium-Versus Long-Chain Triglycerides. Obesity research, 7(3), 273-280. DOI: 10.1002/j.1550-8528.1999.tb00406.x
 17. Silva, R. R., Fontes, H. R., Alviano, C. S., Fernandes, P. D., & Alviano, D. S. (2013). Anti-inflammatory, antioxidant, and antimicrobial activities of *Cocos nucifera* var. *typica*. BMC complementary and alternative medicine, 13(1), 1-8. DOI: 10.1186/1472-6882-13-107
 18. Naskar, S., Mazumder, U. K., Pramanik, G., Saha, P., Haldar, P. K., & Gupta, M. (2013). Evaluation of antinociceptive and anti-inflammatory activity of hydromethanol extract of *Cocos nucifera* L. Inflammopharmacology, 21(1), 31-35. DOI: 10.1007/s10787-012-0135-7
 19. Schecter, A., Malik, N., Haffner, D., Smith, S., Harris, T. R., Paepke, O., & Birnbaum, L. (2010). Bisphenol a (BPA) in US food. Environmental science & technology, 44(24), 9425-9430. DOI: 10.1021/es102785d

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Получено 23.05.2022

Coconut milk is a superfood that works wonders for health

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. The article discusses the main properties of coconut milk and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of coconut milk in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of coconut milk on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.