

Масло кокосовое – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии

Шелестун Анна, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: shelestun.a@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Полезное масло кокоса получают из копры (высушенная мякоть ореха) кокосовой пальмы. Затвердевшую мякоть кокоса при производстве масла сначала отделяют от его скорлупы, потом очищенную копру высушивают, измельчают, а уже после этого получают из нее масло прессованием.

Чаще всего для кокосового масла используют метод горячего прессования. Хотя также используется для его получения и холодный отжим, позволяющий получить обладающее самой высокой биологической и пищевой ценностью кокосовое масло.

Этот продукт обладает характерным сладковатым, нежным ароматом и приятным ореховым привкусом. Сегодня выпускают рафинированное и нерафинированное масла. Также масло бывает пищевым и косметическим.

На сегодняшний день главными мировыми производителями масла кокоса являются Индия, Таиланд, Шри-Ланка, Малайзия, Филиппины, Индонезия.

Ключевые слова: масло кокосовое, химический состав, пищевая ценность, полезные свойства, опасные свойства, противопоказания, косметология, кулинария

Как выбрать

Лучше всего выбирать нерафинированное масло холодного отжима, которое считается самым полезным и качественным.

Как хранить

Пищевое кокосовое масло советуют хранить при температуре не более +20 градусов или в холодильнике.

Косметический же продукт можно смело хранить в ванной, где оно будет меньше загустевать. Ну а если хочется использовать именно загустевшее масло, то хранить его также можно в холодильнике или прохладном месте. Такое масло вы сможете использовать как крем.

В кулинарии

Из-за содержания жирных насыщенных кислот масло кокоса практически не подвергается окислению, по причине чего имеет довольно продолжительный срок хранения. Оно практически не вступает с воздухом в реакцию, поэтому, даже вне холодильника, остается пригодным в течение всего срока годности.

Кокосовое масло также не потеряет полезных свойств и вкусовых качеств при нагревании до высоких температур, не склонно к прогорканию, поэтому, в отличие от остальных масел, может использоваться для жарки и приготовления во фритюре, причем оно не станет канцерогенным.

Кокосовым маслом можно заменить сливочное в приготовлении блюд. Для более экономного употребления можно приготовить блюдо на топленом или растительном масле, а кокосовое понемногу добавлять в конце приготовления. Это масло способно превратить обыденную и простую пищу в изысканное блюдо.

Этот продукт используется для приготовления самых разнообразных горячих блюд: супов, макаронных изделий, крупяных гарниров, овощных блюд, соусов и горячих закусок. Можно его добавлять и в кондитерские изделия и выпечку. С кокосовым маслом приобретают приятный привкус печенье, торты, кексы, сырники, блины, творожные запеканки и оладьи. Выпечка с этим маслом намного дольше сохраняет пышность и свежесть.

На кокосовом масле вы можете тушить овощи и готовить любые овощные рагу. Обычный плов или рис, приготовленный с этим маслом, преобразится и будет необычным, утонченным блюдом.

Кокосовое масло превосходно добавлять в молочные каши, приготовленные на завтрак, например, в пшеничную, овсяную, рисовую, гречневую, пшеничную и кукурузную. Также его можно добавлять в молочные супы, молочные коктейли и горячий шоколад. Масло кокоса можно намазывать на тосты и хлеб. С кокосовым маслом можно приготовить очень вкусные конфеты и сладкие шарики из сухофруктов и орехов.

Летом можно готовить фруктовые и овощные салаты с маслом кокоса. Только овощи не должны быть холодными, а иметь комнатную температуру, иначе масло может кристаллизироваться.

Калорийность

Калорийность кокосового масла достигает 892 кКал. Оно полностью усваивается, не откладываясь в жировые отложения, а значит, особо полезно для тех, кто занимается спортом и ведет активный образ жизни.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр Жиры, гр Углеводы, гр Зола, гр Вода, гр Калорийность, кКал

- 99,9 - 0,1 892

Полезные свойства кокосового масла

Состав и наличие полезных веществ

В состав масла кокоса входят насыщенные жирные кислоты (почти 83%), среди которых лауриновая, капроновая, каприловая, олеиновая, каприновая, пальмитиновая, миристиновая, стеариновая.

Эти насыщенные жиры [1] не вредят здоровью, так как отличаются от насыщенных животных жиров.

Также в кокосовом масле есть фитостеролы, витамины (К [2], холин, Е [3]) и минералы: кальций, цинк и железо [4-6].

Полезные и лечебные свойства

Лауриновая кислота – мощнейший компонент в молоке матери, нужный для усиления иммунитета малыша. Очень полезно употреблять по 1-2 чайные ложки масла кокоса с утра натощак и перед сном. Это поможет укрепить иммунитет [7], окажет благотворное воздействие на пищеварение и сможет улучшить общее самочувствие взрослых и малышей.

Лауриновая кислота имеет ярко выраженные антисептические, антимикробные и бактерицидные свойства. Олеиновая кислота поможет активизировать липидный обмен и поддерживать в коже водный баланс. Каприловая кислота нужна для восстановления и поддержания баланса бактерий в кишечнике.

Кокосовое масло улучшит сердечно-сосудистую систему, препятствует развитию тромбозов [8], ишемической болезни [9] и артериальной гипертонии [10], атеросклероза [11]. Витамин Е [12], входящий в состав масла кокоса, поможет снизить повышенную вязкость крови и укрепить стенки артерий.

Также это масло способно снизить риск развития недугов органов пищеварительной системы: язвы [13] и гастрита [14]. Масло кокоса, помимо всего прочего, активизирует заживление слизистых ЖКТ и поэтому особо полезен пациентам с язвенным колитом и заболеванием Крона.

Кокосовое масло обладает выраженным противовоспалительным [15], бактерицидным, а также противогрибковым действием, благодаря чему укрепляет иммунитет. Масло можно использовать в комплексе лечения микозов, кандидозов, герпеса, вирусных инфекций, инфекционно-воспалительных заболеваний органов дыхания, гриппа [16], недугов половой и мочевыводящей систем.

Масло ореха способно активизировать и ускорить обменные процессы, препятствуя развитию ожирения [17], восстановить нормальное содержание глюкозы [18] при диабете [19]. Кроме того, этот продукт препятствует развитию желчнокаменной и мочекаменной болезней, жировой дистрофии печени. Благотворно масло влияет и на состояние щитовидной железы [20].

Кокосовое масло также оказывает антиоксидантное действие, предупреждая преждевременное старение [21], способно снизить риск развития онкозаболеваний [22] и болезни Альцгеймера [23]. При этом оно также оказывает успокаивающее, антистрессовое [24] и расслабляющее действие.

Препятствует кокосовое масло развитию кариеса [25] и остеопороза, снижает риск появления заболеваний суставов [26]. Этот продукт способен повышать эффективность усвоения магния и кальция, необходимых для формирования зубной эмали и костной ткани.

Полезно употреблять кокосовое масло женщинам во время грудного вскармливания [27]. Это масло отличается довольно высоким содержанием лауриновой кислоты, которая является компонентом грудного молока.

При наружном использовании масло кокосового ореха ускоряет заживление разнообразных повреждений кожи и лечит многие дерматологические заболевания: дерматиты, псориаз [28], экзема [29].

Использование в косметологии

Кокосовое масло превосходно подходит для ежедневного ухода шелушащейся, сухой, раздражённой, огрубевшей, воспалённой, увядающей или зрелой кожей тела и лица [30]. Масло можно применять для постоянного ухода за чувствительной кожей лица вокруг глаз, а также за кожей области декольте и бюста. Применять масло кокоса для ухода за жирной или проблемной кожей не рекомендуют, так как оно может провоцировать возникновение комедонов на коже.

Температура плавления масла кокоса около +25 градусов. Если продукт загустел, то это только подтверждает его натуральность. Чтобы масло кокосового ореха растаяло, надо поместить ёмкость с этим продуктом в стакан с горячей водой или разогреть его масло на водяной бане.

Масло является также универсальным средством и подходит для кожи головы, декольте, шеи, лица, стоп и рук.

Кокосовое масло рекомендуют использовать в косметологии как базовое масло для обогащения масок, кремов, шампуней, лосьонов, бальзамов и тоников, предназначенных для смягчения, питания или увлажнения кожи.

Можно использовать масло кокоса и в качестве питающего и восстанавливающего средства для повреждённых, тонких, секущихся, ломких либо окрашенных волос.

Кроме того, подходит этот растительный продукт можно применять для массажа, снятия макияжа и очищения кожи.

Советуют применять масло кокоса в качестве ополаскивателя для ротовой полости, крема после душа или бальзама для губ.

Защитит кокосовое масло и от вредного влияния на кожу мороза и ветра, поэтому его можно наносить на лицо перед выходом на улицу зимой.

Можно применять масло кокосового ореха и для ухода за ногтевой кутикулой и кожей рук, в качестве успокаивающего и смягчающего кожу средства после педикюра, маникюра, бритья, эпиляции.

Используется кокосовое масло и как солнцезащитное средство «до» и «после» загара, а также для бережного ухода за чувствительной кожей детей, так как этот продукт гипоаллергенен и обладает смягчающим и противовоспалительным воздействием.

Свойства масла кокоса при косметическом применении:

- Тонизирует кожу, придавая ей упругость и эластичность, способствует разглаживанию морщин.
- Быстро впитывается, при этом не оставляет блеска и ощущения липкости, питая и смягчая кожу.
- Предотвращает появление акне [31] и прыщей.
- Способствует сохранению влаги в коже и восстановлению ее защитных функций, предохраняет от шелушения и высыхания, способствует восстановлению кислотно-щелочного баланса.
- Ускоряет процесс регенерации кожи.
- Препятствует возникновению возрастных пигментных пятен и старению кожи.
- Восстанавливает липидно-белковый баланс кожи, нарушенный из-за частого использования некачественных мыла, гелей и шампуней.
- Успокаивает воспаленную или раздраженную кожу.
- Защищает от чрезмерного влияния ультрафиолета.
- Способно размягчить огрубевшую кожу на ногах.

Кокосовое масло также считается прекрасным восстанавливающим средством для ухода за истонченными, поврежденными, тусклыми, ломкими, секущимися или подвергающимися довольно частому окрашиванию волосами [32]. При постоянном употреблении масла кокосового ореха волосы становятся блестящими, сильными, мягкими, послушными и шелковистыми.

Масло создаёт хорошую защитную плёнку, препятствующую вымыванию из структуры волоса белка, хорошо увлажняет и питает кожу, активизирует рост волос и препятствуя их выпадению. Этот растительный продукт также способствует восстановлению структуры и защищает от возникновения секущихся кончиков, снимая раздражение кожи и помогая в борьбе с перхотью благодаря противовоспалительному и противогрибковому свойствам.

Кокосовое масло защитит волосы от плохого влияния частого окрашивания и мытья, от механического повреждения при расчесывании, от пересушивания и частых завивок. Также масло защищает волосы от воздействия солнечных лучей, морского ветра и солёной воды, поэтому его советуют наносить на волосы до принятия морских или солнечных ванн.

Масло кокоса ровно и легко распределяется по всей длине волос, быстро впитываясь кожей и не оставляя на волосах жирного блеска.

Применяется этот продукт и в качестве маски до мытья. Так, масло наносят от корней до кончиков массажными движениями. Во время мытья оно смывается шампунем. Кроме того, можно наносить немного масла на уже чистые волосы: смазывать кончики и корни.

В составе разных масок для волос рекомендуют использовать рафинированное масло кокоса, а нерафинированное лучше применять для ухода за секущимися кончиками волос.

Стоит избегать нанесения на кожу головы нерафинированного кокосового масла из-за комедогенности. Правда, всё индивидуально и нельзя сказать с уверенностью, что средство, названное комедогенным, будет одинаково вредным для разных людей. Поэтому надо проверять на себе действие продукта.

Опасные свойства кокосового масла

Нельзя использовать кокосовое масло при индивидуальной непереносимости. Также стоит помнить, что высокое содержание жиров способно вызвать раздражение желудочно-кишечного тракта и обострение хронических холецистита [33] и панкреатита [34].

Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
2. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин К—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
3. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
4. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
5. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
6. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма—30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
7. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
8. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Тромбоз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.48
9. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Ишемия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.43
10. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гипертония - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.23
11. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Атеросклероз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.47
12. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Витамин F-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 78-89. DOI: 10.59316/.vi11.68
13. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Язва - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.25

14. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гастрит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.64
15. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Еда против воспалений. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102
16. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при гриппе. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.15
17. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при ожирении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
18. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Глюкоза – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.26
19. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Диабет - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
20. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2015). Питание для щитовидной железы – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (21). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.14
21. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против старения. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.48
22. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2021). Еда для защиты от рака и борьбы с онкологией. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 49-54. DOI: 10.59316/.vi16.107
23. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Болезнь Альцгеймера - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.52
24. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против стресса. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47
25. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Кариес - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.44
26. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Питание для здоровья суставов – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.21
27. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для кормящей мамы. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.25
28. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Псориаз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.19
29. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Экзема - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.20
30. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121

31. Лазарева, В. (2021). Акне - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.40
32. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья волос – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.12
33. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Холецистит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.16
34. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Панкреатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (18). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.18.33

[HTML версия статьи](#)

Получено 04.02.2022

Coconut oil - useful and dangerous properties, chemical composition, use in cooking and cosmetology

Shelestun Anna, nutritionist

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

E-mail: shelestun.a@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Coconut oil is obtained from the copra (dried nut pulp) of the coconut palm. When producing coconut oil, the hardened coconut flesh is first separated from its shell, then the cleaned copra is dried, crushed and then the oil is pressed. The most common method used for coconut oil is hot pressing. However, cold pressing is also used to produce coconut oil, which has the highest biological and nutritional value. This product has a characteristic sweet, delicate flavor and a pleasant nutty taste. Today, refined and unrefined oils are produced. Today, the main world producers of coconut oil are India, Thailand, Sri Lanka, Malaysia, the Philippines, and Indonesia.