13 Οκτωβρίου 2016

Πέντε προβλήματα υγείας που βελτιώνονται με λάδι καρύδας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Είναι

ένα ευεργετικό για την καρδιά τρόφιμο, το οποίο μπορεί να βοηθήσει στην ομαλή και αποτελεσματική λειτουργία του οργανισμού με διάφορους τρόπους

Το έλαιο καρύδας (κοκοφοινικέλαιο) είναι ένα από τα καλύτερα φυλαγμένα μυστικά της στοματικής υγείας, αλλά τα οφέλη της αντιβακτηριακής και αντιμυκητιασικής δράσης του δεν περιορίζονται στα δόντια σας.

Τον τελευταίο καιρό επικρατεί μία έντονη τάση, στη χρήση του ελαίου καρύδας στην υπηρεσία τησστοματικής υγιεινής. Στην Ινδία, ωστόσο, εφαρμόζεται από αρχαιοτάτων χρόνων, καθώς πρόκειται για μια αγιουρβεδική παραδοσιακή πρακτική. Όμως, το λάδι καρύδας μπορεί να έχει σημαντική θετική επίδραση στη γενικότερη υγεία σας. Είναι ένα ευεργετικό για την καρδιά τρόφιμο, το οποίο μπορεί να βοηθήσει στην ομαλή και αποτελεσματική λειτουργία του οργανισμού με διάφορους τρόπους.

1. Συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης

Το έλαιο καρύδας είναι πλούσιο σε κορεσμένα λίπη που αυξάνουν την HDL (καλή) χοληστερόλη και μειώνουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων. Περιέχει ένα ασυνήθιστο μείγμα μικρής και μέτριας αλύσου λιπαρών οξέων (λαυρικό, καπρικό, μυριστικό), τα οποία συνδέονται με ειδικά οφέλη για την υγεία. Μελέτη του 2009, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Lipids, διαπίστωσε ότι το λάδι καρύδας μειώνει την ολική και την LDL (κακή) χοληστερόλη, αυξάνοντας παράλληλα την HDL, σε σύγκριση με το σογιέλαιο.

2. Ενισχύει την απώλεια βάρους

Τα τριγλυκερίδια μεσαίας αλύσου που περιέχει το κοκοφοινικέλαιο μπορούν να επιταχύνουν την κατανάλωση ενέργειας. σε σύγκριση με άλλες λιπαρές ουσίες και να τονώσουν τον μεταβολισμό. Μια μελέτη του 2011 που δημοσιεύθηκε στο National Center for Biotechnology Information Pharmacology διαπίστωσε μία μείωση της περιφέρειας της μέσης κατά 2,8 εκατοστά, μετά από τέσσερις εβδομάδες καθημερινής κατανάλωσης 30 γραμμαρίων ελαίου καρύδας. Οι συμμετέχοντες δεν ασκούνταν , ούτε βρίσκονταν υπό περιοριστική δίαιτα.

3. Βελτιώνει το δέρμα

Το λάδι καρύδας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ενυδάτωση του δέρματος, λόγω της περιεκτικότητάς του σε βιταμίνη Ε και της αντιοξειδωτικής του δράσης στον οργανισμό. Δεδομένου ότι η οξείδωση είναι μια σημαντική πηγή της γήρανσης του δέρματος, βοηθά να σταματήσει η βλάβη στους ιστούς του σώματος. Οι αντιμικροβιακές του ιδιότητες μπορεί, επίσης, να είναι χρήσιμες σε καταστάσεις όπως η ακμή, το έκζεμα, η ψωρίαση και οι λοιμώξεις σταφυλόκοκκου. Μια μελέτη του 2004 που δημοσιεύθηκε στο περιοδικόDermatitis διαπίστωσε ότι το κοκοφοινικέλαιο μπορεί να βελτιώσει τα επίπεδα της υγρασίας και την περιεκτικότητα σε λιπίδια, στα άτομα με ξηρό δέρμα.

4. Βοηθάει στην καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου

Τα μέτριας αλύσου τριγλυκερίδα, που περιέχει το έλαιο καρύδας παρέχουν μια «εναλλακτική πηγή καυσίμου» (κετόνη) που μπορεί ο εγκέφαλος και το νευρικό σύστημα να χρησιμοποιήσουν εκτός από τη γλυκόζη. Τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης μπορεί να συμβάλλουν σε νευρολογικά προβλήματα, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ. Σύμφωνα με μια θεωρεία, η οποία κατακτά ολοένα και περισσότερο έδαφος, το Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας, οφείλονται στο γεγονός ότι ο εγκέφαλος εμποδίζει την αποτελεσματική πρόσληψη γλυκόζης, στερείται καυσίμου και έτσι οδηγείται σε νευροεκφυλισμό. Η κατανάλωση μέτριας αλύσου τριγλυκεριδίων έχει οδηγήσει σε βελτίωση της λειτουργίας του εγκεφάλου σε ασθενείς με ηπιότερες μορφές της νόσου Αλτσχάιμερ, σύμφωνα με μια μελέτη του 2004, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Neurobiology of Aging. Τα υψηλότερα επίπεδα κετόνης

συσχετίστηκαν με μεγαλύτερη βελτίωση σε ασθενείς με Αλτσχάιμερ καθώς και με θεραπευτικά οφέλη σε προβλήματα μνήμης στους ενήλικες.

5. Σκοτώνει τα βακτήρια, ιούς και μύκητες
Το κοκοφοινικέλαιο περιέχει λαυρικό οξύ, το οποίο πιστεύεται ότι έχει αντι-μυκητιασικές, αντι-ιικές, και αντιβακτηριακές ιδιότητες, γεγονός που το καθιστά χρήσιμο σε διάφορους τύπους μολύνσεων. Επίσης, βοηθά στην απορρόφηση άλλων θρεπτικών συστατικών, όπως βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία. Μια μελέτη του 2000 που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση Journal of Bacteriology διαπίστωσε ότι το λαυρικό οξύ και η μονολαυρίνη μπορούν να σκοτώσουν παθογόνα όπως τα βακτήρια Staphylococcus aureus.

Πηγή: protothema.gr