

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Źródło zdrowia i urody - oleje z awokado i kokosów



Olej kokosowy i olej z awokado znane są nie tylko w kuchni. Oprócz tego, że stanowią aromatyczny składnik potraw, są również niezwykle skutecznym kosmetykiem.

"Palma kokosowa uznawana jest przez ludy Pacyfiku i Azji Południowo-Wschodniej za drzewo życia. Faktycznie, w tamtejszej kuchni wykorzystuje się wiele składników na bazie kokosa. Jednym z nich jest masło kokosowe, w Polsce mało popularne. Masło kokosowe to nic innego jak miąższ kokosowy. Posiada doskonale właściwości zdrowotne zawiera dużo białka i jest zdecydowanie słodszy od oleju kokosowego. To doskonała alternatywa dla osób, które są uczulone na nabiał" - wyjaśnia Ilona Zdziech, autorka książki "Kuchnia Nowej Zelandii".

W Polsce zdecydowanie bardziej popularny jest olej kokosowy, który ze względu na swoje walory smakowe i zdrowotne zyskał wielu miłośników.

"Olej kokosowy rzeczywiście ma bardzo szerokie zastosowanie, doskonale sprawdza się w kuchni, jako zdrowa alternatywa dla tłuszczów. Ale warto pamiętać, że jest również doskonałym kosmetykiem, szczególnie polecanym osobom borykającym się z problemami skórnymi. Olej kokosowy doskonale odżywia skórę, natłuszcza ją, świetnie sprawdza się również w trakcie opalania. Jednak w tym wypadku zdecydowanie bardziej polecałabym olej z awokado" - przekonuje Ilona Zdziech.

Podróżniczka zapewnia, że najlepszy olej z awokado jest produkowany w Nowej Zelandii. Niczym nieskażone środowisko powoduje, że wartości odżywcze i aromat oleju są nieporównywalne z żadnym innym.

"Osobiście polecam nierafinowany olej tłoczony na zimno z Nowej Zelandii. To jest najlepszy olej. Nie da się ukryć, że awokado z Nowej Zelandii jest najlepszym awokado na świecie, jest niesamowicie aromatyczne, ma wysoką zawartość witamin i składników mineralnych" - dodaje Zdziech.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21064.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół

populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy