

[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 doskonałe 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 nieskądzone 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>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy