

[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

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



04-05-2026

[Technologie perystaltyczne w procesach hodowli komórkowych](#)

Pompy Watson-Marlow zapewniają przetwarzanie mediów do nich.



30-04-2026

[PCI Days 2026](#)

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

[Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.

Informacje dnia: [Technologie perystaltyczne w procesach hodowli komórkowych PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Technologie perystaltyczne w procesach hodowli komórkowych PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)

Partnerzy