

[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 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>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy