

12-1/2011 | 6,95 e
www.fit.fi

LIIKUNTA | HYVÄ OLO | RAVINTO | TERVEYS

fit

Mieheni on
porno-
koukussa

Kun syöminen
AHDISTAA

Vähemmän
ryppyjä,
sileämpi iho

Opettelimme

luisteluhiihdon

KOOKOSÖLJY
kyllä vai ei?

Parempi
vuosi
2011!

KRISTIINA KOMULAINEN:
OLEN ITKENYT JOOGASSA

HELENA LINDGRENIN
VARTALON SALAISUUS

Näin pidät

lupauksesi!

✓ Laihdu 5 kg ✓ Hillitse napostelua

✓ Liiku säännöllisesti ✓ Nuku riittävästi



NITA WELLNESS



Neitsytkookosöljy jakaa mielipiteet. Kannattajat pitävät sitä todellisena terveispommina, vastustajat varoittavat sen huonontavan veren rasva-arvoja. Kysyimme kahdelta asiantuntijalta, mitä mieltä he ovat.

Hanna Viljo | Kuvat Kirsi-Marja Savola ja 123rf

Kiistelty KOOKOS

Mikä ihmeen kookosöljy?

KOOKOSÖLJY VALMISTETAAN kookospähkinän sisällä olevasta valkoisesta hedelmälihasta. Noin 35 prosenttia hedelmälihasta on varsinaista öljyä.

Kookosöljy koostuu lähes kokonaan tyydyttyneestä kovasta rasvasta. Kovaa rasvaa on jopa 85 prosenttia öljyn koko sisällöstä, eli enemmän kuin voissa. Kertatyydyttymättömiä rasvoja kookosöljyssä on noin viisi prosenttia ja monityydyttymättömiä pehmeitä rasvoja vielä vähemmän.

Kookosöljyn rasvahapot ovat ketjuuntuneet hieman eri tavalla kuin muiden tyydyttyneiden rasvojen. Ne ovat niin sanottuja keskipitkiä rasvahappoja, joista puolet on lauriinihappoa.

Kookosöljyä sanotaan myös kookosrasvaksi. Se sulaa 20–25 asteessa, jolloin se muuttuu kiinteästä valkoisesta rasvasta sulaksi värittömäksi öljyksi. Kookosöljyä valmistetaan Etelä-Aasiassa,



Kyllä kookosöljylle!

Nita Arpiainen, kokonaisvaltainen hyvinvointikonsultti, valmistunut New Yorkin Institute of Integrative Nutritionista:

1] Miksi kookosöljyä kannattaa käyttää?

Neitsytkookosöljy on erinomainen energianlähde, sillä elimistö voi käyttää sitä sellaisenaan. Sen sisältämät keskipitkät rasvahapot eivät rasita maksaa ja haimaa samalla tavalla kuin muut rasvat. Elimistö pystyy siis käyttämään kookosöljyn suoraan energian tuotantoon eikä varastointiin, kuten se tekee useimpien muiden rasvojen kanssa.

Keskipitkäketjuiset rasvahapot kiihdyttävät aineenvaihduntaa ja auttavat kehoa päästämään irti huonosta rasvasta. Kookosöljy on erinomainen apu painonpudotuksessa.

Tutkitusti kookosrasvan käyttö estää 2-tyyppin diabeteksen syntyä ja vähentää diabetesoireita, sillä se ei stimuloi insuliinin tuotantoa. Kookosöljy on myös antibakteerinen sekä tulehdusta ja hiivaa karkottava. Siksi se on oiva apu tulehduksellisten iho-oireiden hoitoon. Öljyn on myös todettu auttavan kilpirauhasen vajaatoiminnasta kärsiviä aktivoimalla kilpirauhasen toiminnan normaalille tasolle.

Kookosöljystä noin 40–70 prosenttia on lauriinihappoa, ja juuri sitä on tutkittu paljon. Lauriinihappo nostaa yleistä vastustuskykyä ja auttaa esimerkiksi flunssan torjunnassa. Siitä on havaittu olevan apua myös muun muassa herpesken, klamydian, helikobakteerin ja jopa HIV:n hoidossa.

Kookosöljy tekee hyvää myös veren rasva-arvoille. Se lisää hyvää HDL-kolesterolia sekä alentaa huonoa LDL-kolesterolia ja verenpainetta.

2] Mihin terveysvaikutukset perustuvat?

Kookosöljyn eduista on tehty valta-

vasti tutkimuksia. Sen lisäksi siitä on paljon hyviä käytännön kokemuksia. Esimerkiksi polynesianlaiset, jotka ovat kookoksen suurkuluttajia, eivät kärsi sydän- ja verisuonisairauksista juuri ollenkaan.

1930-luvulla amerikkalainen tohtori **Weston Price** tutki maailman eri alkuperäiskansojen terveyttä. Tutkimuksen mukaan kookosrasvaa kuluttavat kansat olivat erinomaisessa kunnossa. Samantyyppinen tutkimus tehtiin vuonna 1981, ja se julkaistiin arvostetussa amerikkalaisessa terveysalan julkaisussa *American Journal on Clinical Nutritionissa*.

Terveysvaikutukset perustuvat käsittelemättömään neitsytkookosöljyyn. Tuotetta ostaessa kannattaa siis olla tarkkana.

3] Kookosöljy oli pitkään pannassa. Miten se yhtäkkiä on terveellistä?

Kookosöljyä pidettiin pitkään epäterveellisenä, koska siinä on paljon tyydyttynyttä rasvaa. Määritelmä on kuitenkin aivan liian yksinkertainen. Kehomme tarvitsee sekä tyydyttynyttä että tyydyttymätöntä rasvaa. Kookosrasvan haitallisuudesta ei ole näyttöä.

Kookosrasvan maine pilattiin Yhdysvalloissa toisen maailmansodan jälkeen, kun soijapapu- ja maissiteollisuus halusivat tuoda omat rasvansa markkinoille. Maa haluttiin pitää mahdollisimman omavaraisena, ja eksoottinen kookosrasva haluttiin pois markkinoilta.

Yli nykyäänkin ravitsemustutkimuksia rahoittavat tahot, jotka hyötyvät tietynlaisista tutkimustuloksista. Sellaisia ovat esimerkiksi kolesteroli- ja verenpaineäkkeitä valmistavat

”Tarvitsemme sekä tyydyttynyttä että tyydyttymätöntä rasvaa.”

tehtaat. Kuka hyötyisi vastaavasti täysin käsittelemättömien luonnontuotteiden myymisestä, joille ei voi hakea edes patenttia?

Valitettavasti oikeita terveystuotteita ei kannata mainostaa. Yleisten uskomusten sijaan kannustan etsimään tietoa itse. Kannattaa käyttää maalaisjärkeä ja kuunnella omaa kehoa.

4] Kannattaako oliivi- tai rypsiöljy korvata kokonaan kookosöljyllä?

Oliiviöljy ja rypsiöljy ovat erinomaisia hyvien rasvojen lähteitä ruokavaliossamme, joten en missään nimessä suosittelisi niiden jättämistä pois. Suosittelemme kuitenkin kookosöljyn lisäämistä, jotta keho saa kaikki tarvitsemansa rasvat.

5] Paljonko kookosöljyä voi nauttia päivässä?

Määrä on yksilöllinen, mutta monien suositusten mukaan sopiva määrä on kolmesta neljään ruokalusikallista päivässä. Tähän määrään kannattaa kuitenkin siirtyä vähitellen, jotta keho ehtii tottua uuteen ruoka-aineeseen. Parhaat hyödyt öljystä saa nauttimalla sitä aterioiden yhteydessä, jolloin se auttaa ruuansulatusta, ravintoaineiden ja vitamiinien imeytymistä sekä auttaa pysymään pitkään kylläisenä.