

Ulrike Gonder

Das Beste aus der Kokosnuss

Leseprobe

[Das Beste aus der Kokosnuss](#)

von [Ulrike Gonder](#)

Herausgeber: Systemed Vertrieb



<http://www.unimedica.de/b16405>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



INHALT

Bio-Kokosöl und -Kokosmehli: die Vorteile im Überblick	4
Reines Bio-Kokosöl - Virgin Coconut Oil: Ein natürliches Fett mit einzigartigen Eigenschaften	6
Tropische Küche: Ohne Kokosnüsse geht nichts	7
Ohne Fett keine Gesundheit - es kommt auf die Mischung und die richtige Auswahl an	10
Die Dosis macht das Gift	12
Was ist Fett?	14
Fettsäuren beeinflussen den Cholesterinspiegel	17
Räumen wir mit einigen Vorurteilen und unzulässigen Vereinfachungen auf	17
Kokosöl enthält kein Cholesterin	18
Kokosöl - mehr »gutes« Cholesterin	21
Schädliche trans-Fette	23
Was natives Bio-Kokosöl noch kann	26
Die Krankheitsabwehr unterstützen	26
Die Ketonbildung ankurbeln	27
Der große Unterschied:	
Was reines Bio-Kokosöl so besonders macht	30
Herkömmliches Kokosöl	30
Virgin Coconut Oil - reines Bio-Kokosöl ist anders	32
Jungfräuliches Kokosöl - vielseitig und delikates	33

Was bleibt: Bio-Kokosmehl! -
glutenfrei, ballaststoffreich und vielseitig verwendbar

Ballaststoffe, die Sorgenkinder	37
Problemfälle Weizenvollkorn und Gluten	41
Problemfälle Milch und Milchzucker	42
Weniger Kohlenhydrate gegen Zivilisationsleiden	43
Vielseitig und schmackhaft	46

Rezepte

Erdbeer-Kokos-Müsli	48
Blaubeerküchlein	49
Fruchtiges Linsencurry	50
Süßsaure Fischsuppe	52
Asiatische Gemüse-Nudel-Pfanne	54
Thailändische Garnelensuppe	56

Anhang

Quellen	58
---------	----

BIO-KOKOSÖL - VIRGIN COCONUT OIL: EIN NATÜRLICHES FETT MIT EIGENSCHAFTEN

Kokosnüsse liefern ein klares, reines Öl mit einem milden, fein-nussigen, aromatischen Geschmack. Kokosöl ist in tropischen Ländern seit Generationen ein fester Bestandteil des täglichen Lebens: Man verwendetes sowohl für die traditionelle Küche als auch für die Pflege von Haut und Haaren. Die vielen Vorzüge des hochwertigen nativen Kokosöls sind hierzulande erst wenigen Menschen bekannt.

Vielleicht liegt dies daran, dass Kokosfett vielen nur als »billiges« Plattenfett zum Braten und Frittieren bekannt ist. Tatsächlich finden sich in vielen Supermarkregalen nur diese stark verarbeiteten und wenig delikaten Kokosfette.

Dazu kommt, dass Kokosöl überwiegend aus gesättigten Fettsäuren besteht. Diesen Fettbausteinen werden unerwünschte gesundheitliche Effekte nachgesagt. Wissenschaftliche Studien und die Erfahrung zeigen jedoch, dass es sich dabei um unbelegte Gerüchte handelt. Höchste Zeit also, mehr über das delikate Öl der Kokosnuss und seine einzigartigen Eigenschaften zu erfahren.

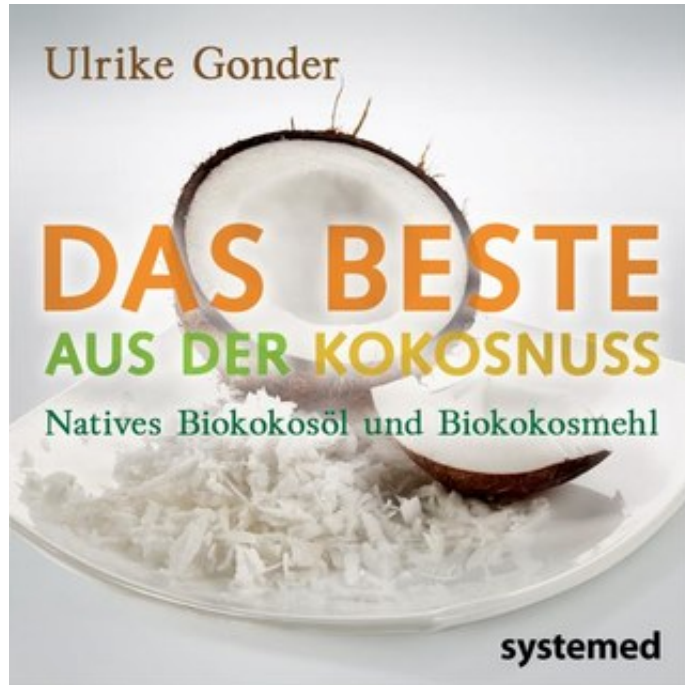
Lesen Sie auf den nächsten Seiten, warum jungfräuliches (natives) Bio-Kokosöl ein ebenso gesundes wie wohlschmeckendes Fett ist, welche praktischen Vorteile es hat und woran Sie die beste Qualität erkennen.

Nehmen wir mehr Cholesterin mit der Nahrung auf, steigt der Cholesterinspiegel bei einigen Menschen vorübergehend etwas an, aber nur so lange, bis die Eigenproduktion des Körpers sich darauf eingestellt hat und gedrosselt wird. Essen wir weniger Cholesterin, fährt der Körper die Eigenproduktion hoch und bildet mehr Cholesterin.

Kokosöl enthält kein Cholesterin

Dennoch kann es den Cholesterinspiegel im Blut erhöhen. Tatsächlich können einige wenige gesättigte Fettsäuren den Cholesterinspiegel im Blut erhöhen: die Laurinsäure, die Myristinsäure und möglicherweise auch die Palmitinsäure. Diese Fettsäuren befinden sich auch in Kokosöl (siehe Tabelle Seite 13). Doch ist es deswegen gesundheitlich ungünstig?

Mittlerweile wurden zahlreiche wissenschaftliche Studien zum Verzehr von gesättigten Fettsäuren und der Häufigkeit von Herzinfarkten oder Schlaganfällen durchgeführt. Es fand sich kein Zusammenhang! Fazit: Einige gesättigte Fettsäuren mögen das Cholesterin erhöhen, sie verursachen aber deswegen weder Herzinfarkte noch Schlaganfälle.



Ulrike Gonder

[Das Beste aus der Kokosnuss](#)

64 Seiten, kart.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de