

ТАЙНЫ КОКОСОВОГО МАСЛА

**Фадеева К.А., студентка 2 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии**
**Сергатеенко М.А., студентка 3 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств**
**Научный руководитель - Решетникова Софья Николаевна –
кандидат сельскохозяйственных наук, доцент**
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** растительное масло, кокосовое масло, насыщенные жиры, косметические средства.*

В статье рассмотрен вопрос о пользе кокосового масла, особенностях его состава и получения, сферах применения, а также о вреде данного продукта.

Полезное масло кокоса получают из копры, то есть высушенной мякоти ореха кокосовой пальмы. Затвердевшую мякоть кокоса при производстве масла сначала отделяют от его скорлупы, потом очищенную копру высушивают, измельчают, а уже после этого получают из нее масло прессованием. Чаще всего для кокосового масла используют метод горячего прессования. Хотя также используется для его получения и холодный отжим, позволяющий получить обладающее самой высокой биологической и пищевой ценностью кокосовое масло. Этот продукт обладает характерным сладковатым, нежным ароматом и приятным ореховым привкусом. Сегодня выпускают рафинированное и нерафинированное масла. Также масло бывает пищевым и косметическим. На сегодняшний день главными мировыми производителями масла кокоса являются Индия, Таиланд, Шри-Ланка, Малайзия, Филиппины, Индонезия [1].

Применение в косметологии. Благодаря богатству полезными веществами, кокосовое масло рекомендуют для лечения секущихся и ломких локонов, сухой или воспаленной кожи, в частности, для лица и шеи как защита от негативного воздействия солнца. Оно подсушивает,

но не обезвоживает, регулирует работу сальных желез и помогает в уходе за жирной кожей лица и головы. Также оно помогает бороться с морщинами на коже лица и обладает антибактериальным эффектом. Его используют, чтобы улучшить пищеварение и работу мозга. Еще оно незаменимо в борьбе с кариесом и зубным налетом, а также помогает справиться с лишним весом, положительно влияя на обмен веществ [1,2].

Для профилактики и лечения. Кокосовое масло помогает при различных недомоганиях. Оно нормализует пищеварение, его использование улучшает умственную деятельность, снижает риск развития атеросклероза, онкологических заболеваний, укрепляет иммунитет и делает организм устойчивее к вирусным и инфекционным заболеваниям. В частности, оно мешает вирусам адаптироваться к антибиотикам. Еще кокосовое масло помогает усваиваться кальцию и магнию. Его также можно принимать для того, чтобы снять симптомы болезни Альцгеймера. Кокосовое масло помогает укрепить десны, отбелить эмаль, бороться с кариесом и воспалительными процессами в полости рта. Этим свойствам оно обязано высокому содержанию лауриновой кислоты, которая помогает уничтожить бактерии в полости рта и убрать неприятный запах [2].

Нерафинированное кокосовое масло является эффективным средством для снижения веса. Если количество калорий, поступивших в организм, не превышает суточной потребности, то оно способствует интенсивному похудению. В нем содержатся вещества, которые ускоряют метаболизм. Так, в его составе много жиров, которые улучшают работу щитовидной железы и эндокринной системы, от которых зависит обмен веществ и стройная фигура. Еще оно снижает нагрузку на поджелудочную железу.

Вред кокосового масла. Несмотря на все перечисленные положительные стороны кокосового масла, ряд исследователей придерживается противоположной точки зрения, считая продукт вредным. Ученые аргументируют это тем, что более чем 80% состава кокосового масла — это насыщенные жиры, что в два раза больше, чем в свином сале [1-3]. Насыщенные жирные кислоты важны для работы организма, однако их избыток приводит к росту в крови вредных липопротеинов низкой плотности. Они известны как «плохой холестерин», который откладывается на стенках сосудов тела, повышая риск развития

атеросклероза, инфаркта миокарда, инсульта и закупорки периферических артерий. Из-за высокого содержания липопротеинов низкой плотности кокосовое масло может быть вредным для сердца. Поэтому эксперты считают, что людям следует ограничить потребление насыщенных жиров, заменив другими натуральными маслами, например, оливковым или подсолнечным, но негативно повлиять на состояние сердечно-сосудистой системы оно может только в том случае, если длительное время является единственным источником жира в рационе. В среднем суточная норма насыщенных жиров для мужчин составляет не более 30 г, для женщин — не более 20 г. При этом жиры остаются частью полноценного здорового питания, являясь источником аминокислот и помогая телу расщеплять витамины А, D и E. Лучше обогащать рацион продуктами с высоким содержанием ненасыщенных жиров, такими как авокадо, жирная рыба, орехи и семечки, считают ученые [2,3].

Среди других вредных свойств кокосового масла ученые выделяют аллергическую реакцию, потому что кокос — это тропический фрукт, который не растет в наших широтах. При этом после употребления в качестве еды мякоти кокоса или его масла аллергическая реакция происходит крайне редко. Чаще всего она случается после наружного использования масла как в чистом виде, так и в составе косметических средств. Также кокосовое масло не рекомендуется выбирать людям, обладающим жирной или склонной к акне кожей, так как оно относится к комедоногенным маслам, то есть способно «забивать поры». Еще его не стоит заменять на увлажняющие крема пациентам с такими заболеваниями кожи, как экзема. Медики из Гонконга провели исследование, согласно которому люди, страдающие экземой, испытывали ухудшение состояния при использовании кокосового масла на коже. Некоторые косметологи считают кокосовое масло слишком тяжелым для кожи, поэтому не рекомендуют наносить его плотным слоем [3]. Выбирать кокосовое масло для ухода за кожей лица рекомендуется с осторожностью. Применение продукта пациентами с панкреатитом может вызвать обострение болезни, поэтому сперва необходимо проконсультироваться с врачом. В целом лечение этого заболевания основывается на строгом, правильном питании и употреблении еды, не вызывающей раздражение поджелудочной железы. Поэтому любые растительные масла в силу их свойств при панкреатите можно принимать только в период

стойкий ремиссии, так как при острой форме увеличивается дополнительная нагрузка на поджелудочную железу, из-за чего здоровье больного может значительно ухудшиться.

Библиографический список:

1. Андреева, Ю.И. Лечебные масла. Оливковое, подсолнечное, льняное, кукурузное, облепиховое и другие / Ю.И. Андреева. - М.: Вектор, 2010. - 128 с.

2. О'Брайен, Ричард Жиры и масла. Производство, состав и свойства, применение / Ричард О'Брайен. - М.: Профессия, 2007. - 762 с.

3. Белобородов, В.В., Основные процессы производства растительных масел / В.В. Белобородов. – М.: Пищевая промышленность, – 1966. – 478 с.

SECRETS OF COCONUT OIL

Fadeeva K.A., Sergatenko M.A.

Keywords: *vegetable oil, coconut oil, saturated fats, cosmetics.*

The article considers the question of the benefits of coconut oil, the features of its composition and production, areas of application, as well as the harm of this product.