

ESTE PRODUTO NÃO É
MEDICAMENTO E NEM DEVE
SER USADO COMO TAL.

ÓLEO DE COCO EXTRA VIRGEM, O MELHOR PARA COZINHAR

Para cozinhar, não há nada melhor. É estável sob altas temperaturas, ajuda a manter o peso, diminui o colesterol e protege contra doenças cardiovasculares.

Esqueça tudo o que você já ouviu ou leu de ruim sobre gorduras saturadas. O óleo de coco é campeão nessas gorduras mas tem ótimo desempenho na cozinha por ser pouco suscetível a alterações quando aquecido. Nem mesmo o óleo de oliva, monoinsaturado louvado como the best, resiste ao confronto. Saudável e saboroso, deve fazer parte da alimentação, sim, desde que não seja aquecido. Neste caso, produz o ácido oléico, que tem sido relacionado com aumento de risco de câncer de mama e doenças cardíacas.

Os piores óleos para cozinhar são os polinsaturados, como os de milho, soja, girassol e canola, que apresentam as famigeradas gorduras trans geradas pelo processo de hidrogenação. Essas gorduras, está mais que provado, abrem espaço para doenças crônicas como câncer de mama e problemas cardiovasculares.

Tudo de bom!

Está comprovado que gorduras saturadas, como a de coco, protegem as células cardíacas contra lesões.

O óleo de coco resiste até 1 ano em temperatura ambiente, sem ficar rançoso, enquanto os óleos insaturados se rancificam em poucas horas, mesmo refrigerados.

O óleo de coco reduz nossa necessidade de vitamina E, tem boa ação antioxidante, protege contra câncer, doenças cardiovasculares e envelhecimento precoce.

Quanto mais insaturado o óleo, maiores os efeitos negativos sobre a tireóide e a produção do hormônio tireoidiano. Podem ocorrer hipotireoidismo aparente, aumento do colesterol, do índice de mortalidade por infecções, bem como câncer e doenças cardiovasculares. Já o saturado óleo de coco ativa o metabolismo e preserva as funções da tireóide.

Atualmente, frações do óleo de coco são usadas como drogas no tratamento de doenças - ácido butírico para câncer e os ácidos láurico e miriático para infecções virais. E combinações de gorduras de cadeia média, como as que ele possui, são vendidas para emagrecimento.

Quer mais? Pois saiba que em Yucatan, onde o uso da gordura de coco é rotina, a população apresenta uma taxa média metabólica 25% maior que da população americana.

Dr. Rondó