

Estudio sobre la composición del aceite de coco.

En los últimos años, más y más personas han comenzado a buscar la calidad de vida, no solo para comer bien sino también para comer bien. Los beneficios del aceite de coco nos son conocidos. La [tecnología de refinación de aceite de coco](#) es principalmente a través de [máquinas y equipos de secado por microondas](#).

Las propiedades físicas, químicas y fisiológicas de varios aceites vegetales comúnmente usados están determinadas por su composición de ácidos grasos y la proporción de estos ácidos grasos a glicerol.

Los resultados muestran que el aceite de coco contiene solo las llamadas grasas de cadena media (6, 8 y 10 átomos de carbono), todos los cuales son ácidos grasos saturados. Al mismo tiempo, el aceite de coco también tiene una pequeña cantidad de ácido lipoencefálico insaturado de cadena larga, especialmente ácido linoleico (ácido octadecadienoico).



Solo el aceite de coco contiene una alta proporción de ácidos grasos saturados de 12 y 14 átomos de carbono: ácido láurico y canela ácido vanílico. El 80% de los ácidos grasos en el aceite de coco tiene menos de 16 átomos de carbono, y el ácido láurico con 12 átomos de carbono representa aproximadamente el 50%. El aceite de coco es principalmente ácido graso saturado, lo que lo hace no fermentable y se puede usar en alimentos como los pasteles crujientes. Los productos como las galletas crujientes también se rocían con aceite de coco para aumentar el brillo, proteger la humedad y prolongar la vida útil.

Clínicamente, los ácidos grasos de cadena media únicos del aceite de coco lo hacen ideal para una fácil oxidación, a fin de proporcionar energía para una rápida absorción por parte del cuerpo humano. Estas características hacen que sea menos probable que el aceite de coco se deposite como grasa en los tejidos circundantes. La razón por la que el aceite de coco es superior a otros aceites vegetales con alto contenido de ácidos grasos saturados de cadena larga es que tiene las ventajas anteriores.

Además, el aceite de coco es fácil de digerir rápidamente y el contenido de vitamina E es bastante alto. Agregar aceite de coco a la dieta puede tratar la desnutrición en los niños. Otros estudios han demostrado que el aceite de coco tiene efectos anticancerígenos, y la combinación dietética de aceite de coco hidrogenado puede inhibir la aparición de enfermedades hepáticas.

Los experimentos en ratones han demostrado que el aceite de coco puede prevenir y tratar el cáncer de colon y de mama.

Claramente, el aceite de coco es un ingrediente muy útil e importante en la dieta diaria.

En vista del bajo contenido de los llamados ácidos grasos esenciales como el ácido linoleico en el aceite de coco, es necesario enfatizar una variedad de combinaciones de alimentos en la dieta. El aceite de coco contiene solo un 2,3% de ácido linoleico, pero se puede superar fácilmente con la ayuda de una variedad de alimentos, como pescado, pollo, plátanos, nueces, té, cereales, legumbres, tubérculos y tubérculos, que se consumen comúnmente.

Hiperlipidemia en srilanqueses y polinesios

Y la incidencia de cardiopatía coronaria es baja.

Esto confirma que la ingesta de aceite de coco como componente de una variedad de alimentos puede prevenir enfermedades cardiovasculares. Otros resultados importantes con respecto al aceite de coco son los siguientes:

1. El contenido de ácido octanoico y ácido decanoico en el aceite de coco es muy alto, lo que reduce la necesidad de ácidos grasos esenciales y compensa la deficiencia de ácido linoleico en cierta medida.
2. Recientes estudios médicos realizados en los Estados Unidos han demostrado que el consumo de aceite de coco tiene el efecto de aumentar la lipoproteína de alta densidad (H D L) L (también conocida como "intoxicación por colesterol bueno").

Por lo tanto, se puede inferir que el aceite de coco contiene colesterol alto, pero los ácidos grasos esenciales que se complementan con la dieta diaria pueden eliminar esta desventaja del aceite de coco. De hecho, a pesar del hecho de que el aceite de coco ha sido destruido por algunas personas, la evidencia sugiere que puede ser un alimento saludable en la familia del aceite vegetal.