

روغن نارگیل

روغن نارگیل که از میوه نخل نارگیل به دست می‌آید، به‌عنوان جایگزینی برای کره تبلیغ می‌شود.



روغن نارگیل که از میوه نخل نارگیل به دست می‌آید، به‌عنوان جایگزینی برای کره تبلیغ می‌شود.

این روغن در دمای اتاق به شکل جامد سفیدرنگی است و قوامی شبیه به کره دارد تا یک روغن مایع.

به نظر می‌رسد که مصرف کنندگان آن را گزینه‌ای سالم‌تر در میان روغن‌ها می‌شمارند و گیاهخواران ممکن است را به‌عنوان جایگزینی برای کره استفاده کنند.

اما کارشناسان تغذیه می‌گویند روغن نارگیل مملو از چربی‌های اشباع‌شده (۹۲ درصد) است و فقط برای مصرف به مقدار کم توصیه می‌شود. در واقع میزان چربی‌های اشباع‌شده در روغن نارگیل بیشتر از میزان این چربی‌ها در کره یا چربی‌های حیوانی دیگر است.

همچنین برخلاف تصور عمومی، شواهدی در دست نیست که روغن نارگیل در مقایسه با سایر چربی‌های اشباع‌شده مانند کره یا روغن پالم یا نخل برای قلب سودمندی داشته باشد.

انجمن قلب آمریکا می‌گوید روغن نارگیل باعث افزایش کلسترول بد یا LDL می‌شود که عامل شناخته‌شده بیماری قلبی است و در مقابل اثرات مطلوب تعدیل‌کننده‌ای هم ندارد. بنابراین روغن نارگیل مزیتی نسبت به روغن‌های اشباع‌نشده گیاهی ندارد.