

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Źródło zdrowia i urody - oleje z awokado i kokosów**



**Olej kokosowy i olej z awokado znane są nie tylko w kuchni. Oprócz tego, że stanowią aromatyczny składnik potraw, są również niezwykle skutecznym kosmetykiem.**

"Palma kokosowa uznawana jest przez ludy Pacyfiku i Azji Południowo-Wschodniej za drzewo życia. Faktycznie, w tamtejszej kuchni wykorzystuje się wiele składników na bazie kokosa. Jednym z nich jest masło kokosowe, w Polsce mało popularne. Masło kokosowe to nic innego jak miąższ kokosowy. Posiada doskonale właściwości zdrowotne zawiera dużo białka i jest zdecydowanie słodszy od oleju kokosowego. To doskonała alternatywa dla osób, które są uczulone na nabiał" - wyjaśnia Ilona Zdziech, autorka książki "Kuchnia Nowej Zelandii".

W Polsce zdecydowanie bardziej popularny jest olej kokosowy, który ze względu na swoje walory smakowe i zdrowotne zyskał wielu miłośników.

"Olej kokosowy rzeczywiście ma bardzo szerokie zastosowanie, doskonale sprawdza się w kuchni, jako zdrowa alternatywa dla tłuszczów. Ale warto pamiętać, że jest również doskonałym kosmetykiem, szczególnie polecanym osobom borykającym się z problemami skórnymi. Olej kokosowy doskonale odżywia skórę, natłuszcza ją, świetnie sprawdza się również w trakcie opalania. Jednak w tym wypadku zdecydowanie bardziej polecałabym olej z awokado" - przekonuje Ilona Zdziech.

Podróżniczka zapewnia, że najlepszy olej z awokado jest produkowany w Nowej Zelandii. Niczym nieskażone środowisko powoduje, że wartości odżywcze i aromat oleju są nieporównywalne z żadnym innym.

"Osobiście polecam nierafinowany olej tłoczony na zimno z Nowej Zelandii. To jest najlepszy olej. Nie da się ukryć, że awokado z Nowej Zelandii jest najlepszym awokado na świecie, jest niesamowicie aromatyczne, ma wysoką zawartość witamin i składników mineralnych" - dodaje Zdziech.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21064.html>



09-09-2024

## Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

### **Partnerzy**