

Az egészséges kókuszszír

Létezik-e egyáltalán egészséges zsír, amit a mindennapos sütéshez-főzéshez használhatunk? Létezik bizony! Ez pedig a kókuszszír. Számos jótékony hatása van, sőt, még a fogyást is elősegítheti! Hogy egy kicsit a sötétebb oldalát mutassam előbb a dolgoknak, el kell, hogy áruljam, nem a legolcsóbb zsírfajták egyike. Viszont, míg az olajat nem szabad többször hevíteni, mivel ekkor rákkeltő anyagok keletkeznek benne, felhasználása egy sütésben kimerül. A kókuszszír azonban stabil szerkezete miatt többször is felhasználható, többszöri hőhatás után sem keletkeznek benne méreganyagok vagy rákkeltő anyagok, nem oxidálódik. A kókuszszír állaga a külső hőmérséklettől függ. 24–25 °C körül folyékonyvá válik, ennél alacsonyabb hőmérsékleten a halmazállapota szilárd. A kókuszszír 92%-ban telített zsírsavakat tartalmaz (a sertészsír csak 50%-ot), emiatt sokáig támadták is, hogy nem egészséges, mert a telített zsírok elzárják az érfalat, szív- és érrendszeri betegségek előidézői lehetnek.

Hogyan lehet az, hogy a kókuszszír telített zsírsavakban bővelkedik, mégis egészségvédő hatású? Általában a legtöbb zsiradék hosszú láncú zsírsavakból áll. Emiatt a szervezetben a lebontásához enzimek szükségesek, melyeket az epe és a hasnyálmirigy termel. Az enzim segíti a zsírláncok szétbontását. Míg a szervezet nagyüzemben dolgozik, az ember elálmosodik, fáradt lesz, energiaszintje lecsökken. A kókuszszír viszont nem hosszú-, hanem közepes lánchosszúságú zsírsavakból épül fel, melyek emésztéséhez nem szükséges enzim, így ezzel jókora terhet vehetünk le szervezetünkről.

Antibakteriális tulajdonságokkal rendelkező laurinsavat tartalmaz, továbbá immunerősítő hatása is van. Laurinsav nagy mennyiségben (3,5%) található meg az anyatejben, a kókuszszír viszont 45–50%-ban tartalmazza. A kókuszszír további előnyös tulajdonságai: növeli az energiaszintet, javítja a tápanyagok felszívódását, segíti pajzsmirigy problémák megoldását, pozitív hatással van az anyagcserére, gyorsítja a többi zsiradék felszívódását és elégetését. A kókuszszírnak több fajtája van: szűz- és szűrt változat. A szűz kókuszszír íze enyhén kókusz ízű és illatú, alacsonyabb hőfokon történik a finomítása, kinyeréséhez nem használnak vegyi anyagokat. A szűrt kókuszszír teljesen semleges ízű és szagtalan. Magasabb hőfokon nyerik ki, azonban vegyi anyagokat itt sem használnak ehhez a művelethez. A kókuszszír külsőleg alkalmas a bőr ápolására, valamint csillogóvá teszi a haját is. *(forrás: internet, www.fittnok.hu)*

- a) A leírásokban hol kókuszszírnak, hol pedig kókuszolajnak nevezik ezt az egészséges zsiradékot. Mindkét kifejezés helyes, de más-más szempontból. Indokolja, hogy miért nevezhető...
 - zsírnak:
 - olajnak:
- b) A szerves vegyületek mely csoportjába sorolhatóak a zsírok és az olajok funkciócsoportjuk alapján?
- c) Indokolja, hogy a drága kókuszszír miért terheli meg kevésbé a pénztárcánkat, mint például az olcsóbb napraforgóolaj!
- d) Sorolja fel, milyen élettani hatásai vannak a telített zsíroknak?
- e) Mi az oka a kókuszszír nagy hőstabilitásának?

- f) Soroljon fel három indokot, amiért egészségesebb a laurinsavat tartalmazó zsír!
- g) A laurinsavat Görgey Artúr mutatta ki először a kókuszdióból. Adja meg a laurinsav összegképletét, ha tudjuk, hogy ez egy 12 szénatomból álló nyílt láncú, telített monokarbonsav!
- h) Indokolja a szöveg alapján, hogy a kókusz zsír mely tulajdonságai segíthetik a testsúly csökkenését!

(2015. május)

Megoldás: (11 pont)

- | | |
|---|---------------|
| a) Zsír: a halmazállapota miatt /vagy: sok benne a telített sav | <i>1 pont</i> |
| Olaj: a halmazállapota miatt / vagy: a növényi eredete miatt | <i>1 pont</i> |
| b) Trigliceridek (észterek, karbonsav-észterek) | <i>1 pont</i> |
| c) Mert a napraforgóolajat csak egyszer, a kókusz zsírt viszont többször is felhasználhatjuk. | <i>1 pont</i> |
| d) Elzárják az érfalat, szív- és érrendszeri megbetegedések előidézői lehetnek. | <i>1 pont</i> |
| e) Telített láncú zsírsavak alkotják (vagy stabil szerkezet). | <i>1 pont</i> |
| f) Antibakteriális, | <i>1 pont</i> |
| immunerősítő tulajdonsággal rendelkezik. | <i>1 pont</i> |
| g) $C_{12}H_{24}O_2$ | <i>1 pont</i> |
| h) Pl.: - növeli az energiaszintet, | |
| - pozitív hatással van az anyagcserére, | |
| - segíti a többi zsiradék felszívódását, | |
| - gyorsítja a zsiradékok elégetését. | |
| <i>(Legalább három tényező 2 pont, két tényező felsorolása 1 pont.)</i> | <i>2 pont</i> |