

Cápsula Óleo de Coco

Código: 2816

02/09/2017

Revisão: 00

Pág. 1 de 9

INTRODUÇÃO:

O **óleo de coco** é um produto natural de origem vegetal da espécie *Cocos nucifera L.* Solidifica-se abaixo de 25° C. É prensado a frio, não é submetido ao processo de refinamento e desodorização, sendo extraído a partir da polpa do coco fresco maduro por processos físicos, passando pelas etapas de trituração, prensagem e tripla filtração. O **óleo** ou **azeite** de coco é um óleo vegetal conhecido também como manteiga de coco é uma substância graxa que contém cerca de 90% de ácidos saturados extraídos mediante prensagem da polpa ou cerne dos cocos (*Cocos nucifera*), se emprega muito na indústria dos cosméticos, alimentos, etc.

Composição de ácidos graxos

- Ácido capróico C-6 = 0,0 – 0,8
- Ácido caprílico C-8 = 5,0 – 9,0
- Ácido cáprico C-10 = 6,0 – 10,0
- Ácido láurico C-12 = 44,0 – 52,0
- Ácido mirístico C-14 = 13,0 – 19,0
- Ácido palmítico C-16 = 8,0 – 11,0
- Ácido palmitoleico C-16:1 = 0,0 – 1,0
- Ácido esteárico C-18 = 1,0 – 3,0
- Ácido oleico C-18:1 = 5,0 – 8,0
- Ácido linoleico C-18:2 = Traços – 2,5
- Ácido araquídico C-20 = 0,0 – 0,4

Pesquisa:

Substituto do óleo de soja, o óleo de coco extra virgem, ganhou o primeiro estudo brasileiro concluído em 2009 na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Ficou comprovado o aumento do HDL, o bom colesterol, derrubando o mito de que a gordura saturada do óleo de coco é prejudicial à boa saúde, de vilão, o óleo de coco passou a herói.

O coco pode ser considerado um alimento funcional, pois é rico em proteínas, carboidratos, óleos e minerais e vários componentes benéficos à saúde, classificados

Cápsula Óleo de Coco

Código: 2816

02/09/2017

Revisão: 00

Pág. 2 de 9

Como nutracêuticos, como os ácidos láurico, mirístico e palmítico. Cerca de 50% da gordura do coco é composta pelo ácido láurico, o seu principal ácido graxo, de cadeia média, que no corpo humano se transforma em monolaurina, um monoglicerídeo de ação antibacteriana, antiviral e antiprotozoária, usado pelo organismo para destruir a capa lipídica de vários microorganismos.

Qualidade da gordura

A idéia da pesquisa surgiu do fato de a literatura científica apontar a importância da qualidade do lipídio ingerido como um adjuvante no tratamento dietoterápico da obesidade. Estudos prévios propuseram que os triglicerídeos de cadeia média (TCM), tipo de lipídio encontrado no óleo de coco favorece a perda de peso por induzirem o aumento do gasto energético basal e da termogênese induzida pela dieta - esclarece Márcia Soares. A pesquisa foi realizada com indivíduos adultos entre 20 e 59 anos, obesos de grau 1 (IMC entre 30 e 34,9 kg/m²). "Foram analisados 29 homens que fizeram exames de sangue para análise dos parâmetros bioquímicos - colesterol, insulina, glicose e lipídios", relata a pesquisadora. Também foram considerados: a massa corporal, os percentuais de massa magra e massa gorda.

As referências dos estudos brasileiros estão baseadas em publicações no Life Sciences Research Office, da Federação das Sociedades de Biologia Experimental dos EUA/Food and Drug Administration (FDA). Essas referências demonstram que uma dieta rica em óleo de coco extra virgem não induz ao efeito cumulativo de gorduras e, ainda, aumenta a fração HDL do colesterol.

Uso:

- Auxiliar na redução nos níveis de Lipoproteína A. Níveis elevados constituem risco de infarto.
- Auxiliar no aumento dos níveis de energia e redução de gordura abdominal.
- Auxiliar na redução os níveis de colesterol e de triglicerídeos.
- Pode auxiliar na prevenção da obesidade.
- Pode aumentar a capacidade antioxidante geral do organismo.
- Pode auxiliar na redução do envelhecimento cutâneo.

Dosagem: 02 cápsulas, 02 vezes ao dia.

Precauções: Usar sob orientação de Nutricionista e/ou Médico. Nutrizes grávidas e crianças abaixo de 03 anos, consumir apenas sob orientação de Nutricionista e/ou Médico.