**Czy olej kokosowy jest zdrowy? Opinie dietetyków w Polsce są podzielone**

**Przeprowadzona w ostatnich dniach sonda wśród polskich dietetyków wskazuje, że po zmianach w zaleceniach amerykańskiej AHA opinia na temat prozdrowotności oleju kokosowego jest bardzo zróżnicowana.**

Olej kokosowy przez ostatnich kilka lat był promowany przez wiele wpływowych autorów, guru od "zdrowej żywności" jako superfood - czyli żywność o wysokich wartościach odżywczych. Na jego temat powstały tysiące artykułów i dziesiątki książek. Podkreślano jego łatwą przyswajalność, działanie antywirusowe i antygrzybiczne. Doprowadziło to do sytuacji w której w powszechnej świadomości olej kokosowy stał się żywnością traktowaną bez zastrzeżeń jako korzystną dla zdrowia.

Nic dziwnego, że gdy amerykańska organizacja AHA (American Heart Association) [zaktualizowała zalecenia](http://dietetycy.org.pl/aha-olej-kokosowy-nie-jest-zdrowy/) dotyczące olejów z dużą zawartością tłuszczy nasyconych - olej kokosowy stanął w ogniu krytyki. Nie bez powodu - olej kokosowy składa się niemal wyłącznie z nich - szczególnie łatwo przyswajalnych w organizmie średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych MCFA. To zaś w opinii specjalistów AHA może przy zbyt dużej konsumpcji prowadzić do podnoszenia poziomu cholesterolu oraz chorób sercowo-naczyniowych.

W efekcie opinie wśród dietetyków i żywieniowców w Polsce na temat oleju kokosowego są bardzo podzielone. Według przeprowadzonej przez portal dla dietetyków [dietetycy.org.pl](http://dietetycy.org.pl) sondy, w której udział wzięło 184 ankietowanych - postrzeganie wśród dietetyków tego produktu jest skrajnie zróżnicowane - 44% osoby uważały, że olej kokosowy jest zdrowy lub raczej zdrowy, 33% że jest niezdrowy lub raczej niezdrowy, reszta uważa, że jest neutralny dla zdrowia.

Co to oznacza? Przede wszystkim nie warto dać się zwariować modzie na olej kokosowy ani wyrzucać go w zupełności z diety za wszelką cenę. Można się spodziewać, że w kolejnych latach przeprowadzone zostaną badania naukowe, które dadzą nam większą wiedzę na temat realnego wpływu spożycia oleju kokosowego na nasze zdrowie.