

## Vliv konzumace kokosového tuku na hladinu cholesterolu

Jedním z často diskutovaných pozitivních účinků kokosového tuku z hlediska vlivu na zdraví je skutečnost, že zvyšuje hladinu „hodného“ HDL-cholesterolu. Na druhou stranu se už méně zdůrazňuje, že zároveň zvyšuje i hladinu zlého „LDL“-cholesterolu, který je považován za jeden z nejdůležitějších rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění. Pozitivní i negativní účinky mastných kyselin a jednotlivých tuků na HDL- a LDL-cholesterol se někdy hodnotí komplexním ukazatelem jako je poměr celkového/HDL-cholesterolu. Podle tohoto kritéria vychází kokosový tuk lépe než některé jiné tuky, které mají nižší podíl nasycených mastných kyselin. Nicméně běžné oleje jsou na tom ještě lépe. Takto hodnotí kokosový tuk i jeden z nejuznávanějších odborníků z oblasti vlivu výživy na zdraví prof. Walter Willet z Harvardské university: „Nemyslím si, že kokosový olej je stejně zdravý jako jiné rostlinné oleje (například olivový nebo sójový), které převážně obsahují nenasycené mastné kyseliny, a proto oba snižují LDL- a zvyšují HDL-cholesterol. Speciální účinek na zvýšení hladiny HDL-cholesterolu může u kokosového oleje představovat to "méně špatné" než je vysoký obsah nasycených mastných kyselin. Kokosový tuk nepředstavuje tu nejlepší volbu mezi mnoha dostupnými oleji z hlediska snížení rizika onemocnění srdce.“