Pranešimas žiniasklaidai

2025.11.05

**Nebrangus produktas, kuris pakeis jūsų kasdienybę: kodėl kokosų aliejus turėtų būti kiekvienuose namuose?**

**Dar prieš kelis dešimtmečius šis aliejus buvo laikomas egzotiška ir prabangia preke, tačiau šiandien jis tapo vienu universaliausių produktų tiek virtuvėje, tiek kasdienėje grožio rutinoje. Švelnaus kvapo ir malonios tekstūros kokosų aliejus – tikras visų galų meistras. Jį galima naudoti maisto gaminimui, odos drėkinimui, plaukų priežiūrai ir net burnos higienai.**

**Puikiai tinka kepimui bei virimui**

Kokosų aliejus spaudžiamas iš prinokusių kokosų minkštimo, o jo sudėtyje gausu vidutinės grandinės sočiųjų riebalų rūgščių (MCT). Būtent dėl jų šis produktas išsiskiria stabilumu aukštoje temperatūroje – kepant ar verdant jis neįgauna kartaus skonio, nepraranda maistingųjų savybių ir išlaiko natūralų skonį. Todėl kokosų aliejus puikiai tinka tiek įvairių maisto produktų ar patiekalų kepimui ir virimui, tiek desertų gaminimui.

Pasak „Rimi“ viešųjų ryšių ir korporatyvinės atsakomybės vadovės Lukos Lesauskaitės-Remeikės, subtilus kokosų aliejaus aromatas suteikia maistui švelnų, šiek tiek egzotišką skonį, kuris dera ne tik prie saldžių, bet ir prie sūrių patiekalų. Juo galima gardinti žuvies, daržovių ar ryžių patiekalus, o veganų virtuvėje jis dažnai tampa puikia sviesto alternatyva. Nedidelis kokosų aliejaus kiekis kepiniuose suteikia purumo ir natūralaus saldumo, todėl tai vienas universaliausių aliejų, praversiantis kiekvienoje virtuvėje.

Kokosų aliejuje esantys vidutinės grandinės trigliceridai (MCT) lengviau virškinami nei kiti riebalai ir greičiau paverčiami energija. Dėl to šis aliejus ypač mėgstamas tarp žmonių, siekiančių numesti svorio arba puoselėjančių aktyvų gyvenimo būdą.

Tačiau ekspertai pabrėžia, kad net ir naudingi produktai reikalauja saikingo, atsakingo vartojimo. Kadangi daugiau nei 80 proc. kokosų aliejaus sudaro sočiosios riebalų rūgštys, jo nereikėtų vartoti pernelyg dažnai.

„Kokosų aliejus gali praturtinti mitybą, tačiau jis neturėtų visiškai pakeisti kitų riebalų šaltinių. Rekomenduojama jį vartoti saikingai ir derinti su kitais aliejais – pavyzdžiui, alyvuogių, rapsų ar nedideliais kiekiais gyvulinės kilmės riebalų. Tokia įvairovė padeda išlaikyti sveiką pusiausvyrą ir pasinaudoti skirtingų riebalų rūšių teikiamais privalumais“, – pažymi L. Lesauskaitė.

**Neišsenkantys panaudojimo būdai grožio rutinoje**

Pasak L. Lesauskaitės-Remeikės, vis dėlto kokosų aliejus vertinamas ne tik virtuvėje. Jo naudingosios savybės jau spėjo pelnyti pripažinimą ir grožio srityje.

„Kokosų aliejus išsiskiria savo universalumu ir natūralumu – jis gali būti panaudojamas gerokai plačiau nei vien maisto gaminimui. Vis daugiau žmonių atranda jį ir kasdienėje grožio rutinoje, vertindami natūralią sudėtį bei drėkinamąsias ir antibakterines savybes. Šią savaitę „Rimi Planet“ kokosų aliejui, kaip ir kitoms šios linijos prekėms, taikoma iki 40 proc. nuolaida, tad dabar – puikus metas išbandyti šį produktą ir įsitikinti, kiek daug naudos telpa viename indelyje“, – sako ji.

Kokosų aliejus puikiai tinka kasdienei odos ir plaukų priežiūrai. Po dušo jis padeda išlaikyti odos drėgmę, minkština odą ir ramina sudirginimus. Jį galima naudoti kaip natūralų lūpų balzamą, rankų kremą ar makiažo valiklį. Plaukams kokosų aliejus veikia kaip natūrali kaukė – suteikia žvilgesio, mažina lūžinėjimą ir padeda atkurti pažeistus galiukus.

Pastaraisiais metais populiarėja vadinamasis „oil pulling“ metodas – burnos skalavimas kokosų aliejumi 10–15 minučių. Šis paprastas, bet veiksmingas būdas padeda sumažinti bakterijų kiekį ir palaikyti gaivų burnos kvapą.

„Kokosų aliejus praverčia mažose kasdienės grožio rutinos detalėse – juo galima tepti sausas rankas, alkūnes ar pėdas, naudoti skutimuisi ar masažui. Tai universalus produktas, padedantis gyventi paprasčiau ir tvariau: vienas indelis gali sėkmingai pakeisti kelis skirtingus buteliukus tiek virtuvėje, tiek vonios spintelėje. Be to, įsigijus jį su nuolaida, pirkėjai gali sutaupyti dar labiau“, – dalijasi „Rimi“ viešųjų ryšių vadovė L. Lesauskaitė-Remeikė.