

Включва **50 рецепти** за начинаещи



**БОНУС**

Виж на  
стр. **273**



# ЧУДОТО КОКОСОВО МАСЛО

## БРУС ФАЙФ

*Използвайте този еликсир на природата, за да отслабнете, да разкрасите тялото и косата си, да предотвратите сърдечните заболявания, рака и диабета, както и да укрепите имунната си система по естествен начин!*





© Брус Файф

## ЧУДОТО КОКОСОВО МАСЛО

© Издателство „Вдъхновения“, 2019 г.

Предпечатна подготовка „Камея Груп“

Печат „Алианс Принт“

ISBN 978-619-7342-33-8

# ЧУДОТО КОКОСОВО МАСЛО

5-то издание

**БРУС ФАЙФ,**

сертифициран специалист по хранене, нутрициолог, диетолог

Copyright © 1999, 2000, 2002, 2004, 2013 by Bruce Fife

Заглавие на предишното издание:

*The Healing Miracles of Coconut Oil*, издателство Piccadilly Books



Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин вие поддържате писателите и позволявате на „Вдъхновения“ да продължава да издава книги за всеки читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„Чудото КОКОСОВО МАСЛО“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки.

За всички индивидуални специфики от здравословен характер молим да се консултирате с лекуващия ви лекар, диетолог, нутрициолог или друг специалист.

Нито издателят, нито авторът се ангажират с предоставянето на професионални съвети или услуги на отделния читател. Идеите, процедурите и съветите, които се съдържат в настоящата книга, не са предназначени да заменят консултацията с вашия лекар. Всички въпроси, свързани с вашето здраве, изискват медицинско наблюдение. Нито авторът, нито издателят носят каквато и да било отговорност за предполагаеми загуби или вреди, възникнали във връзка с предоставените в тази книга информация или препоръки.

Рецептите в тази книга трябва да се следват точно. Издателят не носи отговорност за вашите специфични здравословни нужди или алергии, които може да изискват медицинска помощ. Издателят не носи отговорност за каквито и да е нежелани реакции във връзка с рецептите, съдържащи се в тази книга.

Въпреки че авторът на книгата е положил максимално усилия да предостави точни телефонни номера, интернет адреси и друга информация за контакт, актуална към момента на публикуване на книгата, нито издателят, нито авторът носят отговорност за грешки или промени, възникнали след публикуването ѝ.

## СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор от Джон Джей Кабара, доктор .....	7
Въведение .....	11
1. Истината за кокосовото масло.....	16
2. Да разберем понятието „мазнини“ .....	31
3. Ново оръжие в борбата срещу сърдечните заболявания.....	53
4. Удивителният природен унищожител на болестотворни микроорганизми .....	76
5. Яжте мазнини и отслабвайте .....	109
6. Красива кожа и разкошна коса .....	131
7. Кокосовото масло като храна и лекарство .....	157
8. С подходящо хранене към по-добро здраве .....	208
9. Рецепти за хранене и красота .....	231
Ресурси .....	258
Използвана литература.....	260
Наръчник за избор и употреба на кокосови продукти .....	273
Нашите рецепти.....	293
Индекс на рецептите.....	421

## ПРЕДГОВОР

До този момент само малка група изследователи в областта на липидите (мазнините) бяха запознати с невероятните ползи за здравето от една уникална група наситени мазнини, съдържащи се в кокосовото масло. Повечето от специалистите, работещи в сектора на здравните грижи, не знаеха за тези ползи и избягваха кокосовото масло поради общоприетите погрешни схващания относно мазнините. Но ситуацията започва да се променя, тъй като изключителните хранителни и терапевтични ползи от тропическите масла са все по-добре проучени.

В настоящата книга читателят ще научи, че не всички наситени мазнини са нездравословни. Всъщност съществува една подгрупа наситени мазнини, които наистина имат положителен ефект върху здравето. Тази книга предлага кратък обзор на забележителните ползи за здравето, които изследователите в областта на липидите бавно разкриват по отношение на една уникална група наситени мазнини, налични както в майчиното мляко, така и в кокосовото масло и познати като „средноверижни мастни киселини“. Историята е удивителна и може да подобри значително вашето здраве.

Вероятно хората, които отделят време и прочетат тази книга, с учудване ще научат, че тези наситени мазнини допринасят за доброто здраве. Наситените мазнини, които откриваме в кокосовото масло, наистина са добри – обратно на това, в което вярват широката общественост и медицинските специалисти. Това не трябва да ви учудва, защото, ако кокосовото масло беше вредно, доказателство за това щяха да бъдат хората, използващи го от поколения. Точно обратно – тези, които консумират и употребяват кокосово масло от поколения, доказано се радват на добро здраве в значителна степен.

От гледна точка на историята кокосовото масло е едно от най-старите масла, използвани като храна и лекарство. Аюрведическата литература от дълго време популяризира здравословните и козметичните ползи от кокосовото масло. Дори в днешно време тихоокеанската общност, която може би представлява около половината от населението на земята, използва кокосовото масло под една или друга форма. Много от тези хора могат да се похвалят с добро здраве и продължителен живот. Изследванията върху хора, които живеят при тропически климатични условия и следват хранителни режими с висок прием на кокосово масло, показват, че тези хора са по-здрави и при тях по-рядко се наблюдават случаи на сърдечни заболявания, рак, свързани със стомашно-чревния тракт оплаквания и проблеми с простатата. Много рецепти от известни в Северна Америка и Европа кулинарни книги от края на деветнадесети век включват кокосово масло и въпреки това по онова време доста рядко се е говорило за сърдечни заболявания и рак. Здравият разум би следвало да ни подсказва, че наситените мазнини в кокосовото масло не са вредни, за каквито често се обявяват.

Защо тогава е това негативно отношение към кокосовото масло? Тъй като доскоро се смяташе, че наситените мазнини са една от причините за сърдечните заболявания, на кокосовото масло се гледаше като на рисков за здравето фактор. Голяма част от информацията обаче, свързваща кокосовото масло с повишения риск от сърдечни заболявания, е косвена в най-добрия и напълно погрешна в най-лошия случай. Изследванията, сочещи, че кокосовото масло в храната повишава нивото на холестерол в кръвта и увеличава възможния риск от сърдечни заболявания, са недобре планирани, тъй като жизненоважните мазнини са изключени от хранителния режим. А хората, които консумират големи количества кокосово масло, винаги включват и други масла от растителен произход, както и риба, като по този начин техният хранителен режим става по-балансиран.

Американската асоциация за соята и Центърът за наука в интерес на обществото (Center for Science in the Public Interest) обединяват сили в обща кампания, като провеждат „научна“

и политическа пропаганда за замяна на тропическите масла с полиненаситени соеви масла, произвеждани от американските фермери. Именно заради тази кампания хранително-вкусовата индустрия, както и веригите ресторанти и киносалоните преминават от използване на кокосово масло към употреба на полиненаситени масла. Заслепени от отрицателната реклама, дори говорителите на служби, свързани с диетологията и медицината, подкрепят преминаването към полиненаситени масла, определяйки последните като „здравословни за сърцето“. Най-общо казано, тази кампания осъжда всички наситени мазнини като „отрова“. Както широката общественост, така и научната преса обаче изпускат да споменат факта, че определени подгрупи наситени мазнини оказват положителен ефект върху здравето.

Множеството документирани научни факти, прегледани във връзка с тази книга, ще разкажат, както Пол Харви би се изразил, „останалата част от историята“. Четейки книгата, читателят ще може по-добре да осъзнае факта, че наситените мазнини се класифицират в две основни категории: (1) дълговерижни мазнини и (2) късо- и средноверижни мазнини, като всяка подгрупа има напълно различен ефект върху организма. Тук ще бъде доказано, че прекомерната консумация на полиненаситени мазнини е по-вредна за нашето здраве, отколкото консумацията на наситените мазнини, съдържащи се в тропическите масла.

Не само че кокосовото масло не е „хранителна отрова“, но то съдържа и една забележителна мазнина, наречена монолаурин. Тази открита в моята лаборатория средноверижна мазнина представлява една от най-изключителните и интересни групи мазнини, които се срещат в природата. Въпросната уникална мазнина, налична в естествен вид в майчиното мляко и в кокосовото масло, понастоящем се предлага за търговски цели като Lauricidin®. В момента монолауринът (Lauricidin®) се тества в клинични изпитвания за лечение на генитален херпес, хепатит С и ХИВ. Ранните клинични резултати са много обещаващи и разкриват вълнуващи възможности за едно важно ново лечебно средство с мощно действие в алтернативната медицина.



Д-р Брус Файф заслужава похвала за това, че в тази лесна за четене книга е събрал информацията относно ползите за здравето от кокосовото масло и по-специално от монолаурин. Търсещият отговори читател ще получи нов, по-балансиран поглед върху ролята на мазнините, по-конкретно наситените мазнини, в нашия хранителен режим.

Джон Джей Кабара, доктор,  
Професор емеритус по химия и фармакология  
Мичигански щатски университет



## ВЪВЕДЕНИЕ

Преди няколко години, докато бях на среща с група нутрициолози, една жена, член на групата, направи следното изказване: „Кокосовото масло е добро за вас“. Всички ахнахме невярващо. „Кокосовото масло – здравословно? Това е абсурдно!“ помислихме си ние. Където и да отидем, навсякъде ни разказват колко вредно е кокосовото масло, тъй като то е източник на наситени мазнини, които „запушват артериите“. Как е възможно кокосовото масло да е добро за нас?

Жената знаеше, че ще се усъмним в нейното заявление, и обясни: „Кокосовото масло е несправедливо критикувано и в действителност е една от най-полезните мазнини“. Тя цитира множество изследвания, доказващи, че то не е „злодей“, какъвто някои се опитват да го изкарат, и че всъщност носи много ценни ползи за здравето. Тогава научих, че от десетилетия кокосовото масло се използва в болничните интравенозни разтвори за подхранване на болни в критично състояние и че то е основна съставка в бебешките адаптирани млека, тъй като предлага много от същите хранителни вещества, които се съдържат и в човешката кърма. Научих също, че кокосовото масло може да бъде използвано за лечение на голям брой често срещани заболявания, а Агенцията за контрол на храните и лекарствата на САЩ (FDA) го счита за безопасна натурална храна. (То е включено в пълния списък на безопасните храни (GRAS) на Агенцията за контрол на храните и лекарствата на САЩ, което означава, че „като цяло се счита за безопасно“.)

След тази среща аз бях заинтригуван. Бях научил доста неща, но това ме изправи пред много въпроси, които не ми даваха покой. Ако кокосовото масло действително е полезно, защо толкова често се описва като нездравословно? Ако наистина то носи ползи за здравето, защо преди това не бяхме

чували за тях? Защо не сме чували за използването на кокосовото масло в болниците, бебешките адаптирани храни и на други места? Ако то е добро за болните хора и за съвсем малките деца, защо да не е добро и за нас? Защо правителството би го включило в своя списък на безопасни храни, ако е опасно и нездравословно? Защо няма по-висока степен на публичност относно изследванията върху кокосовото масло? Защо сме били заблудени... или наистина ли сме били заблудени? Може би кокосовото масло е лошо и именно болничните пациенти и родителите на бебетата, хранени с адаптирани млека, са измамените. Тези и много други въпроси изпълваха съзнанието ми. Трябваше да намеря отговорите.

Започнах да търся, за да открия нещо, да не кажа всичко, което можех, за кокосовото масло. Първото, което разбрах, беше, че в списанията и книгите имаше писани много малко неща за кокосовото масло. Дори в моите учебници в областта на науката за храненето се забелязваше относително мълчание по този въпрос. Изглежда, никой не беше запознат много-много с въпроса. Почти всичко, на което попаднах в „популярната“ здравна литература, беше с критичен уклон – твърдеше се, че кокосовото масло не е полезно, тъй като е с високо съдържание на наситени мазнини. Всеки един автор, изглежда, повтаряше като папагал това, което другите бяха казали, без каквото и да е по-подробно обяснение. Сякаш съществуваше кралски указ, разпратен до всички автори, в който се заявява, че те трябва да казват точно определени, едни и същи неща за кокосовото масло, за да бъдат политически коректни (макар и не задължително точни). Да се каже нещо различно, беше против правилата и точка. Открих много малко, съвсем малко автори, които се изправяха срещу тази реторика и безпристрастно излизаха със становището, че кокосовото масло не е вредно. Те обаче също не навлизаха в подробности. Изглеждаше така, сякаш в действителност никой не знаеше нищо по въпроса.

Единственото място, където успях да намеря обективни, точни факти, се оказаха често пренебрегваните научноизследователски списания. Тук аз открих златна мина за информация, както и отговорите на всички мои въпроси. За мен това

беше най-доброто място за търсене, тъй като тези списания съобщават действителните резултати от изследвания, а не просто мнението на някои хора, подобно на повечето материали в популярните списания и книги. Имаше буквално стотици проучвания, публикувани в десетки от най-уважаваните научни и медицински списания. Това, което научих, беше абсолютно удивително. Открих, че кокосовото масло е една от най-забележителните здравословни храни, с които разполагаме. Почувствах се така, сякаш съм преоткрил някаква здравословна храна от древността, за която светът почти беше забравил. Научих също защо кокосовото масло е подценявано и защо разбирането за него е неправилно. (Ще се върнем на този въпрос по-късно, като отговорът може да ви шокира и дори да ви ядоса.)

Самият аз започнах да използвам кокосово масло и да го препоръчвам на моите клиенти (аз съм сертифициран нутрициолог и лекар натуропат). Освен всичко друго, бях свидетел на това, че то избавя хората от хроничен псориазис, премахва пърхота, отстранява предракови кожни лезии, възстановява бързо организма от грип, спира инфекции на пикочния мехур, справя се с хроничната умора и облекчава хемороидите. Освен това в научната литература се съобщава за възможността кокосовото масло да бъде използвано за лечение на зъбни кариеси, пептични язви, доброкачествена хиперплазия на простатата (уголемена простата), рак, епилепсия, болестта на Алцхаймер, генитален херпес, хепатит и ХИВ/СПИН. Да, колкото и невероятно да звучи, аз научих, че кокосовото масло може да се използва в борбата срещу СПИН – смъртоносна болест, която се счита за нелечима! Много пациенти със СПИН вече са се възползвали от това. Нека да разкажа един пример.

През септември 1996 г., Крис Дафоу, пациент с ХИВ от Кловърдейл, Индиана, си мислел, че времето му на този свят изтича. Той отслабнал значително, липсвала му енергия и с всеки изминал ден се чувствал все по-зле. Резултатите от неговите лабораторни изследвания изглеждали като последния пирон, забит в ковчега му: те показвали, че вирусният му товар е над 600 000 – което е индикация за разпространяваща се ХИВ инфекция и знак, че не му остава много живот. Затова той уре-

дил формалностите за своето погребение и платил предварително всички разходи. Все пак, преди да умре и тъй като все още чувствал, че са му останали някакви сили, Крис пожелал да отиде на последна ваканция – една мечтана ваканция до джунглите на Южна Америка. Той отлетял до малката Република Суринам и оттам се отправил към джунглата, където за кратко време останал да живее с една група коренни жители на тази държава. Докато бил там, мъжът се хранел със същата храна, която ядели и местните жители и която включвала ежедневни порции готвени кокосови орехи.

„Индианският вожд ми каза – разказва Дафоу, – че те използват кокосови орехи в основата на всички техни лекарства. Също така използват и млякото от вътрешността им, а успоредно с това – и други растения и билки от джунглата, за да правят лекарства. За да се предпазват от болести, ядат готвени кокосови орехи всяка сутрин.“ Докато бил там, здравето на Дафоу рязко се подобрило, силата и енергията му се повишили и дори успял да си върне 16 килограма от теглото. Като се прибирал у дома след шест седмици, той отишъл да си направи отново лабораторни изследвания. Този път резултатите показали, че вирусният му товар е намалял до недоловими стойности. ХИВ вирусът, който преди това бил завладял тялото му, вече не можел да бъде измерен.

И до днес Крис Дафоу продължава да яде всеки ден сготвени кокосови орехи за закуска, като ги смесва с овесени ядки. Убеден е, че това държи вируса под контрол и му позволява да се радва на добро здраве. С подновена жажда за живот той заявява: „Чувствам се удивително. Имам повече енергия от когато и да било“.

Друга забележителна полза от консумацията на кокосовото масло е неговата способност да предотвратява сърдечните заболявания. Да, казах *да предотвратява* сърдечните заболявания. Докато ние от години сме заблудени и вярваме, че кокосовото масло води до такива заболявания, последните изследвания потвърждават обратното. В действителност в близко бъдеще кокосовото масло може да получи широко признание като мощно помощно средство в борбата срещу сърдечните и различните други сърдечносъдови заболявания.

Аз продължих своите проучвания върху кокосовото масло и другите масла. Толкова бях впечатлен от възможните ползи за здравето от кокосовото масло, че се почувствах длъжен да споделя с останалия свят това, което бях научил. Ето защо написах тази книга. Преди да премина нататък, искам ясно да заявя, че аз *нищо* продавам кокосово масло, нито имам каквито и да било финансови интереси в индустрията с кокосови продукти. Целта, с която написах настоящата книга, е да разсея митовете и заблудите за кокосовото масло и да ви разкрия някои от неговите лечебни свойства. Това, което ще научите от нея, може да ви звучи невероятно, на моменти може би дори съвсем невероятно, но не аз съм си измислил тези неща. Всяко твърдение, изложено тук, е доказано от публикувани научни изследвания, исторически записи и личен опит. Ако желаете да ги проверите, справочната литература и допълнителни източници са изброени в края на книгата.

Винаги, когато говоря за кокосовото масло, първото нещо, което си мислят хората, е: „Това не е ли лошо за нас?“. Това може да е била и вашата реакция, когато най-напред сте видели тази книга. Спрете се и помислете за минута по този въпрос. Всичко, което е нужно, е да проявите малко здрав разум и ще видите колко абсурдно е да се мисли за кокосовото масло като за нещо вредно. Кокосовите орехи (и кокосовото масло) се използват като основен източник на храна от хиляди години насам от милиони хора в Азия, тихоокеанските острови, Африка и Централна Америка. Традиционно тези хора се радват на далеч по-добро здраве от населението на Северна Америка и Европа, което не консумира кокосови орехи. Преди въвеждането на съвременните храни много от тези хора са зависели почти изцяло от кокосовите орехи за поддържане на живота. Те не са страдали от сърдечни заболявания, рак, артрит, диабет и други съвременни дегенеративни заболявания, поне не докато не са загърбили своя традиционен режим на хранене, основаващ се на кокосовите орехи, и не са започнали да ядат съвременните храни. Би следвало да е ясно за вас, или пък скоро ще ви се изясни, че кокосовото масло не е онзи злодей, за който обикновено се приема.

## 1. ИСТИНАТА ЗА КОКОСОВОТО МАСЛО

Ако сте пътували по света в търсене на хора, които се радват на значително по-добро здраве в сравнение с хората в повечето страни, хора, при които относително рядко се срещат осакатяващите последици от дегенеративните заболявания, няма как да не се впечатлите от коренните жители на островите в Южния Пасифик. В своя тропически рай тези хора могат да се похвалят със значително по-добро здраве и относителна липса на оплаквания, свързани с дегенеративните заболявания, които торМОЗят повечето хора в останалия свят. Тези хора са здрави. Почти не са чували за сърдечни заболявания, рак, диабет и артрит – поне тези, които продължават да живеят, спазвайки традиционния местен режим на хранене.

Изследователите отдавна са забелязали, че когато жителите на островите започнат да се отказват от своя традиционен режим на хранене в полза на западните храни, тяхното здраве се влошава. Колкото повече се доближават до западния начин на хранене, толкова повече заболяванията, от които страдат, наподобяват обичайно срещаните в западния свят. Ян Прайър, доктор по медицина, кардиолог и директор на епидемиологичното звено към болницата Wellington Hospital в Нова Зеландия, съобщава, че този модел ясно се отличава при коренните жители на тихоокеанските острови, както и че колкото повече тези коренни тихоокеански жители се отдалечават от режима на хранене на своите предци, толкова по-често те заболяват от дегенеративни болести като подагра, диабет, атеросклероза, затлъстяване и хипертония.

Каква е храната чудо, която тези хора ядат и която ги защитава от дегенеративни заболявания? Каква е тази тайнствена храна, която се използва от различните култури на тропическите тихоокеански острови и която все още е относително не-

обичайна за режима на хранене в западния свят? Проучване на видовете храни, консумирани от тези хора, показва, че хранителният режим включва банани, манго, папая, киви, таро, корени от сего палма и кокосови орехи. Въпреки че всички тези храни са характерни за тропиците, само някои от тях са широко разпространени и използвани като основно средство за прехрана от милиони островни обитатели. Мангото например е разпространено само на определени места и не е важен хранителен източник за по-голяма част от населението на островите. Бананите също се намират в изобилие в някои райони, но са относително рядко срещани в други, така че нямат съществен, да не кажем какъвто и да е, принос към режима на хранене на хората, живеещи на някои от местата.

Най-универсално консумираните храни сред полинезийските и азиатските общности в Тихия океан са корените от таро и сего палмата, както и плодовете на кокосовото дърво. Корените от таро и сего палмата са богати източници на фибри и въглехидрати и представляват основна храна за много островни обитатели, така както оризът и пшеницата са основна храна за живеещите в другите части на света. С оглед на хранителните им качества обаче тези храни са по-непълноценни в сравнение с ориза и пшеницата, тъй като съдържат по-малко витамини и минерали. Такива храни трудно биха могли да бъдат в основата на тайната на доброто здраве на островитяните.

Единствената друга храна, консумирана без изключение в целия регион, е кокосовият орех. От векове кокосовите орехи са основна храна в хранителния режим на почти всички полинезийски, меланезийски и много азиатски народи в този регион. Те се използват като храна и като подправка, а също така от тях се правят и напитки. Кокосовите орехи са много високо ценени поради богато им съдържание на масло, което намира приложение за всякакви готварски цели.

При много култури по света кокосовото масло се използва от векове не само като ценна храна, но и като ефикасно лекарство. На тропиците то намира приложение в много от съществуващите практики на традиционната медицина. Например в Индия кокосовото масло е важна съставка в някои лечебни



формули в аюрведа. Аюрведическата медицина се практикува в Индия от хиляди години и все още е основен начин за лечение за милиони хора. За хората от централноамериканската държава Панама се знае, че пият кокосово масло от чаша, за да си помогнат да се преборят с болестите. От опита на предишните поколения тези хора знаят, че консумацията на кокосово масло ускорява възстановяването след прекарано заболяване. В Ямайка се счита, че кокосовите орехи са здравословен тоник, полезен за сърцето. В Нигерия и в други части от тропическа Африка маслото от палмови ядки<sup>1</sup> (което е много подобно на кокосовото масло) е лекарство, което се прилага с голямо доверие при лечението на всякакъв вид болести. То се използва успешно от толкова дълго време насам, че се е превърнало в най-често приемания традиционен лек. В Китай древните учебници по медицина, които са на повече от 2000 години, включват употребата на кокосови орехи при третирането и лечението на поне 69 заболявания. При полинезийците кокосовата палма се цени по-високо от всички други растения поради своето хранително съдържание и ползи за здравето. Лечебните свойства на кокосовия орех отдавна са известни в културите, където той се отглежда. Едва отскоро обаче тези ползи започнаха да стават достойни и на останалата част от света.

Въпреки че все още са непознати на широката общественост на западните общества, терапевтичните ползи на това уникално масло, което се съдържа в кокосовите орехи, са добре известни на изследователите в областта на липидите (мазнините). Този вид масло се използва в болниците като храна за пациенти, които имат проблеми с храносмилането или страдат от малабсорбция. Често то се дава на бебета и малки деца, които не могат да разграждат други мазнини. То е основна съставка на повечето бебешки адаптирани млека, които се продават в магазинната мрежа. За разлика от другите мазнини, кокосовото масло защитава от сърдечни заболява-

---

<sup>1</sup> Има се предвид студено пресованото масло от палмови ядки, а не хидрогенираното палмово масло, което се употребява често в масовата хранително-вкусова промишленост и което не е здравословна алтернатива именно заради хидрогенирането. (бел.ред.)

ния, рак, диабет и множество други дегенеративни заболявания. То подпомага и подсилва имунната система, следователно помага на тялото да се предпази от атаките на инфекциите и болестите. В сравнение с всички други масла, то е уникално с това, че благоприятства отслабването.

В нашето съвременно общество, в което непрекъснато ни информират, че трябва да намалим приема на мазнини, звучи странно да научим, че консумацията на даден специфичен вид мазнина може да бъде здравословна и всъщност да предотвратява появата на определени заболявания. Но консумацията на повече масло може да бъде най-здравословната промяна в хранителния ви режим, която е възможно да направите – ако става въпрос за кокосово масло. Казват ни, че за да намалим риска от сърдечни заболявания, ние следва да ограничим консумацията на мазнини до не повече от 30% от общия ни калориен прием за деня. Въпреки това полинезийците консумират огромни количества мазнини, основно от кокосови орехи. За някои от тях мазнините представляват до 60% от общия им калориен прием – два пъти над препоръчваната разумна граница. Границата от 30% вероятно е добър стандарт по отношение на мазнините, които по принцип се консумират в западните държави, но кокосовото масло е различно. То е едно от „добрите“ масла, благоприятстващи подобряването на здравето. От проучванията на изследователите на кокосовото масло става ясно, че това е най-доброто хранително масло на всички времена, осигуряващо ползи за здравето, които надминават дори ползите на други, високо ценени масла.

Винаги, когато се споменава кокосовото масло, повечето хора веднага си мислят за наситени мазнини и следователно приемат, че то трябва да е нещо лошо. Вярно е, че кокосовото масло е предимно наситена мазнина. Обаче това, което не се осъзнава, е, че съществуват много различни видове наситени мазнини и всички те влияят върху организма по различен начин. Видът наситени мазнини, който се съдържа в кокосовото масло, е от растителен източник и е различен от вида, който откриваме в животинските продукти. Разликата е огромна и напълно документирана в резултат на години научни изследвания.

Ако сте избягвали кокосовото масло заради неговото съдържание на наситени мазнини, вие сте сред стотиците хиляди други хора, които целенасочено са били заблуждавани от търговските предприятия с користна цел. Към настоящия момент може би сте скептични и вероятно дори се противопоставяте на идеята, че кокосовото масло може да бъде здравословно. В миналото и аз се чувствах така. Но няколкото години интензивно проучване на научната литература, както и клиничната употреба от първо лице, разкриха пред мен нова представа за това прекрасно диетично масло. Повечето от информацията, представена в тази книга, е толкова нова, че дори голяма част от здравните специалисти все още не са запознати с нея.

Използването на кокосовото масло изцяло за всички ваши готварски нужди може да бъде едно от най-здравословните решения, които някога сте вземали. В тази книга вие ще разберете за множеството ползи за здравето, които консумацията на кокосови орехи и кокосово масло може да ви донесе. Също така ще научите защо понастоящем много изследователи считат кокосовото масло за най-здравословното масло на земята. Ще откриете и каква е причината много азиатци и полинезийци да наричат кокосовата палма „дървото на живота“.

### **Войната срещу тропическите масла**

В момента може би си задавате въпроса: „Ако кокосовото масло е толкова полезно, колкото твърдите, защо то има толкова лоша репутация?“. Простата причина за това са парите, политиката и неразбирането. Всеки знае, че кокосовото масло е наситена мазнина, а на нас непрекъснато ни казват, че трябва да намалим приема на наситени мазнини. Изразът „наситена мазнина“ е почти синоним на „сърдечно заболяване“. Много малко хора са запознати с разликата между средноверижните наситени мастни киселини в кокосовото масло и дълговерижните наситени мастни киселини в месото и другите храни. За повечето хора наситената мазнина е наситена мазнина – лошо вещество, което се крие в храните в очакване на възможност да ни атакува и да стане причина да бъдем поразени от инфаркт. Дори медицинските специалисти не са наясно с тази

разлика. Повечето от тях даже не знаят, че съществуват повече от един вид наситени мазнини (за различните видове ще говорим в следващата глава). За съжаление, много здравни работници и автори на публикации на тема здраве и фитнес само повтарят това, което са чули, а не са запознати в детайли с мазнините и тяхното въздействие върху организма. Съвсем наскоро истината за кокосовото масло отново излезе наяве.

Още през 50-те години на миналия век изследванията започват да показват ползите за здравето от кокосовото масло. В продължение на много години то се е считало за подходящо за използване масло, с много предназначения за хранителна употреба. Тогава как се е стигнало дотам кокосовото масло да започне да се смята за презрян и запушващ артериите злодей? Голяма част от заслугата е на Американската асоциация за соята (ASA). Всичко води началото си от средата на 80-те години на XX век. По това време медиите се увличат във френетична пропаганда, предупреждавайки обществеността за новооткритата заплаха за здравето – тропическите масла. Те обявяват, че кокосовото масло е наситена мазнина и може да доведе до инфаркт. Накъдето и да погледнете, откривате, че всеки продукт, съдържащ кокосово или палмово<sup>2</sup> масло, е заклеймяван като „нездравословен“. В отговор на очевидно силната обществена реакция в кината започват да приготвят пуканките със соево масло; производителите на хранителни продукти заместват тропическите масла, които са използвали години наред, със соево масло; ресторантите спират да употребяват тропически масла и ги заменят със соево и други растителни масла. До началото на 90-те години пазарът на тропически масла се е стопил до малка част от това, което е бил преди. Инициаторите на тази медийна атака заявяват, че са постигнали победа в борбата си срещу тропическите масла.

За съжаление, тази война на маслата превърна всеки един мъж, жена и дете в Америка (а и по света) в своя жертва. Тъжен е фактът, че маслото, което замени кокосовото и палмовото масло, всъщност е *хидрогенирано* растително масло (основно

---

<sup>2</sup> *Трябва да се прави разлика между студено пресованото палмово масло и хидрогенираното такова, което не е здравословно поради процеса на хидрогениране. (бел.ред.)*

от соя) – едно от най-вредните за здравето хранителни масла – и единствените хора, които в действителност бяха облагодетелствани от тази нова здравословна мания, бяха работещите в сектора за производство на соеви продукти. Тези хидрогенирани заместители съдържат толкова наситени мазнини, колкото и тропическите масла, но те не съдържат лесносмилаемите средноверижни наситени мастни киселини (подобни на тези, които откриваме в кокосовото масло) – те се състоят от токсични трансмастни киселини. В резултат на това се получава замяна на здравословните тропически масла с много вредни, химически променени растителни масла. Всички ние сме жертви, тъй като консумацията на храни, които съдържат тези масла, се отразява неблагоприятно върху нашето здраве.

Цялата тази кампания е грижливо организиран план на Американската асоциация за соята с цел елиминиране на конкуренцията на вносните тропически масла. През 60-те и 70-те години на XX век изследванията показват, че някои форми на наситени мазнини повишават нивото на холестерол в кръвта. Тъй като повишеното ниво на холестерол се признава за рисков фактор за развитие на сърдечни заболявания, впоследствие наситените мазнини се приемат за нежелана хранителна съставка, а на нас ни бе препоръчано да намалим техния прием. Преобладаващото мнение беше, че колкото по-малко наситени мазнини ядем, толкова по-добре.

Възползвайки се от нарастващия страх на обществото от наситените мазнини и от връзката, която то прави между тях и сърдечните заболявания, Американската асоциация за соята започва да създава здравна криза. Кризата, която тя планира, трябваше да бъде толкова ужасяваща, че буквално да изплаши хората и да ги откаже от употребата на тропическите масла. През 1986 г. Американската асоциация за соята изпраща на фермерите, отглеждащи соя, „наръчник за борба срещу мазнините“, като ги окуражава да пишат до правителствените служители, хранителните компании и т.н. и да протестираат срещу нахлуването на „тропическите масла с високо съдържание на наситени мазнини като палмовото и кокосовото масло“. Семействата на около 400 000 производители на соя биват окуражени да обикалят страната и да полагат усилия за

лобирането и превъзнасянето на ползите от соевото масло. Доброжелателно настроени, но заблудени групи работещи в областта на здравето, като Центърът за наука в интерес на обществото, се присъединяват към тази битка, като публикуват информационни бюлетини, в които палмовото и кокосовото масло, както и маслото от палмови ядки се определят като „запушващи артериите мазнини“.

Още от създаването си през 70-години на ХХ век Центърът за наука в интерес на обществото, обединение на група потребители активисти с нестопанска цел, критикува наситените мазнини. Подобно на повечето застъпници за здравословното хранене по онова време, тези активисти погрешно вярват, че всички наситени мазнини са едни и същи и ги атакуват с пълна сила. Окуражени от това, че въпросът е придобил широка публичност благодарение на Американската асоциация за соята, те започват да засилват своите атаки. Като масла, съдържащи наситени мазнини, тропическите масла са остро критикувани в техните рекламни материали и информационни бюлетини, както и при усилията им за лобиране. Изглежда, че Центърът за наука в интерес на обществото приема наситените мазнини за най-голямата заплаха за човечеството в неговото съществуване. Американската асоциация за соята намира силен, изразяващ мнението си на висок глас съюзник в своята кампания за превземане на пазара и за отстраняване на тропическите масла от него.

За група, превъзгласила се за застъпник на отговорното възпитание за здравословно хранене, Центърът за наука в интерес на обществото е учудващо невеж по отношение на наситените мазнини, и по-конкретно на кокосовото масло. Вместо да информира обществеността за истината относно наситените мазнини, Центърът успява единствено да засили погрешните схващания и лъжите за този вид мазнини. Липсата на познания от страна на Центъра за наука в интерес на обществото относно биохимията на липидите се разкрива в една брошура, която той публикува под заглавието *Saturated Fat Attack* („Атаката на наситените мазнини“). Въпреки че неспециалистите, а и много здравни специалисти, може да бъдат заблудени от изложената в тази брошура информация, биохимикът по храненето Мери Г. Ениг, доктор,

казва: „В брошурата има допуснати много съществени грешки, включително грешки в описанието на биохимията на мазнините и на маслата, както и напълно погрешни твърдения за състава на мазнините и маслата на много от продуктите“. Повечето хора обаче не са запознати с изказването на Мери Г. Ениг и брошурата, както и друга неточна информация, разпространявана от групата, успява да убеди мнозина от тях да избягват изцяло тропическите масла. Без да подозира, поради липсата на точно научно познание, Центърът за наука в интерес на обществото се превръща в марионетка в ръцете на Американската асоциация за соята.

През октомври 1988 г. милионерът от Небраска Фил Соколоф, пациент, възстановил се след прекаран инфаркт и учредител на американската Национална асоциация за спасение на сърдечноболни (National Heart Savers Association), се присъединява към медийната война. Той започва да пуска реклами от цели страници във вестниците, в които обвинява хранителните компании, че „травят Америка“, като използват тропически масла с високо съдържание на наситени мазнини. Радикален противник на наситените мазнини, Фил Соколоф организира ожесточена национална рекламна кампания, с която атакува тропическите масла като заплаха за здравето. Една от рекламите показва кокосова „бомба“ със запален фитил и предупреждава потребителите, че кокосовото и палмовото масло са заплаха за тяхното здраве. Ето защо до неотдавна всеки вярваше, че кокосовото масло причинява сърдечни заболявания.

В тази битка се включват и производителите на храни. Надявайки се да извлекат ползи от създалата се нагласа против тропическите масла, те се опитват да добавят етикети към своите продукти, които гласят „без съдържание на тропически масла“. Федералната комисия по търговията (FTC) постановява, че тези етикети са незаконни, тъй като това твърдение описва продукта като по-добър само заради това, че не съдържа тропически масла, за което няма доказателства.