

Remédio Caseiro

# Óleo de coco: os melhores cinco benefícios do consumo desse alimento



[www.remediocaseiro.blog.br](http://www.remediocaseiro.blog.br)



Imagem de jcomp no Freepik

## Óleo de coco: os melhores cinco benefícios do consumo desse alimento

O óleo de coco é um produto muito utilizado para diferentes tipos de utilização. Desde receitas para a hidratação dos cabelos, até no preparo de pratos como saladas e temperos, o óleo de coco possui diversos benefícios para o corpo humano.

Devido a sua grande concentração de nutrientes e bioativos que são uma grande fonte de nutrientes e possuem diversos benefícios para a saúde.

### 1. Melhora do sistema imunológico com óleo de coco

Os cuidados com o sistema imunológico são muito importantes no dia-a-dia para que se evite doenças que podem ser facilmente combatidas com uma boa quantidade de anticorpos.

Por isso, é interessante fazer uso do óleo de coco em algumas receitas, como temperos e caldos. Já que esse produto possui uma alta concentração de ácido láurico, um elemento muito

interessante que age diretamente no combate à infecções por vírus, bactérias, fungos e possíveis parasitas.

A atuação do ácido láurico e outros ácidos graxos no óleo de coco chama muita atenção no tratamento e prevenção da candidíase. Uma infecção fúngica que é causada pelo fungo Candida.

## 2. Saúde da pele

Outro ponto muito interessante é a utilização do óleo de coco na produção de tratamentos e remédios caseiros para problemas relacionados à pele, como: dermatites, [acne](#), psoríase, irritações, queimaduras, [caspa](#) e outros. Dessa forma, as propriedades antioxidantes presentes no óleo de coco fazem com que ele ajude na cura e restauração da pele.

Por isso, cada vez mais pessoas adotam o uso do óleo de coco no dia-a-dia.

## 3. Saúde dos cabelos

Além de ajudar no tratamento da pele, o óleo de coco é um grande aliado de quem busca soluções caseiras para tratar das mechas dos cabelos. Isso pois, os ácidos graxos presentes no óleo de coco são ideais para facilitar a hidratação e recuperação do couro cabeludo, especialmente em casos de caspa e descamação da região.

São diversas as receitas para tratamentos capilares que levam o óleo de coco.

## 4. Prevenção de Alzheimer

Um elemento da composição do óleo de coco que chama a atenção é a alta concentração de cetonas. Elas tornam o óleo de coco

capaz de fornecer energia o suficiente para que o cérebro desenvolva suas funções de forma plena. Mostrando resultados eficazes no tratamento da doença de Alzheimer.

## 5. Redução dos sintomas da artrite

A artrite também é uma doença que causa muita dor às pessoas. Da mesma forma, o óleo de coco pode aliviar essas dores quando ingerido. Isso acontece pois ele possui um alto índice de antioxidantes e anti-inflamatórios.

## Conclusão

Você já conhecia todos esses benefícios que o óleo de coco pode proporcionar? Agora que os conhece, não deixe de incrementar suas receitas alimentares e sua rotina de beleza com esse produto poderoso.

**IMPORTANTE:**

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.