

MAZZOCATTO, Maiara Cristinne. Óleo de coco como agente auxiliador no emagrecimento. Bragança Paulista, SP: FESB, 2013. (IMPRESSO)

RESUMO

Rico em proteínas, carboidratos, óleos e minerais e vários componentes benéficos à saúde, o óleo de coco extra virgem é de origem vegetal, 100% natural, extraído da polpa do coco fresco e maduro, fonte ácidos graxos essenciais, como ácido láurico, caprílico e mirístico. Estudos mostram que o óleo de coco associado a bons hábitos alimentares e de atividades físicas podem potencializar a perda de peso e contribuir para a saúde, exercendo no organismo função antibacteriana, antifúngica, antiviral, antiprotzoária, e também, um potente imunomodulador. A proporção de pessoas acima do peso e obesas no Brasil vem aumentando de forma abrangente em ambos os sexos e faixas etárias. Além da preocupação com a saúde, a maior parte das pessoas preocupa-se mais com a beleza do que com o bem-estar de seu organismo. Existem na mídia diferentes métodos de dietas, o que pode causar danos à saúde das pessoas. Sendo assim, este estudo tem por objetivo descrever as propriedades do óleo de coco agente auxiliador no emagrecimento, verificando suas indicações e contra indicações a saúde do indivíduo.