

## Kokos en Alzheimer

### Wat is Alzheimer?

De ziekte van Alzheimer (vaak kortweg alzheimer genoemd) is een degeneratieve aandoening van de hersenen waarbij de patiënt soms in snel tempo dementeert.

Uit onderzoeken is gebleken dat kokosolie ook heel erg belangrijk is voor het genezen van Alzheimer.

### Waarom kokosolie tegen Alzheimer?

Het lichaam produceert ketonen uit kokosolie en deze kunnen als voedsel voor de hersenen en het zenuwstelsel dienen, wanneer onze cellen insuline-resistentie krijgen, iets wat bij iedereen min of meer optreedt bij het ouder worden. Met insulineresistentie blijken de van kokosolie afkomstige ketonen de neuronen te **beschermen**, wanneer er geen glucose beschikbaar is.

Kokos heeft ook:

1. Vitamine D3 en curcumine: beide stoffen helpen bij dementie
2. Alpha-liponzuur: een anti-oxidant waarvan bekend is dat het dementie tegengaat en voorkomt
3. Mineralen en antioxidanten

## KOKOS is SUPERFOOD

### Top 10 gezondheidsvoordelen

1. Zorgt voor gezonde nieren
2. Zorgt voor een gezonde lever
3. Heeft antibacteriële werking
4. Geneest huidziekten en vermindert risico's op hart- en vaatziekten
5. Werkt tegen diabetes
6. Werkt tegen epilepsie
7. Vers kokoswater is goed in geval van diarree of zware inspanning, in plaats van een sportdrink
8. Verlaagt je cholesterol
9. Verhoogt de stofwisseling en bevordert een gezonde schildklierfunctie
10. Helpt gewicht verliezen



**Secretariaat Carifesta Subcommissie  
CORONIE: Commissariaat Friendship  
Coronie Afdeling BIC  
Telefoon:235129 Fax: 235114**



## Kokos en onze gezondheid



*Een goede gezondheid is voor ons allen het belangrijkste in het leven. Om dit zoveel mogelijk te bereiken zijn de juiste voeding en beweging de basisvoorwaarden. Het gebruik van **kokosproducten** kan positief bijdragen aan onze gezondheid.*

*De kokos van Coronie draagt bij aan een gezond Suriname.*

## WAAROM IS KOKOS GEZOND?

Er werd gezegd dat kokosolie ongezond en slecht zou zijn voor iedereen omdat het de bloedcholesterol zou verhogen en zou bijdragen aan hartziekten. De waarheid is echter dat niet alle verzadigde vetten slecht zijn. De verzadigde vetten in kokosolie bevatten grotendeels middellange vetzuren. Dat wil zeggen dat er een laag aantal koolstofverbindingen in de atoomstructuur van kokosolie zit. Dit is voor de lever erg gunstig, omdat kokosolie hierdoor makkelijk afbreekbaar is. Hierdoor is kokosolie onder anderen goed voor ons metabolisme omdat het ons metabolisme versnelt. Daarboven heeft onderzoek aangetoond dat kokosolie vele andere voordelen bevat voor het lichaam.

### KOKOSOLIE: DE GEZONDSTE OLIE OP AARDE!

1. Kokosolie is goed voor de lever.
2. Kokosolie is gunstig voor ons metabolisme omdat het onze stofwisseling versnelt
3. Kokosolie herstelt het spijsverteringssysteem
4. Kokosolie remt ontstekingen
5. Kokosolie is zeer goed voor massage
6. Kokosolie is gemakkelijk verteerbaar door de aanwezigheid van enzymen die bijdragen tijdens de stofwisseling.
7. Kokosolie is erg goed voor de huid en het haar. Het wordt steeds meer verwerkt in zeep en andere cosmetische producten.



### KOKOSVRUCHTVLEES

1. Kokosvruchtvlees is een geweldige bron van proteïne.
2. Kokosvruchtvlees heeft vitamines, o.a. D3 en curcumine, beide stoffen helpen tegen dementie
3. Kokosvruchtvlees bevat mineralen
4. Kokosvruchtvlees is rijk aan anti-oxidanten die werken tegen kanker en dementie
5. Kokosvruchtvlees van oude kokos is vezelrijk en goed voor de darmwerking. De vezels helpen daarnaast een te hoog cholesterol en suikerziekte voorkomen. Ook zorgen vezels voor een vol gevoel, hierdoor heb je minder trek. Het eten van kokos is dus goed als je wilt afvallen.

Kokosvezels zijn puur natuur, lekker en gezond. In kokosmeel, dat gemaakt is van kokosvruchtvlees, zit 38,5% aan kokosvezels. Kokosmeel is even eiwitrijk als tarwemeel, maar heeft geen gluten.

*Het doel van COKOFEST is om **bewoners** en **bezoekers** bewust te maken van de grote waarde en betekenis van de kokosplant voor de economie en de gezondheid. Het streven is om het tot een jaarlijks terugkerend evenement te maken.*

### KOKOSWATER

1. Kokoswater is goed voor je energiebalans en zeer geschikt voor sporters.
2. Kokoswater is rijk aan vitamines, mineralen en anti-oxidanten



### KOKOSMELK

Kokosmelk wordt in vrijwel iedere Surinaamse keuken gebruikt. In de winkel zijn er diverse merken kokosmelk te koop, maar thuis gemaakte verse kokosmelk is veel gezonder en lekkerder.

Kokosmelk is een goede vervanger van koemelk. Het bevat veel, maar gezonde vetten met een hoge voedingswaarde en is erg gezond voor kinderen.

### KOKOSSUIKER

Kokossuiker of palmsuiker (in Indonesië bekend als Gula Jawa), wordt gehaald uit de bloesems van de kokos.

Het bevat nuttige voedingsstoffen, zoals kalium, magnesium, ijzer, zink, zwavel, koper en de vitamines B1, B2, B3 en B6.



U HEEFT KUNNEN LEZEN HOEVEEL  
VOORDELEN KOKOS KAN HEBBEN VOOR  
ONZE GEZONDHEID.

TERECHT IS DE KOKOS IN AZIE BEKEND ALS  
“DE BOOM DES LEVENS”