

Najlepszy olej kokosowy – jaki?

Kolor oleju kokosowego dobrej jakości jest biały. Śnieżnobiały kolor oleju powie nam, że jest on zdrowy i pełnowartościowy. Oleje, które mają szarawy, lub kremowy kolor nie nadają się do spożycia i są wątpliwego pochodzenia. Przy wyborze oleju kokosowego, pamiętamy, by jego **kolor był śnieżnobiały**. Ważna jest również **jego konsystencja**. Zdrowy olej kokosowy jest marmurowy. Dobrze się przypatrując, możemy zobaczyć jego małe cząsteczki. Dobrej jakości olej jest **w formie stałej**. Natomiast, olej kokosowy niskiej jakości, może być wodny, a jego konsystencja, będzie przypominała krem. Taki olej kokosowy nie jest zdrowy i ma w sobie dużo chemii, dlatego nie powinno się go kupować.

Etykieta powie, nam wszystko o wybranym produkcie. Przy oleju kokosowym, najlepiej wybierać taki, który ma na **swojej etykiecie certyfikat BIO**. Dzięki temu mamy pewność, że jest to produkt wolny od sztucznych składników i konserwantów. Taki olej jest bardzo zdrowy i smaczny. Dlatego wybierając olej kokosowy, warto zwrócić uwagę na jego etykietę. Te, które nie mają certyfikatu BIO, zazwyczaj są średniej jakości i mogą przynieść więcej szkody.

Cena, w tym przypadku także się liczy. Kupując olej kokosowy, nie warto wybierać tego najtańszego, ponieważ zapewne jest on słabej jakości i ma w sobie wiele sztucznych składników. Lepiej, natomiast wybrać **trochę droższy produkt** i mieć pewność, że zapłaciliśmy za olej, który jest wartościowy i zdrowy.