

**Lema:** "El ser humano es el único ser de este planeta que estropea sus alimentos antes de comérselos."  
*ARE WAERLAND (1876-1955)*

Hay muchas opiniones contradictorias sobre el aceite de coco.  
 A continuación intentaremos encontrar una salida de esta jungla.

## Contenido

enlaces azules: Ctrl + clic!

§1. Elogio del aceite de coco	§4. ¿Cómo se llegó a eso?
§2. Ingredientes del aceite de coco	§5. La 'Lógica' detrás de esto
§3. Reproche del aceite de coco	§6. Conclusión
– Referencias bibliográficas –	– Disclaimer –

## §1. Elogio del aceite de coco

**Price** WESTON PRICE, 1939: "Nutrición y Degeneración Física: Una comparación de las dietas primitivas y modernas y sus efectos"

El dentista WESTON PRICE viajó en los años 30 del siglo XX y visitó muchos países y pueblos 'primitivos' que aún no habían adoptado el estilo de vida occidental y especialmente no la dieta occidental: »Estas investigaciones se han realizado entre las siguientes cepas raciales primitivas<sup>1</sup>, incluyendo grupos aislados como modernizados: Los suizos de Suiza, los gaélicos de las Hébridas Externas e Interiores, los esquimales de Alaska, los indios del extremo norte, oeste y centro de Canadá, el oeste de los Estados Unidos y Florida, los melanesios y polinesios de ocho archipiélagos del Pacífico Sur, tribus de África oriental y central, los aborígenes de Australia, las tribus malayas de las islas al norte de Australia, los maoríes de Nueva Zelanda y las antiguas civilizaciones y sus descendientes en Perú, tanto a lo largo de la costa como en las Sierras, también en la cuenca del Amazonas. «

PRICE descubrió lo que durante mucho tiempo habíamos dado por sentado, que la salud de la gente dependía en gran medida de su dieta, y que las personas que no tenían contacto con la cultura occidental y que se alimentaban según sus propias tradiciones eran mucho más sanas que nosotros, y que perdieron esa salud cuando entraron en contacto con nosotros, gente 'civilizada' y adoptaron nuestros hábitos alimenticios. Muestra muchas fotos de los dientes de los habitantes antes y después del contacto con la civilización occidental. PRICE también fue llamado el Newton de la ciencia de la nutrición. Escribe sobre el coco:

»Mientras que los misioneros han animado a la gente a adoptar hábitos de civilización moderna, en los distritos aislados las tribus no pudieron apartarse mucho de sus alimentos nativos debido a la infrecuencia de la llamada del barco mercante. En casi todas las islas se han hecho esfuerzos para inducir a los nativos a cubrir sus cuerpos, especialmente cuando se encuentran a la vista de extraños. En varias islas se habían adoptado medidas reglamentarias que exigían la cobertura del cuerpo. Esta regulación había reducido en gran medida la práctica primitiva de cubrir la superficie del cuerpo con aceite de coco, que tenía el efecto de absorber los rayos ultravioleta, evitando así las lesiones causadas por el sol tropical. Esta capa de aceite les permitía despojarse de la lluvia, que a menudo era torrencial aunque de corta duración. La irradiación del aceite de coco fue considerada por los nativos como una

<sup>1</sup> JFH se resiste resueltamente a llamar a estos pueblos "primitivos".

fueron una fuente importante de nutrición. Sus recién adquiridas ropas de lluvia se convirtieron en una seria amenaza para la comodidad y la salud de los usuarios. «

**ncbi-1** The American Journal of Clinical Nutrition 1981: "Colesterol, cocos y dieta en los atolones polinesios - un experimento natural - los estudios de las islas de Pukapuka y Tokelau".

Los habitantes de dos atolones polinesios fueron examinados para determinar qué cantidad de sus necesidades energéticas eran cubiertas con los cocos. Para los habitantes de Tokelau era del 63%, para los habitantes de Pukapuka del 34%.

» La enfermedad vascular es poco frecuente en ambas poblaciones y no hay indicios de que la alta ingesta de grasas saturadas tenga un efecto perjudicial en estas poblaciones. «

### **K.Info-1 "Aceite de coco - Un regalo de la naturaleza"**

Se indican y discuten muchos usos posibles del aceite de coco:

- > actúa contra la neurodermatitis, la psoriasis y la celulitis (aplicación externa),
- > actúa contra el acné, los granos y el herpes,
- > cura el cabello, la piel y los dientes; previene las caries y la gingivitis,
- > adecuado para cosméticos, cuidado de los labios, como protección solar, desodorante, desmaquillante,
- > actúa contra las inflamaciones causadas por virus y bacterias (uso interno),
- > ayuda con el dolor de garganta y los resfriados,
- > puede mejorar las enfermedades degenerativas del sistema nervioso: Enfermedad de Alzheimer, demencia, enfermedad de Parkinson
- > Ayuda contra piojos, pulgas, mosquitos, garrapatas, gusanos, ácaros y hongos, además de hongos en las uñas,
- > ayuda al cuerpo a perder peso,
- > previene el cáncer si se toma regularmente,
- > tiene un efecto positivo sobre la diabetes y también la previene.

### **K.Info-2 "Estudios sobre el aceite de coco"**

Se discuten 12 estudios que demuestran la eficacia del aceite de coco.

### **K.Info-3 "Ingesta, dosificación y uso de aceite de coco".**

Para uso interno: **Tomar 1 cucharadita al día** como cualquier otro aceite.

### **ZdG-1** Centro de Salud, 22. 08. 2018: "Aceite de coco - sano y sabroso".

Primero leer del capítulo 1: "Aceite de coco - uno de los aceites más naturales"  
al capítulo 13: "Aceite de coco para el cáncer".

El texto discute en detalle los efectos beneficiosos del aceite de coco sobre la base de los estudios:

- > El aceite de coco es muy fácil de digerir,
- > regula el nivel de grasa en la sangre,
- > actúa contra virus, bacterias y hongos, tanto interna como externamente,
- > contiene predominantemente ácidos grasos de cadena media, que son convertidos por el cuerpo en energía en lugar de grasa,
- > Aunque el aceite de coco contiene muchos ácidos grasos saturados, no empeora los niveles de colesterol en la sangre, porque los ácidos grasos de cadena media tienen un efecto positivo aquí. Ver **Tabla 1** abajo.

**§2. Ingredientes del aceite de coco** (= grasa de coco)**Vitaminas y nutrientes en el aceite de coco**[vitamine.com](http://vitamine.com)

Vitamina E = 2000 µg / 100g. (No contenido en aceite de coco refinado, si no se ha añadido posteriormente.)

Vitamina B3 = 1 µg / 100g

Fósforo = 1000 µg / 100g

Hierro = 20 µg / 100g

Cobre = 2 µg / 100g

12 aminoácidos esenciales = 400 mg / 100g total <sup>2, 3</sup>6 aminoácidos no esenciales = 400 mg / 100g total <sup>3</sup>

Ciertamente, el aceite de coco contiene otras sustancias importantes en pequeñas cantidades, todas las cuales juntas constituyen el ‘carácter’ del aceite, es decir, las propiedades especiales por las que se conoce y utiliza desde hace mucho tiempo. **Es un error creer que la esencia de una sustancia natural puede entenderse mediante el análisis químico de sus principales componentes.**

**La vitamina E** se encuentra naturalmente en el aceite de coco. Tiene un efecto antioxidante sobre el aceite de coco en sí mismo, así como sobre la persona que lo consume o lo aplica en la piel, es decir, protege las células y contrarresta el estrés oxidativo de las células. Según la **DGE-9** la dosis diaria recomendada de vitamina E para adultos es de aproximadamente 13 mg, lo que debe conseguirse consumiendo productos vegetales adecuados como aceite de germen de trigo, aceite de girasol, aceite de oliva, gérmenes de cereales, etc., en lugar de tomar pastillas. El aceite de coco por sí solo no es suficiente para satisfacer la demanda de la Vitamina E. [gesundheit.de](http://gesundheit.de) En el aceite de coco refinado, como en todos los aceites refinados, se ha perdido la vitamina E; posiblemente añadida artificialmente de nuevo. [Wiki-4](#)

**Tabla 1: Ácidos grasos en el aceite de coco**% del ácido de coco total (Numeros según [FatCoco](#))

ácidos grasos saturados	Número de átomos C	% en el a. coco	presente, por ejemplo, en:
ácido butírico <sup>4</sup>	4 = cadena corta	–	grasa láctea, mantequilla rancia, la flora intestinal
ácido caproico <sup>5</sup>	6	~ 0,5 %	grasa láctea, a. coco, a. lavanda, fresa, cerveza
ácido caprílico <sup>4</sup>	8	<b>6 %</b>	a. coco, mantequilla, leche, a. palma, carne, queso
ácido caprico <sup>4</sup>	10		a. coco, a. palma, leche de cabra, a. lúpulo
<b>ácido laúrico</b>	<b>12 = cadena media</b>	<b>42 %</b>	a. coco, a. palma, laurel, grasa láctea, mantequilla
ácido mirístico	14	<b>16 %</b>	a. coco, a. palma, a. ballena, grasa butírica, leche
ácido palmítico	16	<b>8 %</b>	a. palma, aguacate, mantequilla, manteca de cerdo
Ácido esteárico <sup>6</sup>	18= cadena larga	<b>2 %</b>	avellanas, manteca de cacao, grasas animales, ...
<b>suma ácidos saturados</b>		<b>82,5 %</b>	<i>Continuación de la tabla 1 en la página siguiente.</i>

<sup>2</sup> de los cuales 4 son semi-esenciales<sup>3</sup> se enumeran en detalle en la fuente [vitamine.com](http://vitamine.com)<sup>4</sup> ¡peligroso!; maloliente, el olor apenas se puede eliminar, pero con BactoDes-Clean funciona.<sup>5</sup> olor acre de cabra<sup>6</sup> autorizado en la UE como alimentario aditivo sin límite cuantitativo

<i>continuación de tabla 1</i>		<b>aconsejable</b>	% coco	
<b>ácidos grasos saturados</b>		<b>10% <sup>7</sup></b>	<b>82,5 %</b>	
<b>ácidos grasos insaturados</b>				Existencia, por ejemplo, en:
Ácido oleico <sup>8</sup>	Omega-9	<b>~12%</b>	<b>6,3 %</b>	a. de aguacate, maní, oliva, colza, etc.
Á. linoleico <sup>9</sup>	Omega-6	<b>5%</b>	<b>1,68 %</b>	a. argan, cardo, a. semillas de calabaza, a. germen de maíz, sésamo, girasol, soja, nuez, a. germen de trigo
ALA <sup>10</sup>	Omega-3	<b>1-2 %</b>	<b>0,02 %</b>	a. de chia, lino, cáñamo, nuez,
EPA <sup>9</sup>	Omega-3	<b>0,3%</b>	<b>0,00 %</b>	pescado graso, a. de pescado, microalgas <sup>11</sup>
DHA <sup>9</sup>	Omega-3	<b>0,5%</b>	<b>0,00 %</b>	// // //
Transfette		<b>mínimo</b>	<b>0,03 %</b>	.....
Cholesterol		<b>mínimo</b>	<b>—</b>	.....

Como se ve, la composición del aceite de coco no corresponde en absoluto a las proporciones deseadas de los diversos ácidos grasos en toda la dieta humana. En particular, el aceite de coco contiene una gran cantidad de ácidos grasos saturados, lo cual se debe equilibrar con los otros alimentos que usted consume.

**La calidad** de un aceite comestible no depende de las proporciones de cada uno de los ácidos grasos, sino del tipo de materia prima utilizada, de su limpieza y pureza natural (cultivo ecológico), del tipo de elaboración, si sea prensado en frío o en caliente, y, de si se trata de un aceite refinado o no refinado, es decir, nativo, virgen, o virgen extra, tras la adición o eliminación de unos ingredientes, tras su transporte y almacenamiento, ...

Sin embargo, en la composición de todo el menú, se debe tener cuidado para asegurar que las proporciones de ácidos grasos saturados (AGS), monoinsaturados (O9) y poliinsaturados (O6 y O3) sean de unos 9 g, ~10 g, 4 g y 2 g para una persona normal. Para más información, véase la parte II del texto: "¿Cuánto de qué? Los valores de referencia".

Entonces no se puede decir que el aceite de oliva o el aceite de coco (...) es bueno o malo porque contienen mucho o poco de este o aquel ácido graso. Estas afirmaciones están muy extendidas, pero no tienen sentido. Tampoco tiene sentido tragar grandes cantidades de aceite de linaza, porque esto puede llevar rápidamente a una sobredosis de Omega 3, que es perjudicial.

Tampoco tiene sentido mirar simplemente la proporción de omega 6 a omega 3, sin considerar sus cantidades absolutas. Muchas tablas dan sólo su proporción, lo cual es engañoso.

Tampoco podemos decir: Los ácidos grasos saturados son malos; los omega 3 son buenos.

**Lo correcto: Importan las cantidades absolutas de los distintos Omega y la relación entre ellos.**

<sup>7</sup> Los valores recomendados se expresan como porcentaje de la ingesta total de energía procedente de los alimentos. Más información en "Omega-3" parte II: "¿Cuánto de qué? Los valores de referencia"

<sup>8</sup> Los omega-9 son ácidos grasos monoinsaturados cuyo principal componente es el ácido oleico

<sup>9</sup> Omega-6 y Omega-3 son ácidos grasos poliinsaturados

<sup>10</sup> ALA = ácido alfa-linolénico, EPA=ácido eicosapentaenoico, DHA=ácido dicocosaheptanoico

<sup>11</sup> algas microscópicas y unicelulares: Schizochytrium sp. y Cryptocodinium cohnii

### §3. Reproche del aceite de coco

**Michels-1** Vídeo en youtube: Conferencia de la Catedrática Dr. Dr. Karin Michels, el 10.7.2018, Universidad de Friburgo: "**Aceite de coco y otros errores nutricionales**".

**Michels-2** Anuncio de la Universidad de Friburgo sobre la conferencia del 10.7.2018

**Michels-3** Declaración de la Doctora Michels sobre la conferencia del 10.7.2018

**Michels-4** Badische Zeitung del 22.08.2018: "La conferencia de una Catedrática de Friburgo sobre el aceite de coco es un golpe viral en la red".

La Sra. Doctora dijo en su conferencia tres veces: "**El aceite de coco es el veneno puro**", lo que ha causado mucha incertidumbre y protesta en los medios de comunicación.

Como resultado, la Doctora publicó una breve declaración de menos de una página de texto y siete referencias. Las siete referencias no se refieren al aceite de coco, sino a los ácidos grasos saturados en general. No dicen nada sobre si es saludable o no consumir aceite de coco en cantidades moderadas. Ningún argumento que apoya su tesis no se encuentra en la declaración.

Las siete referencias bibliográficas se refieren a la cuestión de si es beneficioso para la salud si los ácidos grasos saturados se sustituyen por ácidos grasos poli-insaturados en una dieta. Si alguien se ocupara seriamente de este tema, leería la literatura actual del año 2018, en lugar de 2010, pero esto tampoco tendría que ver con el tema del aceite de coco.

*Comentario JFH: Debido al alcance mínimo, la falta de argumentación y las referencias bibliográficas inapropiadas, esta "declaración" no puede ser clasificada como científica. Por lo tanto, no tenemos nada útil en las manos de la Doctora Michels sobre el tema del aceite de coco.*

**ZdG-2** 2018 „Conferencia de la catedrática: Se acusa al Aceite de coco se acusa de ser tóxico"

En este artículo del CENTRO DE LA SALUD, la conferencia de la Sra. Doctora está completamente desmontada. La contribución de la ZdG presenta una gran experiencia y se acompaña de una impresionante lista de 36 citas originales en inglés.<sup>12</sup> Vale la pena leer este análisis.

**Michels-1** "No existe ningún solo estudio en humanos que muestre un efecto positivo del aceite de coco."

**ZdG-3** encontró nueve estudios en humanos sobre el aceite de coco.

**Graeber-2** encontró diez estudios que demuestran los efectos positivos del aceite de coco en el uso interno humano.

La Sra. Doctora continúa entonces con afirmaciones tales como:

- > que el ácido láurico como ácido graso de cadena media no es más beneficioso para el organismo que los ácidos grasos de cadena larga como el ácido palmítico (véase **tabla 1**); unos argumentos *a favor* del ácido láurico se encuentran, por ejemplo, en **ZdG-4**
- > El aceite de coco es nocivo porque no contiene ácidos grasos esenciales, a saber, ni omega-6 ni omega-3. [Comentario JFH: El aceite de coco contiene 1,68% de ácido linoleico esencial. Entonces, por ejemplo, los aguacates y las aceitunas también serían perjudiciales para la salud.]

<sup>12</sup> Más del 90% de la literatura científica mundial sobre ciencia y medicina está escrita en inglés. No siempre fue así, ver [English](#).

> “Los ácidos grasos saturados obstruyen las arterias coronarias y conducen a cierta muerte cardíaca. Mientras más aceite de coco, más vasos coronarios bloqueados, más alto es el riesgo de un ataque cardíaco. El aceite de coco es el veneno puro. «

JFH: ¡basta! La conferencia de la doctora no habría sido digna de mención si no hubiera atraído tanta atención e inquietado tanto al público.

Es muy loable que CARINA REHBERG, la autora de [ZdG-2](#), ha discutido y pulverizados todos estos inconvenientes. Muy recomendable su lectura !

#### §4. ¿Cómo se llegó a eso?

**ZdG-1** El Centro de Salud describe en detalle el origen de la dudosa reputación del aceite de coco en su artículo "**Aceite de coco - saludable y sabroso**" del 22.08.2018 in:

Capítulo 15: "Aceite de coco: víctimas de la industria del aceite comestible",

Capítulo 16: "El aceite de coco: víctimas de la intriga y la desinformación",

Capítulo 17: "El aceite de coco en el foco de la industria del aceite de soja",

Capítulo 18 "Ataque al aceite de coco distrae del verdadero culpable".

La revisión describe en detalle cómo, a partir de la década de 1980, muchas instituciones de los EE.UU. denigraron sistemáticamente el aceite de coco en muchas publicaciones en beneficio de la industria del aceite comestible.

Dado que la retrospectiva está repleta de abundante literatura original, toda la historia parece creíble. En un momento dado leímos en el capítulo 16:

"En respuesta a esta publicación científica y al reconocimiento general de la misma, la industria del aceite comestible se ha centrado cada vez más en sustituir las "grasas saturadas" que se encuentran en los alimentos por "grasas poliinsaturadas". Sin embargo, en el procesamiento industrial de las grasas insaturadas existe un enorme riesgo de que se desarrollen productos de degradación nocivos y, por supuesto, grasas trans especialmente peligrosas debido a la inestabilidad de estas grasas. Pero nadie estaba interesado en eso en aquel momento. « [ZdG-1](#)

#### §5. La ‘lógica’ detrás de esto

Existe un amplio consenso en la ciencia de la nutrición de que la ingesta de demasiados ácidos grasos saturados (AGS) es perjudicial para la salud. Por ejemplo podemos usar el informe [BritNutr](#) de la BRITISH NUTRITION FOUNDATION del 2 de septiembre de 2018, que resume las recomendaciones de la OMS y de la SACN de Gran Bretaña, ambas de 2018:

**Ambas organizaciones recomiendan para adultos y niños mayores de 5 años de edad, para cubrir menos del 10% de la ingesta energética total con ácidos grasos saturados.** Véase [tabla 1](#)

**Coco-Wiki** Wikipedia (edición inglesa) escribe: »Debido a sus altos niveles de grasas saturadas, la Organización Mundial de la Salud, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos, la Asociación Americana del Corazón, la Asociación Dietética Americana, el Servicio Nacional de Salud Británico, la Fundación Británica de Nutrición y los Dietistas de Canadá recomiendan que el consumo de aceite de coco debe ser limitado o evitado. «

"La declaración se vuelve comprensible cuando se considera la cantidad de aceite de coco que contienen los bocadillos: A pesar de su alto contenido de grasas saturadas, el aceite de coco se utiliza comúnmente en productos de panadería, pastelería y salteados, con un sabor "embujador, a nuez", con un toque de dulzura [54]. Utilizado por las cadenas de cines para hacer palomitas de maíz, el aceite de coco agrega una cantidad considerable de grasa saturada y calorías a los bocadillos al mismo tiempo que mejora el sabor, lo que posiblemente es un factor que aumenta el consumo de bocadillos de alto contenido calórico, el balance de energía y el aumento de peso [48][54][55] ".

"Otros usos culinarios incluyen la sustitución de las grasas sólidas producidas por hidrogenación en productos de panadería y confitería[52]. El aceite de coco hidrogenado o parcialmente hidrogenado se utiliza a menudo en cremas no lácteas y aperitivos. En la fritura, el punto de humo del aceite de coco es de 177 °C. «

**§6. Conclusión.** La afirmación de que más del 10% de la ingesta energética en forma de ácidos grasos saturados es perjudicial para la salud, es la base que utilizan los críticos para condenar el aceite de coco. Si alguien ingiriera mucha de la grasa que consume diariamente en forma de aceite de coco, en realidad tendría un problema, a saber, un exceso de ácidos grasos saturados y una falta de omega-3.

---

Los siguientes contenidos del proyecto "Omega-3" están en preparación:

Parte II: ¿Cuánto de qué? Los valores de referencia"

Parte III: "Omega-3 no es omega-3 – ALA vs. EPA & DHA "

Parte IV: “Ácidos grasos trans”

Parte V: “Depresión y Omega-3”, ...

#### **Disclaimer y Aviso Legal**

Este texto no sustituye a los consejos médicos o abogados.

Toda la información es sin garantía.

De este texto no se puede derivar ninguna reclamación legal.

No soy responsable del contenido de los enlaces externos.

No tengo ningún conflicto de intereses con el sujeto. Responsable:

Joachim Felix Hornung, 01. 10. 2018, joachimhornung(...)gmx(...)de

Am Rohrgarten 89, DE-14163 Berlin-Zehlendorf, Tel.+49-308338429

---

A mis lectores comprensivos con una petición de comentarios, preguntas, correcciones y adiciones. ¡Muchísimas gracias de antemano! JFH  
22 de octubre de 2018 joachimhornung(...)gmx(...)de

## **Referencias bibliográficas del Proyecto "Omega-3", I: " El cuento del Aceite de Coco"**

Si pierdes los enlaces o si no puedes encontrar un texto, contacta a joachimhornung(...)gmx(...)de.  
Más literatura sobre el aceite de coco y el omega-3 en las siguientes partes II, III, etc.

**Manejo de enlaces internos:** Ida = Ctrl + clic; Vuelta: Alt + flecha izquierda.

**Manejo de enlaces externos:** Saltar = Ctrl + clic;

**Manejo de notas a pie de página:** Mostrar, o Ida = doble clic; Vuelta = doble clic

**Manejo de las notas finales:** Mostrar, o Ida = doble clic; Vuelta = doble clic

**BritNutr-1** “Draft reports from the UK's Scientific Advisory Committee on Nutrition and World Health Organization concur in endorsing the dietary guideline to restrict intake of saturated fat”  
*Nutrition Bulletin* 43(3):206-211 · **Sept. 2018** DOI: 10.1111/nbu.12333

**Coco-Wiki** „Coconut oil“

**FatCoco** „Fat Composition of Coconut Oil” **también contiene los análisis de muchos otros aceites!**  
**Base de la tabla 1 en el texto Coco.de + Coco.es**

**DGE-9** „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ **2018:** ; **numerosos nutrientes!**

**gesundheit.de** „Vitamin E – Gut für die Haut“

**Graeber-2** „Kokosöl – Das Alles- und Wunderheilmittel?“ René Gräber, **6.6.2018**

**K.Info-1** Rainer Cee: „Kokosöl - Ein Geschenk der Natur“

**K.Info-2** Rainer Cee: „Studien rund um Kokosöl“

**K.Info-3** Rainer Cee: „Einnahme, Dosierung und Anwendung von Kokosöl“

**Michels-1** youtube video: Vortrag von Frau Prof. Dr. Dr. Karin Michels am 10. 7. 2018, Univ. Freiburg: „Kokosöl und andere Ernährungsirrtümer“

**Michels-2** Ankündigung der Uni Freiburg zum Vortrag vom 10.7.2018

**Michels-3** Statement von Frau Prof. Michels zum Vortrag vom 10.7.2018, ohne Datum

**Michels-4** Badische Zeitung vom 22.08.2018: „Vortrag einer Freiburger Professorin zu Kokosöl ist Viral-Hit im Netz“

**ncbi-1** Prior IA, Davidson F, Salmond CE, Czochanska Z.; „Cholesterol, coconuts, and diet on Polynesian atolls: a natural experiment: the Pukapuka and Tokelau island studies.“ *Am J Clin Nutr.* 1981 Aug;34(8):1552-61,

**Price** Price, Weston A. „Nutrition and Physical Degeneration: A Comparison of Primitive and Modern Diets and Their Effects“ 1939.

**vitamine.com** „Vitamine und Nährstoffe im Kokosöl“

**Wiki-4** Wikipedia: „Kokosöl“

**ZdG-1** Zentrum der Gesundheit, 22.08.2018: „Kokosöl – gesund und lecker“

**ZdG-2** Zentrum der Gesundheit, 29.08.2018: „Vortrag von Professorin: Kokosöl soll angeblich giftig sein“

**ZdG-3.** Zentrum der Gesundheit: „Humanstudien mit dem Kokosöl“ **29.08.2018**

**ZdG-4** Zentrum der Gesundheit: „Gesättigte Fettsäuren sind gesund!“