

MCT-Olaj

Az MCT-olaj olyan olaj, amelyet kizárólag ún. közepes láncú zsírsavak alkotnak (MCT = Medium Chained Triglycerides). A normál olajokat és zsírokat (növényi olajok és állati zsírok) ún. hosszú láncú zsírsavak alkotják. Kivétel a kókuszszír és a pálmamag szírja, illetve a tejzsír (vaj/ghee), amelyekben a hosszú láncú zsírsavak mellett szintén van valamennyi közepes-láncú zsírsav is.

3(+1) féle közepes láncú zsírsav van:

- kapronsav (C6)
- kaprilsav (C8)
- kaprinsav (C10)
- laurinsav (C12) - ez a kakukktójas

Ezek közül a laurinsav inkább csak kémiaiilag tartozik ide, élettanilag inkább hosszú láncú zsírsavként viselkedik.

A rövid és közepes láncú zsírsavak, mint amilyenek az MCT-olajban vannak, a szőlőcukorhoz hasonló gyorsasággal emésztődnek meg/szívódnak fel, és sem zsíremésztő lipáz-enzim, sem epe nem kell hozzá. Ezzel szemben a normál zsírok/olajok lassan, epe és megfelelő mennyiségű lipáz-enzim segítségével képesek csak hasznosulni. További lényeges különbség az MCT-olaj és a normál olajok/zsírok között, hogy az MCT zsírsavai a májban a vajsav egyik változatává és egyéb ketontestekké alakulnak, amelyek az agy számára jobb üzemanyagok, mint a szokásos glükóz.

A kókuszszír és a pálmazsír főleg laurinsavat tartalmaz, az agy számára hasznos tápanyagokat adó többi közepes láncú zsírsavból csak alig, ahogy a vaj sem sokat. Az MCT-olaj kb. 10-20x annyit tartalmaz ezekből.

A GAL MCT-olaj nagyobbik részét (55%-át) ráadásul a kaprilsav adja, amely a leghatásosabb az összes közül „agyüzemanyag”-termelésben.

Ezeken felül mindegyik közepes láncú zsírsavnak antibakteriális, gombaellenes és antivirális hatása is van. Enyhe étvágycsökkentő és anyagcserét fokozó hatása is van.

Elsősorban ketogén diétát folytatók és intermittens fast-ing-ot, azaz szakaszos koplalást végzők számára hoztuk létre, de bárki számára hasznos kiegészítő.

A GAL MCT-olaj RSPO minősítésű, fenntartható gazda-

ságból származó pálmaolajból és ghee-kivonatból nyert közepes láncú zsírsavakat tartalmaz. Az RSPO minősítés fontos minden pálmaolaj- és MCT-termék esetében, ugyanis az ezzel nem rendelkezők előállítását az orangutánok és élőhelyeik kiirtásával történik.

Termékünket természetes E-vitamin-komplexszel (kevert tokoferollokkal) is dúsítottuk a magasabb stabilitás érdekében.

Felhasználási javaslat: Eleinte könnyen tud hasmenést okozni, amíg nem vagyunk hozzászokva, ezért csak 1-1 kiskanálnyival kezdjük. Később akár 10-20ml-eket is szedhetünk. Íze kellemes, vajas, bármilyen ételre, salátára kiváló, de kávéba, kakaóba is szokták keverni, vagy akár csak magában fogyasztani. Sütni viszont nem érdemes vele, 120 °C feletti hőmérsékleten nem javasoljuk.

Szabó Gál Bence