

Kokos ve výživě papoušků

S příchodem Vánoc se v mnoha supermarketech objeví široká nabídka produktů z kokosového ořechu (ve skutečnosti se nejedná o ořech, ale o největší semeno na světě). Najdeme zde jak samotný kokosový ořech, tak kokosový olej či tuk, strouhaný kokos, kokosovou mouku, kokosové mléko či vodu. Můžeme tak velmi snadno občas obohatit jídelníček našich opeřenců.

Kokos je bohatý především na tuky, vlákninu, různé vitamíny či minerály (hlavně vápník a draslík). Díky svému složení pomáhá organismu v boji proti virům či bakteriím a celkově povzbuzuje imunitní systém. Obsažený **vápník** tvoří přirozený stavební prvek pro kosti, peří, klouby a řadu látkových procesů organismu.

Kokosová voda, kterou v sobě skrývá ještě nedozrálý kokos, je bohatý zdroj elektrolytů a používá se pro rychlou hydrataci organismu například při průjmehch či pro zlepšení trávení. Voda z čerstvě otevřeného kokosu je sterilní a má obdobné složení jako krevní plasma, což je důvod, proč tak rychle hydratuje organismus, povzbuzuje metabolismus a krevní oběh.

Kvalitní sušený strouhaný kokos, který je bohatý na tuky, může být dle Larse Lepperhoffe (autora knihy Arové) použit i jako alternativní zdroj tuků v dokrmovacích směsích pro Ary hyacintové.

I když nenasycené kyseliny jsou v kokosovém oleji zastoupeny pouze asi jen v 10 % a je tedy tvořen nasycenými mastnými kyselinami, jeho účinek na zdravotní stav je i přesto pozitivní. Nasycené mastné kyseliny jsou zde v podobě „rostlinných“ triglyceridů, které jsou však oproti živočišným tukům, velice snadné pro trávení a jsou rychlým zdrojem energie.

I **kokosové mléko** (nejlépe vyrobené doma) obsahuje celou řadu prospěšných látek. Najdeme v něm kromě bílkovin, tuků a sacharidů i minerály jako je například vápník, fosfor, draslík, zinek, mangan, selen, vitamíny skupiny B, C, E, K, ale i kyselinu listovou či pantotenovou. V kokosovém mléce tak můžeme papouškům namáčet různé pochutiny a tím ještě zvýšit jejich výživovou hodnotu.

Před koupí bychom měli ořechy vždy protřepat, abychom zjistili, jestli v nich ještě je kokosová voda. Ořechy, které v sobě již nemají žádnou tekutinu, by papouškům neměly být podávány, protože bývají často zdrojem případných choroboplodných zárodků. Skořápka by neměla být prasklá či jinak poničená a vnitřek (endosperm) by měl být sněhově bílý.

Nejen pro papoušky chované doma poslouží celý ořech jako zdroj živin, ale zároveň i jako bezpečná přírodní hračka, kterou šikovné ruce mohou upravit na mnoho podob.