

椰油

地球上最健康的食油

这种烹饪食油是极强的抗病毒和抗生素...

约瑟夫·M·默尔克拉医生 (Dr. Joseph M Mercola)

从那些研究过传统生活在热带海岛的人们，他们千百年来以椰子为其营养主食呈现出的健康状态，印证了椰油的营养真相是有目共睹的。

早在 1930年，韦斯顿·坡莱士 (Weston Price) 博士的足迹遍及南太平洋，研究传统饮食对牙齿以及整体健康的影响。他发现，尽管那些在饮食中高量摄取椰子产品的人们，虽然具高脂肪浓度，身体却是健康以及体格苗条。同时，心脏疾病几乎是不存在的。

同样的，在1981年，研究人员研究了两个波利尼西亚环礁的群体。椰油是这两个群体的主要热量来源。研究结果发表在美国临床营养杂志，显示出这两个群体的血管健康状态是正面的。事实上，无任何证据证明，摄取自然状态下的高饱和脂肪，在这些群体中具有任何的有害作用！

这不是您可预料到的，是吗？基于这六十年来，对于天然的饱和脂肪的负面报导，您或许会联想到这些热带海岛的人民充斥着动脉阻塞、肥胖及心脏疾病的问题。

这可能会令您感到惊讶并让您意识到，椰油中自然状态下的饱和脂肪，事实上具有以下惊人的益处：

- 促进心脏健康
- 在需要的时候控制体重
- 支持您的免疫系统健康
- 提供您即时的能量源
- 保持您的皮肤健康和年轻
- 支持您的甲状腺正常运作

这怎么可能呢？椰油是否含有其它饱和脂肪没有的秘密成分？答案是响亮的“的确是”。

椰油的秘密成分

百分之五十椰油中的脂肪含量，称为月桂酸 (lauric acid)。它是属于自然界里，非常稀罕的一种脂肪。假如您是我的网站 (Mercola.com) 的长期读者，您就已经晓得我视月桂酸 (lauric acid) 为一种‘神奇’的成分，因为它独特的健康促进性质。我们的身体把月桂酸 (lauric acid) 转化成为甘油月桂酸脂 (monolaurin)。而它具有抗病毒、抗细菌以及抗原虫的性质。甘油月桂酸脂 (monolaurin) 是属于单甘脂 (monoglyceride)，它实际上可以破坏以下的脂质体病毒如：

- 艾滋病毒、疱疹
- 麻疹
- 流感病毒
- 各种病菌
- 原虫如蓝氏贾第鞭毛虫 (*giardia lamblia*) 简称贾第虫

月桂酸 (*lauric acid*) 属于极强的病毒与革兰阴性菌 (*gram-negative bacteria*) 摧毁者，并且椰油是地球上具月桂酸 (*lauric acid*) 含量最高的物质！

癸酸 (*capric acid*) 也称为羊蜡酸, 椰油里另一种含量较少的脂肪酸，也被列为椰油的抗菌成分。这是您应该考虑食用椰油的其中一个关键原因，因为在我们的饮食当中，并没有很多甘油月桂酸的来源。然而，椰油的益处不只是仅仅局限于此而已。

中链脂肪酸的益处

椰油含有大约三分二的中链脂肪酸 (MCFAs)，也称为中链甘油三酯或 MCT。这些类型的脂肪酸能促进各种健康益处。椰油是大自然中含中链脂肪酸 (MCFAs) 最高的来源。相形之下，绝大多数的植物或籽油是由长链脂肪酸 (LCFAs) 组成的，也称为长链甘油三酯或 LCTS。

让我告诉您，为何这些长链脂肪酸 (LCFAs) 并不如椰油中的中链脂肪酸 (MCFAs) 健康？

- 我们的身体很难分解长链脂肪酸 (LCFAs) – 身体需要特别的酶 (*enzymes*) 以消化它。
- 长链脂肪酸 (LCFAs) 会导致胰腺、肝脏以及整个消化系统不胜负荷。
- 大多数的长链脂肪酸 (LCFAs) 在我们的身体转成脂肪被保存起来。
- 长链脂肪酸 (LCFAs) 以油脂的形态沉积在我们的动脉内，例如：胆固醇。

相对于，长链脂肪酸 (LCFAs)，椰油中的中链脂肪酸 (MCFAs) 具有许多的健康益处，包括以下的优异素质：

- 中链脂肪酸 (MCFAs) 会比较小。它们能够轻易的渗入细胞膜，并且身体不需要特殊的酶 (*enzymes*) 以有效地运用它。
- 中链脂肪酸 (MCFAs) 容易消化，从而减少消化系统的过度负荷。

- 身体能直接输送中链脂肪酸 (MCFAs) 到肝脏，并且能即刻转化为能量而不会储存为脂肪。
- 实际上，中链脂肪酸 (MCFAs) 能刺激身体的新陈代谢，而导致体重减轻。

椰油有助于对抗糖尿病

我们的身体直接传送中链脂肪酸 (MCFAs) 到肝脏作为能量使用。这将促使椰油成为极强的即时能量来源，通常这可是从饮食中摄取简单碳水化合物的身体功能。虽然椰油和简单碳水化合物，共具提供身体即时能量的能力，但是，在其重要的功能方面却有差异之处。椰油不会造成血液里的胰岛素上升。您的确是正确地阅读此讯息。椰油在我们的身体内犹如碳水化合物作用，却没有因长期摄取碳水化合物而导致削弱胰岛素功能的负面影响！

对于糖尿病患者和那些处于糖尿病前期状态者 (在美国是急速上升的健康疫情) 应当迅速意识到，不会导致身体胰岛素上升的即时能量来源的益处。事实上，把椰油加入糖尿病患者或那些处于糖尿病前期状态者，已经证明能有助于稳定体重增加。并且，大大地降低您患上成年第二型糖尿病的风险。

椰油 - 运动员与节食者的良友

如果您是住在美国，您将会有百分之七十的超重几率。而且，我也很肯定您很清楚地知道，肥胖会影响您生活的质量。同时，会引起各种健康问题。椰油的益处之一是能促进我们身体的新陈代谢。

早在 1940 年代，美国农民是在使用廉价的椰油催胖他们的牲畜时，意外的发现这个效果。当时，它并没有达到催胖的效果。相反的，却造成那些牲畜变得更加瘦小、好动及更加饥饿。许多动物和人类的研究已经显示，中链脂肪酸 (MCFAs) 取代长链脂肪酸 (LCFAs) 的结果，导致体重下降和减少脂肪的沉积作用。事实上，中链脂肪酸 (MCFAs) 具有容易消化的功能，有助于刺激新陈代谢，并转化为能量，促使它延伸进入体坛上。一些研究已经证实中链脂肪酸 (MCFAs) 能提升体能或运动性能。

此外，研究也显示出关于它的新陈代谢功效，椰油也提升了甲状腺的功能。或许您也曾经听说过，疲惫的甲状腺也是导致有些人，不管以任何方式，都不能减轻体重的原因之一。除此之外，它也具其它优势以提升您的新陈代谢率。您的愈合过程将会加快。细胞再生的能力也增强，以取代旧的细胞。并且，您的整体免疫系统功能，将能够更好地操作。

椰油对于肌肤的护理

除了各种医学与科学证据显示出有关椰油具有特强的食疗功效，按摩师也已经应用它舒缓紧绷的肌肉。椰油可说是护肤的理想选择。它有助于您的肌肤避免因自由基而造成的老化现象。同时，帮助改善肌肤的外观并具有抗老化的功效。

事实上，生理学家和生物化学家雷泥毕博士视椰油为抗氧化剂。这是因为它的稳定性和抗氧化及抗自由基形成的性质。此外，他也认为它能减少我们对维生素 E 的抗氧化保护需求。许多专家也和雷泥毕博士具有同样的观点，相信椰油能帮助肌肤恢复年轻。

当我们的肌肤和结缔组织吸收椰油的时候，它促使结缔组织保持强壮与柔软，并帮助减少细纹和皱纹的形成。同时，去除角质外层的死皮细胞，促使您的肌肤更加光滑。

椰油和您的心脏

心脏病是美国的头号死因。同时，心脏病往往犹如无声的杀手。心血管疾病的第一迹象通常是心脏病发作。而且，可悲的是，超过三分之一的心脏病发作是致命的。尽管是已经大力宣传，然而，事实的真相是...**不饱和脂肪**是产生心脏病的主要因素，并不是您一直以来被误导下而深信的由自然状态生长出来的饱和脂肪造成的。此外，植物和籽油的**多元不饱和脂肪** (poly-unsaturated fat) 将会因为血小板粘性的增加，而促使血液凝块的形成。椰油有助于促进血小板功能正常运作。

椰油在您的厨房的角色

我准备食物时，只使用两种食油。第一种是特级初榨橄榄油，它是属于品质比较佳的单元不饱和脂肪，是超好的沙拉酱。然而，它却不适合用于烹饪。这是因为它的化学结构，热度会促使它遭受到氧化破坏。

同时，多元不饱和脂肪，包括常见的植物油，如：玉米、大豆、向日葵以及油菜绝对是烹调中最糟糕的食油。这些 ω -6 脂肪酸 (Omega 6) 极易受到热度的损坏，这是因为它们是由双键组成的因素。我强烈建议您将柜中的这些 ω -6 植物油扔掉。

只有一种食油足以稳定地抵御热度损伤。同时，它也可促进心脏的健康，甚至帮助您的体重减轻以及甲状腺的运作功能 - 那就是椰油。

因此，任何时刻，当您需要应用一种食油烹饪，以椰油代替奶油、橄榄油、植物油、人造奶油或其它食谱中所提到的任何类型的食油。虽然我不建议油炸食物，若您一定要炸，最好是使用椰油。它是您最明智的选择。

椰油的安全度

椰油的中链脂肪被视为营养最丰富的。它应用在婴儿配方奶粉、在医院喂食病危、胃管进食以及那些面对消化问题的患者。甚至，医生也成功应用椰油治疗铝中毒的患者。

对于孕妇、哺乳期母亲、老人、那些重视消化系统者、运动员以及想提升整体健康者，椰油就是非常有益的食油。

若要获取更多关于天然冷榨椰油 (ANH-VCO) 生食详情，请浏览... www.cocoscience.com / www.cocolab.my
生物活性营养和护肤