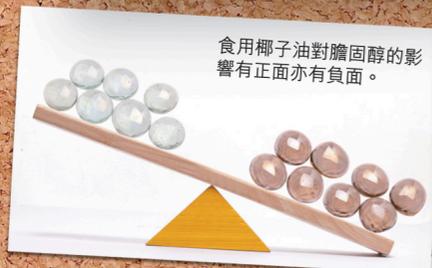


### ★月桂酸提升好膽固醇

指稱椰子油抗冠心病之說的人，理據是甚麼呢？而椰子油的「中鏈脂肪酸」，當中的「月桂酸」抗病毒能力是所有中鏈脂肪中最強的，事實是怎樣的？

陳勁芝說，「月桂酸」也是飽和脂肪酸的一種，但近年有研究針對不同的飽和脂肪進行比較，包括月桂酸 (Lauric acid)，肉豆蔻酸 (Myristic acids)，棕櫚酸 (Palmitic acid) 及硬脂酸 (Stearic acids)，結果發現月桂酸提升好膽固醇的能力比其他飽和脂肪強。而椰子油的飽和脂肪酸，主要是這種月桂酸。



食用椰子油對膽固醇的影響有正面亦有負面。

### ★椰油護心 有得亦有失

既然椰子油的月桂酸可提升好膽固醇，即是有保護心臟功能？

陳勁芝說，目前只有極少量研究針對椰子油及其他油類對心臟病的影響，其中一個馬來西亞研究發現，兩組分別食用20%椰子油及20%橄欖油人士，前者能提升7%好膽固醇，但同時提升8%壞膽固醇，即是食用椰子油得到好處同時得到壞處，所以研究人員結論是：不能說椰子油能保護心臟。而早期(2003年)的一份綜合研究指，椰子油相比於一般美國飲食內的脂肪對總膽固醇及好膽固醇的比例有較好的影響，但卻未及橄欖油及芥花籽油那般好。

### ★不能代替橄欖油

椰子油的飽和脂肪，並不如其他飽和脂肪對身體造成壞影響，亦有研究發現它可提升好膽固醇，那麼代表我們應經常食用椰子油嗎？

陳勁芝說，雖然如此，但它不比橄欖油優勝，故不建議大家以椰子油代替橄欖油作為日常煮食油。

「我們可以將椰子油納入日常飲食中，保守計算，如飲食本身含很低飽和脂肪，每日進食2茶匙(~含約10克飽和脂肪)是沒大問題的。但除非有大型研究確認椰子油對身體的正面影響，否則指椰子油是世上健康的油這類說法，實在言之過早。而椰子油沒有特別減重效果，所以大家為了健康而食用大量椰子油，實在沒有必要！保持健康飲食習慣及進行恒常運動，比食用椰子油更見效有益健康！」陳勁芝說。



在日常飲食中，仍然以橄欖油為佳。

### ★初榨椰子油較有益？

初榨椰子油又如何？它是否比一般椰子油有益？

陳勁芝說，椰子油是由乾椰子榨成，而在製乾過程及過濾過程中，會形成不同的清純度及含有不同的雜質。

「初榨椰子油直接由新鮮椰子榨取，故含較多抗氧化元素，但在營養成分方面，不同壓榨方式處理及純度的椰子油，脂肪含量及熱量大致相同。之後需要較多研究，才能肯定椰子油對健康的影響。」



不同壓榨方法製成的椰子油，營養成分大致相同，但冷壓有較多抗氧化元素。

美國註冊營養師

陳勁芝



# 防百病?

近年健康意識高漲，很多食物被奉為仙丹妙藥，像東南亞國家常用的椰子油，近年便被吹捧成健康新貴，又減肥又護心又補腦云云。且慢，椰子油成分不是大部分為飽和脂肪酸嗎？不是容易提升壞膽固醇嗎？怎麼會是健康油類？到底椰子油是真有益，還是被過分吹捧？今期營養師陳勁芝為大家解釋！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

### 含約90%飽和脂肪

在這一兩年間，大家不難聽到有關椰子油能治病之說，包括可防癌、有助減肥，又可以溶解腎石，總之說得出的病症，食用椰子油都可以預防或幫助治療，簡直是神油！

椰子油真有神奇功效嗎？

營養師陳勁芝解說：「椰子油含大量飽和脂肪酸，比例約為90%，100克的椰子油有約90克飽和脂肪，相對橄欖油的飽和脂肪含量只是約15%。由於飽和脂肪比例高，所以椰子油在室溫中是呈固體的。過去科研指出，飽和脂肪攝取量是提升血液中的壞膽固醇其中一個元兇，亦與各心血管病及部分癌症有密切關係，所以美國心臟學會建議健康飲食中，飽和脂肪量不應超過總熱量吸收的10%，即一位2,000卡路里攝取量的成年人，每日不應多於22克飽和脂肪。

椰子油的飽和脂肪含量極高，達90%以上。



有機冷壓椰油	編號 Code: 61212
Organic Cold-Pressed (Virgin) Coconut Oil	
產地Origin: 斯里蘭卡 Sri Lanka	容量Volume: 432ml
成份Ingredients: 有機冷壓椰油 Organic Cold-pressed Coconut Oil	
此日期前最佳: 見包裝 (日/月/年)	
Best Before: Refer to package	
建議開瓶後請冷藏於雪櫃 Store in refrigerator after opening	
營養資料 Nutrition Information	
	每100克 / Per 100g
熱量Energy	900千卡 / kcal
蛋白質Protein	0克 / g
總脂肪Total Fat	99.85克 / g
飽和脂肪Saturated Fat	91.30克 / g
反式脂肪Trans Fat	0克 / g
碳水化合物Carbohydrate	0克 / g
糖Sugar	0克 / g
鈉Sodium	0毫克 / mg

### ★椰子油能減肥？

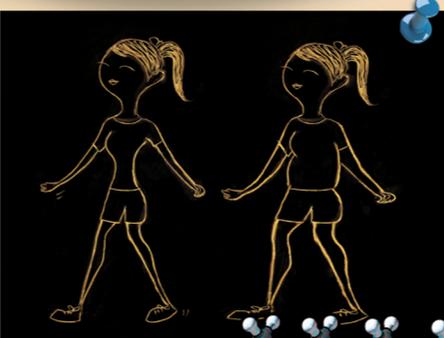
吹捧椰子油神效的人稱，它所含的雖然是飽和脂肪酸，但當中的「中鏈脂肪酸」(Medium Chain Triglyceride)，只含6-12個碳分子，長度較其他脂肪酸短，所以卡路里亦較少，每克熱量只有6.8卡路里，較一般脂肪每克9卡路里為低。

陳勁芝說，椰子油中的50%油酸為中鏈脂肪酸，該類脂肪酸直接運送至肝臟為身體製造能量，故理論上，它不會留在肝臟成為脂肪存貨。但整體來說，每克醫療用的中鏈脂肪酸含8.3卡路里，而每100克椰子油仍約有900卡路里，熱量差距並不大。

短期研究發現，飲食中攝取12%中鏈脂肪酸人士，比進食12%橄欖油人士有較佳減重效果，不過其中一個最多人數參與(31人)的研究發現，食用中鏈脂肪酸減肥人士，在四個月內只減多4磅。

但另一個研究中，40名肥胖女士以每日減少200卡路里攝取量，並配以一星期四次運動，當中一半人每日食用兩湯匙椰子油，另一半食用兩湯匙黃豆油(黃豆油是不含中鏈脂肪酸的)。研究結果發現，兩組人士減重磅數一樣，椰子油的減肥效果不比黃豆油強，椰子油有助減重之說，未免言之過早！

有關椰子油可減肥之說，令女士趨之若鶩！



椰子油所含的飽和脂肪酸屬中鏈脂肪酸，據說有減肥功效。