

Coconut Oil – Truth and Myths

Australian Chinese Daily Weekend Edition

18/5/2019

《1599期》長者資訊

Design : Shirley

揭開「健康椰子油」的真相

近幾年，吃椰子油逐漸成為一種健康的象徵。關於椰子油「神奇功效」的報導鋪天蓋地。然而，事實真的如此嗎？現嘗試從四方面，解答有關健康椰子油的疑問。

一) 椰子油能提升高密度膽固醇？

氨基酸是組成脂肪的基本單位。椰子油裡含有一種氨基酸叫十二烷酸，可以升高好的高密度膽固醇。可是十二烷酸同時也會降低高密度膽固醇的抗炎功效，而且還會影響血管健康。而且，椰子油不只含有十二烷酸。椰子油含的不健康的飽和脂肪成分高達 90%。過多攝取會提升人體壞的低密度膽固醇，還會提升患上包括心血管疾病在內的慢性疾病的機率。所以，我們並不能因為椰子油含有十二烷酸，就說它是健康的。

二) 椰子油是健康的烹飪油？

又有一說，椰子油燃點高，適合中式炒菜。確實，椰子油因含大量飽和脂肪，在高溫下比較能保持穩定。可是，其他植物油如葵花籽油、芥菜籽油、特級初榨橄欖油、米糠油、葡萄籽油等，燃點也不低。更重要的是，這些植物油所含的不飽和脂肪相對較多，長期食用能幫助降低低密度膽固醇，有益心血管健康。反之，大量食用椰子油卻會升高患有心臟病的危機。

三) 椰子油不含反式脂肪和膽固醇？

椰子油確實不含反式脂肪和膽固醇，那是因為所有天然植物油都不含反式脂肪和膽固醇！反式脂肪主要是植物油在食品加工過程中經過氫化處理時

產生的，通常在餅乾蛋糕中含量較高。而膽固醇只來源於動物食品如肉、內臟、海鮮、蛋、奶製品中。所以，用「不含反式脂肪和膽固醇」來宣傳椰子油只是一種營銷手段。

四) 椰子油能治療阿爾茲海默氏症？

阿爾茲海默氏症讓很多長者憂心忡忡。聽說椰子油可以治療阿爾茲海默氏症，許多患者躍躍欲試。有部分研究顯示，食用椰子油時，人體肝臟能產生一種化合物叫酮體。酮體能改善心智，延緩大腦神經退化。但是，到目前為止，關於這方面的研究僅僅停留在理論上，還沒有確切的臨床試驗依據說明椰子油能治療阿爾茲海默氏症。

總之，在沒有充分的科學依據來證明椰子油的功效之前，我們最好還是對它持觀望態度。椰子油熱度高，過量食用有可能令體重上升，那患上其他慢性疾病的危機也會升高。所以，我認為椰子油、椰奶和椰奶油還是少吃為妙。

作者：陳莉莎（澳洲註冊營養師、糖尿病教育家，同時是澳華療養院基金合約營養師）



ANHF
澳華療養基金

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

高齡服務熱線電話: (02) 9784 0838 電郵: cmu@anhf.org.au