

寶物掛樹上(一)

文：袁維康(美國自然醫學博士)(heal@houseofnature.corp.com.hk)

元旦前數天時，發生於南亞的海嘯，是近代罕見的天災，帶來嚴重人命財產損失。由於大部份的災區是較偏遠落後地方，救援物資難以付運。災民在缺水缺糧的苦況下，實在撐不住多少日子。幸好他們還有上天特別賜予的寶物賴以充饑，不然傷亡更慘重。

寶物的謎面是「寶物掛樹上，綠色西瓜相，汁多如水箱，有益清甜任君嘗」。猜想到了沒有？它是熱帶地區所盛產，遍山都是的「椰子」。

跟南歐地中海等地的橄欖樹一樣，椰樹是南亞居民的珍寶樹。椰樹枝葉可蓋房子；椰子衣可生火，做繩索、掃帚；椰殼做器皿；椰肉作食物之餘，又可榨油。其中椰油的藥用價值，早被傳統印度及中美巴拿馬、牙買加等醫生所應用，亦有作外塗來潤膚護髮。

椰油九成多是飽和脂肪酸。飽和脂肪被普遍的營養學界，宣傳得一錢不值，反而真正有害的人造牛油、花生醬、咖啡奶粉，卻被他們指為是健康的選擇。還有不可用來煎炸烹調的粟米油、葵花籽油、黃豆油、芥花籽油等，都被他們誤導為是最健康的煮食油。甚至備受推崇的橄欖油，烹調也不得高於180℃，

否則其單元及多元不飽和脂肪酸一樣，像其他油般，被氧化成致癌的過氧化脂質(LIPID PEROXIDES)。香港不抽煙的家庭主婦，患肺癌比率全球之冠，絕對與使用不合適的煮食油，所產生的有毒油煙有關。由於椰油本身九成多是飽和脂肪酸，無論怎樣高溫煎炸或氫化處理，也改變不了它的份子結構，不會產生有害的變型橫向脂酸(TRANS FATTY ACID)及過氧化脂質。它們就是導致血管硬化、提升膽固醇中的低密度脂蛋白LDL、II型糖尿病及癌症的主要因素。

椰油的益處，近十年受到有良心的營養科學界大力平反。愈來愈多的科學家、自然療法醫生的暢銷著作及網頁裡，都希望扭轉大眾對飽和脂肪酸的誤解。我們要清楚了解飽和脂肪是人體必需的，更不是致肥元兇(白糖、白米、白麵粉才是)。再者，飽和脂肪有長、中、短鍊三種類別。椰油所含的中鍊飽和脂肪酸(MEDIUM CHAINED FATTY ACID)有非凡的特性及裨益。

中鍊飽和脂肪酸，比其他油脂更易消化，而且有與別不同的運用途徑。因椰油從小腸吸收後，經門脈直入肝臟代謝燃燒釋出能量，不需像其他油脂般，要脂蛋白(LIPOPROTEIN)運載到全身，所以不被身體囤積成肥膏。因為它極容易消化吸收，毋須膽汁和胰臟酵素分解，絕不負荷胰臟、肝膽及消化系統。因此，對曾做切除膽囊手術的病人，膽汁不足而導致難以吸收脂溶性維他命，食用椰油便很有助益。現時，中鍊脂肪酸的製品已被廣泛運用於運動員飲料、嬰兒奶粉及病人的滴注營養液中。

母乳是發育未完全的初生嬰兒的食物，它所含主要飽和脂肪酸，便和椰油相同，屬中鍊脂肪酸的月桂酸(LAURIC ACID)。它在母乳中，具有促進營養消化和吸收，穩定血糖，及保護幼嬰免受細菌感染等。最新科研證實，它比菜油更有效令過輕嬰兒健康地增磅。

有趣的是，椰青油用於肥胖的成年人，卻有減肥效果。椰青油提高新陳代謝率，令身體每日消耗更多卡路里，更有精神活力，對甲狀腺功能不足的肥胖尤其有效。科研指出不飽和脂肪，例如常用的植物油卻剛相反，有導致低甲狀腺功能及降低新陳代謝率的可能。(待續)

椰油的益處，近十年受到有良心的營養科學界大力平反。愈來愈多的科學家、自然療法醫生的暢銷著作及網頁裡，都希望扭轉大眾對飽和脂肪酸的誤解。

在母乳中，具有促進營養消化和吸收，穩定血糖，及保護幼嬰免受細菌感染等。最新科研證實，它比菜油更有效令過輕嬰兒健康地增磅。

有趣的是，椰青油用於肥胖的成年人，卻有減肥效果。椰青油提高新陳代謝率，令身體每日消耗更多卡路里，更有精神活力，對甲狀腺功能不足的肥胖尤其有效。科研指出不飽和脂肪，例如常用的植物油卻剛相反，有導致低甲狀腺功能及降低新陳代謝率的可能。(待續)

