

寶物掛樹上 (II)

文：袁維康（美國自然醫學博士）

椰青油中有近70%，是少於12個碳原子鍊的中短長度脂肪酸。其實質每克釋出6.8卡路里的熱量，比長鍊脂肪酸，即所有不飽和脂肪酸的9卡路里為少。因此一磅的椰油，有比一磅的豆油少100KCAL。牛乳中的牛油，亦含不少中短脂肪酸，因此它每磅反而比起用葵花籽油氫化成的人造牛油，少八千卡路里。所以，就單以卡路里計算，人造牛油比新鮮牛油、椰油更易致肥。

再者，單元及多元長鍊不飽和脂肪酸，及長鍊飽和脂肪酸，都需要脂蛋白LIPOPROTEIN載運到全身，繼而囤積起來。唯獨是短、中鍊飽和脂肪酸毋須脂蛋白載運，直接從血液，迅速透入心臟、肝臟、肌肉細胞裡的腺粒體MITOCHONDRIA燃燒，釋放出能量。簡明來說，食用含近80%不飽和一長鍊脂肪酸的橄欖油、芥花子油、菜油，比食有70%短中鍊飽和脂肪酸的椰油，更易致肥。這科學事實，與部份營養師被教育的一套，剛好完全相反，可悲之極。

女性餵哺母乳時，是唯一機會能將體內脂肪，分拆成中短鍊脂肪酸，通過母乳離開身體。只要多餵母乳及少食致肥的精製澱粉質，產後瘦身自然容易。坊間纖體公司喜用生產後的女星為招客人版，亦是把握這竅門。

佔椰青油50%的中鍊月桂酸LAURIC ACID，及其他的短鍊脂肪酸如辛酸CAPRYLIC ACID，已被證實能殺滅，有脂肪酸外皮LIPID COATED的病毒、細菌、念珠菌及真菌等。當病菌要在體內繁殖時，是需要新的建造材料。中短鍊脂肪酸由於和病菌的脂質細胞膜相似，很受它們「歡迎」而被吸收運用，作為其外膜成份。但中短鍊脂肪酸份子較細，建造成的液態外膜軟弱無力，容易溶解，弄至病菌爆裂而死。人體細胞膜則更堅固複雜，絕不受影響。月桂酸能殺死脂質胞膜的細菌有：幽門螺桿菌、金黃葡萄球菌、鏈球菌、肺炎衣原體、革蘭

氏陽性菌等。可引發艾滋病HIV、麻疹、疱疹、肉瘤、疣、鼻咽癌、肺炎、丙型肝炎、血癌等的病毒，月桂酸亦可全數殲滅。

早於1966年，著名密芝根州立大學的JON KABARA博士，在研究預防食品被病毒污染時，已經發現單月桂脂酸MONOLAURIN，能殺滅帶脂質外皮的病毒，效應與其濃度成正比。

今年5月，在菲律賓舉行的國際椰油會議上，發表椰青油藥用研究。其中一位化名TOM的病人講述他的經歷。他在中東工作時，慘遭輪姦後，染上艾滋絕症。病發得很快，西藥治療無效。幸好，在絕望中找到一線生機。去年9月起，每日將椰青油大量塗搽於身上皮膚，然後每日毫不間斷地，食用6湯匙椰青油。他的病毒指數迅即下降，主診西醫對他的康復速度，難以相信。綜合多個病例，病毒指數可從超過400,000，在大半年間跌至2400COPIES/ML或低至量度不到的水平。大部份個案食用的只是3至3.5湯匙椰青油。

椰油也有「老」與「嫩」之分。「嫩」的以最新鮮的椰青白肉榨取，絕無加工，稱為椰青油VIRGIN COCONUT OIL (VCO)，色澤如水般透明，散發清香。老椰油是從乾枯破損的棕黑色椰肉COPRA榨取。因含高量碘化物及

黃霉毒素AFFLATOXIN，榨出來的油是深黃色。要經過多重化學精煉REFINED BLEACHED DEODORIZED (RBD)，使黃油變成無色無味，椰油的天然益處當然大減。

我現在推薦不少親朋和病人，每天食用及塗搽椰青油。大部份開首數天，已感到有抗疲勞、溫暖和大便通暢之效。改善皮膚病如疣、主婦手等，瘦弱的增磅，肥胖的減肥等經驗，陸續聽聞。每日單喝兩、三湯匙，或作沙拉油、伴米飯、塗麵包，各色其式。

綜合以上，說椰青油是神奇的寶物，一點也不為過。

每天食用及塗搽椰青油。
大部份開首數天，已感到有**抗疲勞、**
溫暖和大便通暢之效。

