

# 新之口味

第19期 9/10月号

**48** 道中英食谱  
Bilingual Recipes

欢迎参加

- 欢庆3周年, 送读者泰国美食烹饪聚餐会!
- 营养师优格DIY健康讲座
- 圣诞比萨饼干制做班

欢庆促销

订阅1年\$30送\$120  
Luzerne美瓷茶器

9月餐饮食尚快讯

新口味月饼登场

健康淮山  
美味滋养的菜根

好友厨师麦片创意菜

好味螃蟹轻松做!

泰国清爽凉拌菜

米粉百变风味

林志源肉干变美味

法式小饼简单烘焙

5分钟简单腌味法

少油煎烤的美味

教你做Gluten-free  
蛋糕饼干!

考生上班族减压法

椰油保健康

享瘦的关键食物

**kara**<sup>®</sup>  
The Coconut Ingredients Specialist!

# 椰香料理 妆点创意美味

西马 RM10.00  
东马 RM12.00

S\$5.00



ISSN 2010-2518



# 椰油保健康

我是和椰树一起长大的。

年幼时有一段时光是在马西岭度过的。当时的马西岭还是一片荒凉的乡村地带，每隔几百米才有一户人家。之间除了杂草，就是红毛丹树、番石榴树、榴梿或是椰子树。

下课后，最喜欢的消闲活动就是到处探索。在池塘抓小鱼，爬树，或是捡椰子，掰椰壳，喝椰水，吃椰肉。在记忆中，当时周围人家的孩子，几乎找不到体重超标的胖子，全部都是瘦瘦和身手敏捷的孩童。因为，在学校休息时间，我们都在旷地上戏耍，汗流浹背，身上哪有剩余的热量来生脂肪？

长大后，随着社会文明的进展，慢慢和椰子树疏远了，可是对孩提时吃椰肉喝椰水的情景，还是念念不忘。不过真正揭开了椰油的神秘面纱，是在 10 多年前涉足和探索健康生活开始，并进一步探讨油脂与健康的关系。

## 不易氧化变质

热带油脂，像棕油和椰油在我们饮食中是常见的。比起其他植物油，如玉米油、葵花油、黄豆油等，热带油脂的生产成本比较低。由于棕油和椰油的饱和脂肪含量较高（大约 90%），所以也比较稳定和不容易氧化变质，不需添加人造抗氧化物质，就能长期保存。而且，即使在高温下也不太会变质，所以在 1970 年代之前，椰油和棕油曾经是西方烘焙业乐于使用的油脂。

## 热带油脂的负面宣传

在 1960 和 1970 年代，西方科研发现有某些饱和脂肪会导致高血脂和高胆固醇。科研人员也认为胆固醇过高会提高心脏病发生率，所以，所有的饱和脂肪都被归类为不健康的油脂，而建议每个人都应该减少饱和脂肪的摄取。其实，这个论据并不完全正确。

到了 1980 年代，眼看热带油脂威胁到美国生产的植物油市场，美国大豆协会就乘机通过这个片面的科研结果，展开了媒体宣传并指责热带油脂足以威胁健康。

他们在媒体公然地警告美国人说，既然椰油也是饱和脂肪，所以也会导致心脏病。热带油脂就在这个大规模的媒体负面宣传和不实和片面的言论下，被赶出了美国市场。

## 断送消费者的健康

到了 1990 年代，热带油脂在美国市场几乎绝迹了，任何含有椰油或棕油的产品都会被公众批评和唾弃，所有的饮食店和餐馆都停止使用椰油或棕油，取而代之的是不耐高温和较容易氧化的黄豆油和其他美国生产的植物油。

美国大豆协会虽然赢了这场争斗，却断送了消费者的健康——热带油脂绝迹的二三十年间，美国人的心脏病不减反增，而成为头号杀手！

研究各地人民健康与饮食的学者，都应该发现到住在南太平洋岛国的许多传统土著，若他们的饮食中含有高量的椰油和椰子产品，尽管饮食中含油量很高，他们却很健康：体型瘦削，在常年的阳光曝晒下，皮肤黝黑而发出健康的光泽。

反观这些传统土著的下一代，由于受到西方的速食文化的影响，开始吃垃圾食物，却出现痴肥和身形结构转变的现象。

## 中链脂肪酸

在 1981 年，在美国临床营养期刊公布的一个研究就指出，两个波利尼西亚岛屿 (Polynesian atolls) 的岛民，他们的心血管都非常健康，虽然他们的饮食当中含大量的椰油和制成品。椰油所含的高量饱和脂肪并没有危害到这些岛民的健康！

对椰油进行深入研究的美籍营养学家兼自然疗法医生布鲁斯·费佛指出，未经过度加工提炼的纯椰油，其实比一般食用油来得健康，理由是饱和脂肪有很多种。大多数的植物

油中，有98%都属于长链脂肪酸，而椰油中的饱和脂肪却是中链脂肪酸。

在分子结构上，中链脂肪酸比长链脂肪酸短而简单，因此椰油很容易就被分解并直接送到身体各个细胞作为燃料，进而促进新陈代谢。

反而是其他植物油所含的长链脂肪酸，必须在肠道呆一段时间才能分解，结果会从肠胃壁进入血液循环，带来血管堵塞等问题。

### 椰油和心脏病

在美国，心脏病是头号杀手；在新加坡是第二号杀手，仅次于癌症。其中有三分之一的心脏病会要命；另外三分之二的病患虽然能够存活，不过行动和生活素质都会受到冲击。

很多人都把心脏病归咎于饱和脂肪，事实并不是这样的。真正对健康造成祸害的是人造的氢化油脂以及被高温破坏的不饱和油脂！

据美国卫生部的估算，快餐、加工食品与糕点所含的氢化反式脂肪 (hydrogenated transfats) 是美国人死于心脏病的元凶。

把多元不饱和脂肪含量高的植物油加以氢化处理是为了延长保存期，可是却导致油脂变质成为有毒油脂，会导致血小板粘稠，产生血栓。

在此笔者建议，有心血管疾病或中风风险的朋友，要摄取一些冷压椰油。因为最近的科研显示，椰油能重振受损的神经细胞，对复建有好处！同样的，担心脑筋退化导致记忆不好或痴呆的朋友，也应该摄取椰油。

### 椰油与慢性病

临床研究显示，椰油不止是对心脏病，对其他慢性病包括糖尿病、皮肤病、神经系统受损与退化病、中风、老人痴呆等都一样有效。

就拿糖尿病来说吧，控制血糖并不是治疗糖尿病的办法。对糖尿病有深入了解的学者通常都会告诉大家，“糖尿病本身并不可怕，血糖居高不下也不是根本问题，糖尿病可怕的地方是，其所引起的并发症，每一样都会要命！肾病、心脏病、神经系统病变、脑中风等。”

糖尿病患者的血糖之所以居高不下，是因为体内细胞因为高淀粉等饮食不当因素而受伤，导致细胞对把糖分送入细胞的胰岛素不敏感，结果出现细胞内能量不足，而细胞外却糖分很多的现象。椰油棕油之外，由于不需要胰岛素就能进入细胞充作燃料。所以，椰油可以避免糖尿病病情进一步恶化。

费佛的实践结果发现，椰油还能提升免疫系统，防治流行性感冒、抗胆囊炎、抗疲劳和缓解痔疮，抗消化道溃疡，减缓

前列腺肿大，甲状腺功能，治疗皮肤病，抑制C型肝炎、减肥、对抗防癌症也有帮助。

### 椰油是理想的食油

除了葡萄籽油之外，多元不饱和油脂（也就是含Ω6较高的植物油）包括玉米油、大豆油、葵花油等，由于油分子结构（双键，double bond）较不稳定而容易氧化。

椰油和棕油则是中链饱和脂肪，是植物食用油中最能够抗拒高温破坏的油脂，所以是理想的食用油。

况且，高温还会导致多元不饱和脂肪酸变成反式脂肪，破坏食材中的抗氧化物质，导致油脂氧化，出现分子交联，环化，分子结构异常等问题，对健康是一大祸害。

### 椰油的食用法

笔者每天的饮食都添加了2-4汤匙的冷压初榨椰油：添加在饭菜里，加入优格中，直接喝，在烘焙时用椰油取代其他油脂，此外，还使用椰油漱口拔毒。煮咖喱时，椰浆是最佳的配搭，而不是豆浆也不是牛奶！

笔者希望本地餐饮业者能够考虑把优质的椰油和棕油作为主要食用油，并避开高温烹调法，这对大众的健康将是一个大好消息！



饮用冷压初榨椰油或烹调是近年来的健康新趋势。



刘心宇，资深营养咨询师兼养生达人，钻研和实践健康生活已超过10年，著有《谁偷了你的健康》一书，同时也是“生机保健”专栏写手，瑜伽老师和健康讲师。  
部落格：<http://www.nutrimaxorganic.com/liuxinyu>