

► 椰子油中的月桂酸，進入人體後可轉化成具有抗菌特性單月桂酸甘油酯。

抗菌、抗病毒？

在宣傳椰子油的單張上，大家不難發現以下資料：椰子油可殺死產生疾病的細菌，包括單核細菌增多性李斯特菌、胃幽門螺旋球菌、流行性感冒嗜血桿菌、金黃葡萄球菌、革蘭氏陽性桿菌、革蘭氏陰性桿菌，以及引致潰瘍、喉嚨發炎、尿道炎、肺炎、淋病等細菌，還有由庖疹、麻疹、丙型肝炎、愛滋病、沙士等等的病毒都能對付，總之說得出的細菌和病毒，椰子油都可以對抗云云。

陳勁芝指出，有關椰子油可增強免疫力之說，所持理論是這樣的：「椰子油所含的飽和脂肪酸，當中大部分為月桂酸（lauric acid），這種脂肪酸進入人體後，會轉化具有抗茵特性的單月桂酸甘油酯（monolaurin）。

「因為有此特性，單月桂酸甘油酯常用作防臭劑或止汗體香劑。但問題是，食用椰子油可以令身體製造更多單月桂酸甘油酯，而最終增強免疫力嗎？答案是存疑的，目前仍欠缺科研確定食用椰子油與血液中的單月桂酸甘油酯水平、感染疾病風險及免疫力的影響。所以食用椰子油可增強免疫力之說，仍屬言之過早。」

總結：

最後，陳勁芝提醒我們不應放棄日常食用的橄欖油，改為食用椰子油。如為了健康理由，可將日常飲食習慣中的飽和脂肪，轉為椰子油就較為有利，例如用牛油煮咖喱，現在可改為椰子油。

初榨椰子油又是否較有益？陳勁芝指不同壓榨方式處理的椰子油，營養成分沒有分別，但初榨、冷壓處理的，應該能保存較多抗氧化元素。而大部分研究都是利用初榨椰子油，而非一般椰子油，如果價錢不是考慮因素，選用初榨椰子油會較為貼近現時研究所推斷好處。■

▲ 日常食用油應以橄欖油為主。



► 以椰子油代替牛油來煮咖喱，是較健康做法。

椰子油治濕疹？

有濕疹人士，必定對濕疹發作時帶來的痕癢紅腫大感苦惱，但又怕用類固醇藥膏帶來副作用，於是尋求其他非藥物方法，所以聽到椰子油可治濕疹，便有理無理，試過再算。

陳勁芝說，坊間流傳不少對付濕疹的方法，最近有人指可用椰子油抗濕疹，理據亦與月桂酸（lauric acid）的抗菌特性有關，可加速傷口修補，「二〇一〇年一項印度研究在老鼠身上的局部性傷口塗抹初榨椰子油，相比於沒有塗抹任何物質，結果發現修復的各種指數均較理想。但此項研究並沒比較其他油類。」

陳勁芝指出，如果用在人類濕疹皮膚上，椰子油是否比其他油類有更佳的治療效果，則不得而知。她說，「滋潤皮膚，即保濕，是濕疹患者預防發作的重要措施。如果皮膚乾燥，較容易引發濕疹，所以濕疹患者需注意滋潤皮膚，以免水分流失。不過要注意的是，椰子油和其他軟膏一樣，有些人仍可對它過敏，故使用椰子油前，應先諮詢閣下的醫生。」



► 有人認為用椰子油塗抹濕疹患處，可以滋潤皮膚、鎖住水分。

美國註冊營養師
陳勁芝

預防腦退化症？

椰子油指可改善記憶、預防腦退化症及延緩腦退化症惡化的神奇功效，到底有根據嗎？

陳勁芝說，理據一般基於椰子油含大量中鏈脂肪酸（MCT），而MCT或可以改善腦退化症患者的腦細胞運作，故能減慢病情惡化云云。

「美國一位兒科醫生Dr. Mary Newport，由於丈夫患上亞罕默德症（Alzheimer's Disease，即腦退化症），試用各種方法改善其病情，結果有一天丈夫在食用椰子油後，翌日於認知能力測試有改善了，於是身為博客的她在網誌中大力推介，又著書立說，椰子油能改善腦退化症之說由美國傳至全球。」陳勁芝說。

陳勁芝說：「大腦細胞的首選養料是葡萄糖（glucose），當血液沒有足夠葡萄糖時，大腦會以酮酸（ketones）為次選養分。在早期亞罕默德症中，大腦細胞使用葡萄糖能力減弱，之後因得不到養分而削弱運作能力。在這刻，大腦仍然可以使用酮酸作為養分，所以如果血液能保持足夠的酮酸水平，腦細胞或能繼續運作，而椰子油中的中鏈脂肪酸能令身體製造酮酸，供大腦細胞使用，所以理論上可助改善腦退化症……不過，這暫只是理論。」

陳勁芝說，雖然有一項於二〇〇九年進行的研究，發現研究中食用中鏈脂肪酸的腦退化症患者在研究中期（60天），認知能力有改善，惟最後（90天）測試成績卻是一樣。所以食用椰子油改善腦退化症之說並未成立。我們需要更多研究，才能證實兩者的關係。

► 善早期腦退化症。

肥之效有待更多研究證實。那麼坊間對椰子油可增強免疫力、對抗濕疹及預防老人癡呆症之說法，又是否有根據呢？今期營養師陳勁芝繼續為大家拆解。

讀過上期後，大家知道椰子油護心、減肥之效有待更多研究證實。那麼坊間對椰子油可增強免疫力、對抗濕疹及預防老人癡呆症之說法，又是否有根據呢？今期營養師陳勁芝繼續為大家拆解。

