

杨宪宗：椰子油含有很多中链脂肪酸

近年来，椰子油成为火红的超级食物（尤其许多生酮饮食和低碳饮食族更会直接饮用椰子油），杨宪宗分析原因就在于椰子油含有大量的月桂酸、多酚和中链脂肪酸。“月桂酸这种成分很容易会被人体利用而不会被储存，而多酚则是一种强效的抗氧化剂，能降低身体发炎几率，改善很多现代人常见的慢性文明疾病。另外，椰子油也含有很多中链脂肪酸（MCT）作为另一种甘油三酯。”

顾名思义，椰子油就是从成熟椰果肉中提炼出来的油脂，是植物油的一种。由于热带地区椰子产量多，古时，居民就有把椰子油当作主要的脂肪摄取来源。此外，许多食品和药物的成分中也都会出现椰子油。

杨宪宗直言椰子油基本上是天然食品，所以只要是可以食用的椰子油都是可以安全摄取的。当然，如同所有的健康食物一样，椰子油好处虽然多，但根据个别情况适量摄取才是关键，而不是仅仅因为是健康食品就大吃特吃，甚至因此而忽略其他均衡营养的摄入，这是本末倒置的做法。

◆月桂酸

月桂酸是一种特殊的中链脂肪酸，较易被人体吸收，不易形成脂肪囤积体内，相较于其他食用油主要是长链脂肪酸，这也是椰子油与其他油脂最大的差异之一。另外，月桂酸也具有抗病毒、抗菌、能增加好胆固醇的特性。

◆多酚
多酚是一组植物化学物质的统称，是一种天然的“抗氧化剂”，有助于清除人体产生的自由基，甚至也有研究显示，多酚具有抗发炎及预防慢性病的效果。椰子油含有丰富的多酚类物质。

◆中链脂肪酸

中链脂肪酸指的是碳链长度在6~12个碳原子的脂肪酸，椰子油中的饱和脂肪，绝大部分都是中链脂肪酸，其中包括大量的月桂酸。中链脂肪酸由于分子量小，在肠道内的吸收更加容易，而且从减肥的角度上来说，中链脂肪酸能够增加饱腹感。



■ 营养学顾问 杨宪宗（John）强调，椰子油虽然具有很多健康好处，但还是需要根据个别情况适量摄取，更不能忽略其他多元均衡营养的摄入，这才是打造健康生活的正确观念。

然而，椰子油究竟是「好」食物或「坏」食物？让营养师为你精辟分析！

椰子油

生酮饮食好油选择

近年来积极
的Grubson营养学
顾问杨宪宗（John）强
调，无论是否是饮食方案或健
康食品，原理上都是好的，
而很多健康问题也确实能够通
过改变饮食得到改善。

关键在于人们是否具备正确的
多元均衡营养观念：“很多人为了
减肥而选择某些饮食方案，却因为
缺乏正确概念而忽略了健康考量。

杨宪宗以生酮饮食或低碳饮食为例子，一
个人在大量减少碳水化合物摄入的情况下，
还是需要调整好碳水化合物、蛋白质和脂肪的
比例，配搭多元均衡的营养摄取，才不会导致身
体缺乏某些营养素。椰子油是一样的道理，椰
子油有很多健康好处，尤其生酮饮食更建议使用椰子
油作为好油脂的来源。当然，如果你并没有实践生酮饮
食，就未必需要特别喝大量椰子油来增加油脂摄入。在日
常饮食中适量添加或应用即可。比如，在木瓜或食物内淋上
一些椰子油，即能增添风味。”

他认为，每种饮食方式都有优势和缺点；当你选择了某种饮食方式就要懂得它的优缺点，想办法强
化优点并补足缺点，才能更好地维持身体健康：“比如生酮饮食虽然需要摄取大量的脂肪，但不等于你要
吃大量肉类，反而选择好油更重要，当然也绝对不等于你要减少蔬菜水果的摄取。你反而需要蔬菜水果
的营养。所以，无论你要进行那类饮食方案或摄取哪些健康食品，还是必须掌握多元均衡饮食原则和整体营养
学的概念。”

* 生酮饮食是一个脂肪（好的油脂）比例高、碳水化合物比例低，均衡配搭蛋白质和其他营养素的饮食方案。
* “生酮”的意思就是产生酮体，因为生酮饮食限制了碳水化合物的摄取，而当身体无法制造葡萄糖来提供能
量时，你的身体就会通过分解脂肪所产生的酮体来作为替代能源。



椰子油怎么选？

至于椰子油该怎么选？杨宪宗说最简单的就是先看椰子油是否是纯椰子油，是否有掺杂其他成分。但一般上油品多半都不会有太多杂质，更重要的是应用的部分：“不要用初榨椰子油来煎炸或高温烹饪，这类椰子油只适合用于沙拉、拌炒蔬菜等低温方式料理，或可以直接饮用。另外，精致油品基本营养价值不高，毕竟都经过加工处理或添加稳定剂，所以从健康原则出发的话，最好可以减少精致油品的摄入，毕竟营养成分不太高。”

食用椰子油分3大类

椰子油种类多，到底该怎么选或怎么用？杨宪宗分析目前市场上的可食用椰子油主要分成3大类：

1. Refined Coconut Oil精炼椰子油

这类椰子油主要用来煎炒食物或高
温烹煮，也称为精炼椰子油。因为
这种椰子油没有椰子味也没有香
气。特点是熔点高（约200度），
所以加到高温也不会变质！拿
前，炸是不错的选择。但是这种
油需要经过多道处理程序，
因此很多营养价值都已
消耗，所以健康价
值相对较低。

2. Virgin + Extra Virgin Coconut Oil 初榨椰子油

这类椰子油属于营养价
值最高的初榨椰子油，
基本上这些椰子油都沒
有经过太多处理程序，
所以这种椰子油的健康
价值较高，相对的椰子
味较明显。它也是生酮
饮食防弹咖啡常用材料
之一。

3. Heat Extract

Virgin Oil热萃取椰子油
这种油品是热萃取椰子油，
用法跟其他冷压初榨椰子油
大同小异，但热萃取椰子油具
有更多的营养价值，取自于100%新
鲜纯正的椰子，所
以有些人会直
接饮用。



◆健康生酮鸡肉汉堡◆

汉堡面包材料：

杏仁粉	150g
椰子粉	100g
麦麸	300g
盐	2茶匙
代糖	4茶匙
温水	500ml
蛋	4个
牛油	80g
椰油	40g

鸡肉饼材料：

鸡肉	300g
蘑菇	300g
洋葱	20g
盐	1茶匙
胡椒粉	半茶匙
香料	少许 (可按个人喜好选择)

做法：

1. 将杏仁粉、椰子粉、麦麸、盐和代糖置入容器混合均匀。
2. 鸡蛋打发，将融化后的牛油和打发的鸡蛋倒入容器内，与做法1的全部材料均匀混合。
3. 在混合好的面粉加入温水，反复揉搓至面粉有弹性。
4. 面团捏成想要的形状大小（一般汉堡面包大小）并铺排在烤盘上，放入烤箱烘焙25分钟（180度）。

5. 鸡肉与蘑菇撕碎至均匀混合，再加入已经切碎的洋葱。

6. 添加胡椒粉、盐及香料，均匀搅拌后捏成肉馅饼的形状。

7. 放入锅内蒸熟后再煎至表面略焦。

8. 鸡肉馅饼夹入面包内，再加上自己喜欢的蔬菜（例如：生菜、黄瓜片）、煎蛋和乳酪即可趁热食用。



更能增加饱足感及促进健康的。
另外，也添加富含营养价值的椰子油，
非常适合含有血糖管理的料理，
高蛋白质及高纤维的结合物，
水化合物，营养价值：

◆防弹咖啡◆

材料：
纯正咖啡粉适量（也可以选择咖啡豆现磨）、
椰油1汤匙、牛油10g

做法：
1. 首先冲泡咖啡，浓度可按照个人喜好增减。

2. 把咖啡、椰油和牛油倒入搅拌机，搅拌至油和咖啡均匀混合。

营养价值：
防弹咖啡是由美国砂谷
工程师戴夫亚斯普雷
(Dave Asprey)
改良自西藏酥油茶，
是近年来减肥瘦身的新宠饮料。



為什麼我們與衆不同……

根據研究証實使用 Hevco 技術提取的椰子油總酚含量高，並且含有高的
抗氧化劑，豐富的月桂酸來源，提供更高的營養水平。它不含防腐劑，添
加劑和化學品，天然椰子油，口感更細膩順滑，大人小孩都能服用……

椰子油已被發現的益處

- 強身健體
- 幫助體重管理
- 改善皮膚過早老化
- 改善消化
- 改善鼻子問題
- 舒緩不適
- 改善牙齒和口腔問題
- 增強免疫系統

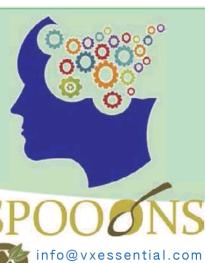
以下地方均有出售：

Home+ CareShop

Shopee

Lazada

JO MAMA'S HEAVEN



info@vxessential.com
www.spoons.com.my

f Spoons Hevco

MeSTI HACCP

HALAL

SGS

ISO 9001:2015

15/10/2019

B120000

POINTED AND DISTRIBUTED BY PEGASUS

