

## 椰子油健康多 媽媽廚房必備品

導讀：家庭中的飲食主宰著孩子和所有家人的健康。因此，媽媽應該要聰明的準備。椰子油，對人體健康很有幫助，可以保護心臟、抗炎、抗抑鬱，抗氧化。不過，因為椰子油的脂肪含量較高，還是要適量的食用較好。

### 一、椰子油的健康妙用

#### 1、潛在保護心臟

椰子油的化學特質和製作過程，使它比其它衍生的附屬品還健康。因此，椰子油可以減少心血管疾病的風險。

#### 2、可改善抗氧化

椰子油可以豐富飲食的效益，提高抗氧化狀態，阻止脂質和蛋白質的氧化。因此，椰子油可以預防氧化壓力。

椰子油對人體健康非常有益。

#### 3、抗壓力抗抑鬱

椰子油中含有豐富的多酚類物質和中鏈脂肪酸，而中鏈脂肪酸是一種潛在的抗抑鬱功能性食品，所以椰子油可以抗抑鬱。

#### 4、可以用來抗炎

椰子油可以用來當做抗炎的油品，因為它可以治療進入體內病原體引起的感染。椰子油含有月桂酸，它具有抗炎和抗微生物的特性。

#### 5、可當作止痛劑

椰子油也可以用來當作鎮痛劑或止痛藥。它的中鏈脂肪酸可以刺激新陳代謝，給妳更多能量，加速妳從疾病中復原。

#### 6、可以用來退熱

椰子油富含的月桂酸是支持免疫系統的營養。月桂酸還可以對抗細菌和病毒的感染，並阻止它們成長和復發。因此，椰子油有助於防止發熱。

### 二、其他對身體有益的油品

#### 1、健康的橄欖油

橄欖油是眾所皆知的健康油。它富含有健康的  $\omega$ -3 脂肪酸，可以保護心臟健康、提高認知功能、抗老化和減輕體重。

#### 2、健康的葵花油

葵花油質地清爽，對動脈硬化很有幫助，還有利尿的功效。此外，它也對皮膚很有幫助，可以用來治療皮膚擦傷、皮膚疾病。

### 3、健康的芥花油

芥花油含有豐富的維生素 E，對調解荷爾蒙非常有幫助。它不僅可以治療月經不順、不孕，還可以抗氧化、抗衰老，降低膽固醇。

### 4、健康亞麻籽油

亞麻籽油含有豐富的  $\omega$ -3 脂肪酸，可以降低膽固醇、保護心臟健康、保護視力、延緩老化、抗過敏、抑制癌症。

\* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

