

anna88858060 / September 12, 2014 12:36PM

享受低升糖指數的健康椰糖

[img]<http://naturalnews.com/gallery/640/Food/Coconuts-In-Tree.jpg>[/img]

椰子糖 (Coconut sugar) 或簡稱椰糖，是由椰子花汁液萃取出來的糖份，它在一些盛產椰子樹的地區 (例如東南亞) 被作為傳統甜味劑使用已有好幾個世紀。椰糖主要由蔗糖組成，這是它焦糖甜味的來源；椰糖不像精緻白糖那樣被過度加工，而且幾乎沒有添加任何化學成分在裡面，所以可以完整保留礦物質的營養。

椰糖在西方國家越來越常被拿來取代白色和紅糖，它主要有幾個健康益處：

適合糖尿病患者：椰糖作為糖份替代品的最大優勢之一就是它的GI值 (升糖指數，Glycemic Index) 只有35，可媲美大多數的蔬果。低GI值的椰糖不會對血糖水平造成太大的影響，因此非常適合糖尿病和糖尿病前期患者、以及任何想避免血糖飆升的人。

富含氨基酸

：由於沒有過度加工，椰糖還保留了樹液中的16種氨基酸。具體而言，100克的椰糖中大約包含了34.2毫克的谷氨酸 (glutamic acid，維持適當腦功能所需的必要神經遞質)、11.2毫克的天冬氨酸 (aspartic acid，可促進新陳代謝、治療憂鬱症)、15.4毫克的蘇氨酸 (threonine，維持體內蛋白質平衡)、8.2毫克的絲氨酸 (serine，有益大腦和神經系統功能) 以及其他少量的必需和非必需氨基酸。這些氨基酸是蛋白質的組成成分，能促進細胞生長和修復、代謝活動、荷爾蒙和酵素的生產。

維生素B群

：椰子的樹液中含有豐富的維生素，包括重要的維生素B群，而椰糖也保留了這些營養素。在所有的維生素B家族中，椰糖最多的是肌醇 (維生素B8)，肌醇對健康的細胞形成非常重要，也被用於改善焦慮和悲傷的情緒；椰糖也富含硫胺素、核黃素、葉酸、膽鹼、吡哆醛、對氨基苯甲酸、泛酸和菸鹼酸，甚至還有少量在植物中不常有的維生素B12。這些維生素B群有助於促進細胞新陳代謝，並為人體提供能量。

微量礦物質的良好來源：一茶匙的椰糖含有多種精製糖所沒有的微量礦物質，包括磷 (有助於骨骼生長和腎功能)、鉀 (降低高血壓和血糖水平)、氮 (治療心血管疾病)、鎂 (調節新陳代謝並刺激大腦)、錳 (重要的抗氧化劑) 和銅 (有助於釋放能量並抑制皮膚黑色素形成)，還有少量的鋅、鐵、鈣、硼、硫、鈉和氯。

很多人容易混淆椰子糖和棕櫚糖，不過這兩種糖不論在味道、口感、製造方法及來源各方面都不同。椰子糖是由椰子萃取而來，但棕櫚糖可以是從棕櫚樹、棗椰樹、蘇鐵樹 (sago palm) 等植物製作而來。因此，購買「椰子糖」時，一定要確保含有椰子的成份。

資料來源：[\[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002870.html\]NaturalNews\[/url\]](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002870.html)
