anna88858060 / January 23, 2015 02:17PM

椰子可提高大腦功能、促進心血管健康

[img]http://naturalnews.com/gallery/640/Food/Coconut-Shredded-Close-Up.jpg[/img]

椰子的用途十分廣泛，可製成椰奶、椰子粉、椰糖和椰子脂，也可以加工成肥皂和化妝品，當然還能製成最讓人推崇的椰子油。因為椰子相關產品太受歡迎，人們經常容易忽略天然椰子本身的益處；椰子研究中心 (Coconut Research Center) 就指出，世界上有很大一部分人口仰賴新鮮椰子所提供的豐富營養。它的好處包括：

控制體重：椰子富含中鏈三酸甘油脂 (MCT)，經過肝臟代謝後不會囤積成脂肪，而能馬上被人體利用消耗掉，因此有助減重；MCT也比常見於肉類或起司等食物中的長鏈三酸甘油酯 (LCT)
更能抑制飢餓感，於是能防止人們暴飲暴食、攝取過多熱量。

促進心血管健康：MCT也被發現能促進心血管健康，2008年發表於《美國營養學院期刊》(Journal of the American College of Nutrition) 的研究顯示，在為期4個月的減重計畫中，攝取MCT的人體內總膽固醇和有害的壞膽固醇水平皆顯著減少。換言之，高膽固醇患者多吃椰子有助於膽固醇平衡。

纖維的極佳來源：根據美國農業部 (USDA) 的數據，一杯椰子果肉含有7克的膳食纖維。纖維除了能幫助清潔腸道、改善便秘之外，有研究還指出富含纖維的飲食有助於降低血糖、防止糖尿病、提升免疫力；加上MCT有降低血液中壞膽固醇水平的作用，因此多吃椰子對維持血液健康很有益處。

改善大腦功能：一份新鮮椰子果肉提供 17% 的銅每日建議攝取量 (RDI)，銅是人體必需的微量礦物質，能幫助產生大腦細胞傳遞訊息所需的神經遞質。因此攝取像椰子這種富含銅的飲食有助於防止老化造成的認知功能減退。此外，2013年發表在《阿茲海默症期刊》(Journal of Alzheimer's Disease)
的研究顯示，椰子油能保護神經細胞免於蛋白斑塊積聚，進而避免阿茲海默症。

礦物質含量
：儘管椰子的成份大多是脂肪，礦物質含量和其他熱帶水果相比相形見絀，但椰子裡頭仍有相當水平的鉀、鐵、磷、鎂、鋅和硒，尤其一份椰子果肉便提供 60%
的鎂每日建議攝取量。鎂有助於促成人體內多種化學反應，只是大部分的人都沒有察覺到自己缺乏這個礦物質。

資料來源：[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz003014.html]NaturalNews[/url]