gustav / August 25, 2010 09:47AM

[Re: \(想要健康，你要知道!\) 椰子油 - 世界上最健康的油! Why?](#)

椰子油怎麼拿來保養、化妝啊，請分享一下密法！

阿融 / August 25, 2010 09:41AM

[Re: \(想要健康，你要知道!\) 椰子油 - 世界上最健康的油! Why?](#)

[color=#99FF00]我家也用了椰子油5年多耶!

真的不錯[/color]

[color=#33FF33]除了可以炒菜外

還可以拿來當保養品 消炎

擦臉卸妝除痘都很棒說[/color]

gustav / July 27, 2009 02:41PM

[Re: 为什么橄榄油是暴力的](#)

Hmm. This would be a good reason to quit olive oil.

不過，我們兩來回了這麼多趟，怎麼一直不見 anniedodo 回文？

Edited 2 time(s). Last edit at 07/27/2009 02:54PM by gustav.

mimizorro / July 27, 2009 02:09PM

[为什么橄榄油是暴力的](#)

为什么椰子油比橄榄油健康，这不光是一个主观品味的问题，还是一个环保议题

环地中海 一带本来就干旱，现在因为种植大面积橄榄树

(从南欧一直扩张到北非) 满足亚洲新兴小资产阶级的品味，导致地下水资源破坏，土地沙漠化等现象。

油和水是很严重的经济问题。举例个更明显的例子，我的个人经历：西班牙南部本来就很干旱，只适合仙人掌和柑橘类的植物生长，水资源严重匮乏，现在除了跨国企业要种橄榄，还因为大量的北欧人在沿海一带置产，买别墅挖游泳池，在地的水资源问题已近升级到阶级矛盾甚至仇恨的地步了。说的更白一点，眼睁睁的现实告诉我们，当地人连灌溉柑橘的水都没有时，资产者的游泳池还是满的。

Edited 2 time(s). Last edit at 07/27/2009 02:33PM by mimizorro.

mimizorro / July 27, 2009 02:53AM

[Re: \(想要健康，你要知道!\) 椰子油 - 世界上最健康的油! Why?](#)

奴家以为，你真是哲学家也，那么富饶的旋律性，太绕了

Edited 1 time(s). Last edit at 07/27/2009 02:54AM by mimizorro.

gustav / July 27, 2009 02:47AM

[Re: \(想要健康，你要知道!\) 椰子油 - 世界上最健康的油! Why?](#)

竊以為，率性的人有兩種，一種是有天份能依天生真性而率性，一種是沒有那個本事卻矯揉造作。如果與生具有本事

能展現出真性而率性, 更應該用心去認識、學習什麼是違反本性的不率性, 好與不率性的人、或者沒有天份卻故作率性姿態的人互動, 使他們能識其本性且率其本性而活得 (獲得) 自在。若不這樣, 或許也可以用很玄妙的形上詞彙去歌頌對因迷惘而不識本性的人來說十分飄渺的自在, 並不顧一切地在面對不率性時去解構一切, 但這就得看那些沒有天生本事的人的造化, 搞得好他馬上能在迷茫玄語中或者在精彩的解構中頓悟自在, 但是更有可能的是, 搞不好他會更深限於裹上率性糖衣的不率性枷鎖裡, 妄想著自己有多自在, 儘管那種妄想或許也可以很 entertaining, 也有機會讓他逐漸接近頓悟。

mimizorro / July 27, 2009 02:01AM

[Re: \(想要健康, 你要知道!\) 椰子油 - 世界上最健康的油! Why?](#)

其实这跟殖民不殖民有关系, 但还有“品味”和识货与否的问题

我还是偏爱椰子油的, “平衡”是老天的工作, 凡人要活的尽兴 (尽性), 顺其自然
想去哪儿就去哪儿, 想吃什么就吃什么, 有话就说, 有屁就放

Edited 2 time(s). Last edit at 07/27/2009 02:46PM by mimizorro.

gustav / July 25, 2009 05:55PM

[Re: \(想要健康, 你要知道!\) 椰子油 - 世界上最健康的油! Why?](#)

你今天的幽默很古典中國, :) (這不算純表情回帖喔!)

mimizorro / July 25, 2009 05:52PM

[Re: \(想要健康, 你要知道!\) 椰子油 - 世界上最健康的油! Why?](#)

偏执的褒义词叫做 : 分庭抗礼

mimizorro / July 25, 2009 05:39PM

[Re: \(想要健康, 你要知道!\) 椰子油 - 世界上最健康的油! Why?](#)

椰子油是治疗忧郁的良药, 这是这对住在北方的人而言

gustav / July 25, 2009 05:36PM

[Re: \(想要健康, 你要知道!\) 椰子油 - 世界上最健康的油! Why?](#)

什麼油都好, 萬事萬物存在皆有其目的。只是不要太偏執就好。

回應 kenny

的文章, 是希望, 也是想確認, 原發文者是來經驗分享的, 還是別有用意。當然別有用意也好, 不要太偏執就好。

椰子油很香, 沙拉油與豬油則是從小熟悉的味道。橄欖油的味道的確多了一分殖民味, 但殖民味本來就是台灣味當中很重要的一味。~~因此, 台灣人很好收買的。

從原生種觀點來看的話, 台灣也產橄欖也產椰子, 但是卻不常見橄欖與椰子油。我小時候住在茶鄉, 用得都是苦苦的茶油, 茶油拌麵線, 滋味無窮。台灣養豬, 豬油拌飯, 也是滋味無窮。唉呀, 還是百花齊放好, 不要太偏執。

另外啊, 養生就是要改變原來的習慣。雖然是一種抑制, 但是不見得非得是一種宰制。我想為了活得舒適, 我還是少吃椰子油。

Edited 2 time(s). Last edit at 07/25/2009 05:42PM by gustav.

mimizorro / July 25, 2009 05:31PM

[Re: \(想要健康, 你要知道!\) 椰子油 - 世界上最健康的油! Why?](#)

对橄榄油的偏好可以从消费文化心理学探讨, 橄榄油被推崇是由于西餐的普及同步的, 在第三世界常常被当成高档商品行销。有一次我在中国某沿海富裕城市做头发, 造型师就推荐我用橄榄油, 把说橄榄油怎么怎么高尚怎么好, 味道也好闻 (值得怀疑), 一看价格一小瓶50c的橄榄油要卖快一百人民币, 我笑着告诉他, 你知道在欧洲一瓶500ml最好的"处女橄榄油" (olive oil extra virgin) 也不会贵过5欧元, 也就是50人民币吗? 他说不知道, 我说你被懵了。且同样的橄榄油不仅可以护发也是可以拿来吃的, 最好是拌色拉, 因为橄榄油不适合高温热炒, 温度一高就很难闻 (是真的很难闻)。又一次看一个烹饪节目, 一个印度厨师做咖喱, 用很轻松的口吻说, 先把洋葱和这个那个爆香, 什么油都可以, 除了橄榄油。把我乐的。

说上好橄榄油好闻我同意, 但椰子油给人带来心理上的愉悦和幸福感是更普遍而直接的 (更廉价?), 在南亚, 椰子油也是护发必需品。

从心理层面而言, 椰子油是世界上最健康的油, 是对的

Edited 4 time(s). Last edit at 07/25/2009 05:38PM by mimizorro.

gustav / July 25, 2009 10:38AM

[Re: \(想要健康, 你要知道!\) 椰子油 - 世界上最健康的油! Why?](#)

日前在樂生療養院迴龍院區拿來的一份「高血症治療飲食」中建議到, 選用食用油時應該選擇富含單元不飽和脂肪酸, 可以降低血中低密度的不好的膽固醇。而大部分的動物性油脂以及少數植物性油脂如「棕櫚油」與「椰子油」則富含飽和脂肪酸, 容易增高血液中的劣質膽固醇, 對健康有妨害, 易引發肥胖、高膽固醇、血壓升高、糖尿病與心臟病等高血脂疾病。因而在此建議書中將椰子油列為「應少吃食物」。

Edited 1 time(s). Last edit at 07/25/2009 10:47AM by gustav.

gustav / July 25, 2009 10:02AM

[Re: \(想要健康, 你要知道!\) 椰子油 - 世界上最健康的油! Why?](#)

對啊, 對啊, 請 anniedodo 回應一下 kenny 的問題吧。

Edited 1 time(s). Last edit at 07/25/2009 10:13AM by gustav.

kenny / July 24, 2009 12:36AM

[Re: \(想要健康, 你要知道!\) 椰子油 - 世界上最健康的油! Why?](#)

在我的知識裡, 醫生總告訴我們冷壓橄欖油是最好的油, 請問上篇文章裡談到的椰子油更優的理論, 有沒有根據? 有沒有依些醫學期刊或研究報告的佐證? 還是哪些醫生或專家的背書?

我個人覺得食用橄欖油的確人感覺很舒服, 味道也好。

anniedodo / July 23, 2009 10:54PM

[\(想要健康, 你要知道!\) 椰子油 - 世界上最健康的油! Why?](#)

椰子油是"地球上最健康的油"

我們飲食中所吃的絕大多數油脂，不論是飽和或不飽和脂肪酸、不論是動物性或植物性油脂，都屬於長鏈脂肪酸，脂肪酸鏈的長短相當重要，因為人體在新陳代謝時，依其鏈長會有完全不同的反應。

更多資訊可以去看

<http://www.ihealthisoil.com/faq.html>

椰子油是少數含有中鏈脂肪酸的油脂，

中鏈脂肪酸，如月桂酸 (lauric acid , C-12)、辛酸 (caprylic acid , C-8)、癸酸 (capric acid , C-10)，其中月桂酸含量高達了50%，月桂酸為母乳最重要的飽和脂肪酸，有很好的抗微生物活性，並能促進新陳代謝，調節生理機能；中鏈脂肪酸不易轉變為較大脂肪分子囤積成身體脂肪，不會增加身體代謝的負擔

為什麼**椰子油**比**橄欖油**更值得使用？

因為**橄欖油**成

份是長鏈脂肪酸，長鏈脂肪酸經過消化系統分解後進入血管能會增，加血小板黏度，很容易造成血管阻塞，導致嚴重的心血管疾病，三酸甘油脂過高、膽固醇過高，進而導致心臟病&中風。

大部分植物油的聚不飽和脂肪也會增加血小板的黏度，即使被視為健康食用油的**橄欖油**也不例外。

就諸如牛油、豬油、黃油屬於長鏈飽和脂肪，**橄欖油**也不例外屬於長鏈脂肪酸。

事實上，除中鏈脂肪酸 (如**椰子油**、棕櫚油) 食物外，大部分的飽和與不飽和脂肪都會增加血小板黏度，從而提高**心血管疾病的發病機率**。

椰子油VS**減肥**

椰子油功效對於**減肥**具有極佳功效，其能夠促進新陳代謝。**椰子油**雖然是脂肪，但裡面卻並不含膽固醇，

甚至有人說，它裡面的神奇抗菌成分可以治癒從癌症到愛滋病毒的各種疾病。提取棕櫚種植物椰子的胚乳，碾碎烘蒸後所榨取的油就是椰子油。

更多資訊可以去看

<http://www.ihealthisoil.com/faq.html>

原理上是可以的。

因為椰子油主要成份是屬於中鏈脂肪酸，

會將脂肪轉變為熱量，最容易燃燒的脂肪，
減少油細胞數量，不容易囤積在體內，
所以說[椰子油功用](#)可以幫助[減肥](#)也是有它的道理。

另外不管是魚油、牛油、豬油、奶油，還有其他的植物油，
包括葵花油、花生油、[橄欖油](#)...等等都是長鏈脂肪酸，分子結構比較長，燃燒不易。

唯有椰子油是中鏈脂肪酸，可幫助燃燒脂肪，達到[減肥](#)的效果。

它90%都是飽和脂肪。

提取方式上，傳統的有將椰肉製成碎屑，
放在水裡煮，令油分離出來。

也有經提純、漂白、脫臭來"淨化"椰子油。目前工業中常用的是"冷榨"椰子油，
其在常溫下不經化學處理，所以脂肪酸不會被破壞。

現在的人都很重視[健康養生](#)，我當然也跟上這股[健康](#)風潮~
除了[健康食品](#)與[養生食品](#)外，更重要的是我們三餐所吃的東西，

更多資訊可以去看

<http://www.ihealthisoil.com/faq.html>

得知市面上[食用油](#)可能都不健康，
可能導致[高血壓](#)、[心臟病](#)，甚至是[中風](#)後，
我就給用椰子油!它的好已被國內外的專家證實，
加上椰子油的高穩定性，不易產生[自由基](#)，造成人體病變，
所以我跟大家推薦健康的好油—[椰子油](#)!

椰子油VS[膽固醇](#)，

鏈脂肪酸只有少數天然的來源，至今最好的來源就是椰子油。
中鏈脂肪酸進入人體後，就直接分解產生能量，
而很少會作為人體脂肪儲存下來或在血管中聚集，
也不會增加[膽固醇](#)，因而有助於防止心臟病。
就算是[橄欖油](#)也最不到這樣的好處。

[橄欖油](#)VS椰子油，

不管是魚油、牛油、豬油、奶油，還有其他的[植物油](#)，
包括葵花油、大豆油、花生油、[橄欖油](#)...等等都是屬於長鏈脂肪酸，
那這些油脂經過消化系統分解後進入血管，
很容易造成血管阻塞，導致嚴重的[心血管疾病](#)。

只有屬於中鏈脂肪酸的椰子油不會造成心血管的負擔。

網址 [愛健康食用油網](#)

什麼油才是真正的好油?

最被大家熟知的應該是**橄欖油**，但真正好的，也只存在於初榨的橄欖油中 (Extra Virgin Olive Oil 或 Virgin Olive Oil)。

但就算**橄欖油**的好處不少，他因為屬於長鏈脂肪酸。

不像椰子油是中鏈脂肪酸，他不會在血管中囤積，還可以有效**降低膽固醇**，這是連橄欖也沒法做到的!

那好的**椰子油**哪裡買?

推薦**愛健康食用油網**的丫樣**椰子油**與金標**冷壓椰子油**。

更多資訊可以去看

<http://www.ihealthoil.com/faq.html>

Edited 1 time(s). Last edit at 07/23/2009 11:21PM by mepoadm.