

anniedodo / July 22, 2011 01:56PM

[椰子油為什麼比其他油健康?椰子油可以減肥、瘦身?原因是?....](#)

[url=http://www.ihealthoil.com]椰子油[/url]與[url=http://www.ihealthoil.com]減肥[/url]

[url=http://www.ihealthoil.com/order.html]椰子油[/url]對於[url=http://www.ihealthoil.com]減肥[/url]是很有效果的，主要是因為它含有中鏈脂肪酸，10-12 個碳飽和脂肪酸，可以提升甲狀腺功能(甲狀腺功能低下的人，新陳代謝低，很難瘦!)，如果是甲狀腺功能低下的人(基礎體溫偏低)，吃

[url=http://www.ihealthoil.com/howto.html]椰子油[/url]是一個不錯的[url=http://www.ihealthoil.com]減肥[/url]方法喔!

[url=http://www.ihealthoil.com]椰子油[/url]是屬於中鏈脂肪酸，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、[url=http://www.ihealthoil.com/order.html]橄欖油[/url]...等等都是長鏈脂肪酸，分子結構比較長，燃燒不易。

唯有

[url=http://www.ihealthoil.com/faq.html]椰子油[/url]是中鏈脂肪酸，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

[url=http://www.ihealthoil.com]椰子油[/url]可以幫助[url=http://www.ihealthoil.com]減肥[/url]也是有它的道理。

那在這裡要請大家注意，

雖說

[url=http://www.ihealthoil.com]椰子油[/url]因中鏈脂肪酸，可以幫助燃燒脂肪，但是還是不建議只因為[url=http://www.ihealthoil.com]減肥[/url]的理由而來服用椰子油，想要健康[url=http://www.ihealthoil.com]減重[/url]、[url=http://www.ihealthoil.com]減肥[/url]還是需要請專業的醫師來診斷!

更多關於椰子油的好處可以參考:

[url=http://www.ihealthoil.com/faq.html]http://www.ihealthoil.com/faq.html[/url]

什麼油才是真正的好油?

最被大家熟知的應該是[url=http://www.ihealthoil.com/order.html]橄欖油[/url]，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[url=http://www.ihealthoil.com/order.html]橄欖油[/url]的好處不少，他因為屬於長鏈脂肪酸。
[img]http://farm4.static.flickr.com/3313/3420438467_0aa32c5001.jpg[/img]

[url=http://www.ihealthoil.com]椰子油[/url][color=#ff0000]是中鏈脂肪酸，他不會在血管中囤積[/color]，[還可以有效降低[url=http://www.ihealthoil.com]膽固醇[/url]，這是連[url=http://www.ihealthoil.com/order.html]橄欖油[/url]也沒法做到的!

[img]http://farm4.static.flickr.com/3590/3421245798_127d98b639.jpg[/img]

[url=http://www.ihealthoil.com]椰子油[/url]的穩定性很好，所以拿來煎、炒都比較安心，拿來拌麵、烤麵包都蠻好吃的!過去大家對[url=http://www.ihealthoil.com/order.html]椰子油[/url]都有誤解，還好現在都已經得到研究的證實，椰子油的確是很好的食用油!現在也有專家在電視上大力的推薦[url=http://www.ihealthoil.com/howto.html]椰子油[/url]~也以[url=http://www.ihealthoil.com]椰子油[/url]也漸漸被大家所認同!

[img]http://farm4.static.flickr.com/3551/3421245846_8cea43dc31.jpg[/img]

[url=http://www.ihealthoil.com]椰子油[/url]是少數含有中鏈脂肪酸的油脂，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，也不會因為椰子油，造成<http://www.ihealthoil.com>高血壓<http://www.ihealthoil.com>、<http://www.ihealthoil.com>高血脂<http://www.ihealthoil.com>、<http://www.ihealthoil.com>三酸甘油酯過高<http://www.ihealthoil.com>&<http://www.ihealthoil.com>膽固醇過高<http://www.ihealthoil.com>的情形!
且<http://www.ihealthoil.com>椰子油<http://www.ihealthoil.com>的冒煙點 232°C也很適合用來煮菜、油炸等等...
<http://www.ihealthoil.com>因為它的穩定性高，也不易產生自由基，臟成對人體的危害!<http://www.ihealthoil.com>

<http://www.ihealthoil.com>健康食品<http://www.ihealthoil.com>與<http://www.ihealthoil.com>養生食品<http://www.ihealthoil.com>大行其道，是因為現代人比較不健康，還是現代人比較注重<http://www.ihealthoil.com>健康<http://www.ihealthoil.com>?
我想是都有的，因為現在造成不<http://www.ihealthoil.com>健康<http://www.ihealthoil.com>的因素太多了；
那生活品質的提升也讓人們更注重<http://www.ihealthoil.com>健康<http://www.ihealthoil.com>了。

更多關於椰子油的好處可以參考:

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

<http://www.ihealthoil.com/order.html>椰子油<http://www.ihealthoil.com>功用是什麼?<http://www.ihealthoil.com>
它的主要成份是中鏈脂肪酸，
不會造成心血管的負擔，還有助於<http://www.ihealthoil.com/faq.html>減肥<http://www.ihealthoil.com>，
由於飽含月桂酸還可以用來殺菌，
它的好處可說是一籬筐，不過也得是品質好的<http://www.ihealthoil.com/faq.html>椰子油<http://www.ihealthoil.com>才有用~

更多關於椰子油的好處可以參考:

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

<http://www.gift-tip.com/surprise/>驚喜製造手冊，超過60浪漫驚喜點子!!

<http://www.gift-tip.com/surprise/>

蠻實用的，可以前去看看喔^^

http://i1112.photobucket.com/albums/k487/ammadodo/Hoinn%20Products/make-surprise-manual_drop.jpg