

DIL
DE
TO
RROW

今天就愛上



老椰子油

椰子油

楊志菁 著／雲婷 編

目次

前言：我與椰子油	8
第一章 到底我們為什麼要吃椰子油？	15
第二章 除了拿來入菜，椰子油還可以怎麼用？	25
吃椰子油幫助瘦身	26
食用椰子油可提高基礎代謝率	28
提高免疫力	30
油拔 Oil Pulling	32
預防與對抗白色念珠菌感染，一直吃抗生素不是解決之道！	34
椰子油飲食抗念珠菌感染使用方式	37
椰子油是更年期賀爾蒙平衡重要調節劑	38
椰子油跟糖尿病的關係	41
椰子油內含豐富的抗氧化劑，對骨質疏鬆是有益處	43
椰子油對懷孕女性還有新生兒的幫助	44
椰子油可當基底油	46

今天就愛上椰子油

椰子油可防曬，但效果有限	49
椰子油可做止汗膏使用	50
用椰子油保養眼睛.....	52
椰子油可加在咖啡或茶裡減低咖啡因對血糖的影響	55
知道嗎？家裡的毛小孩也可以吃椰子油	61
恢復反應	65

第三章 了解椰子油的製造方式，才能挑選最適合的椰子油

71

第四章 椰油中的脂肪酸——如何辨別椰油好壞

83

椰子油中的各種脂肪酸	87
判斷椰子油好壞的國際依據	91
有機是否重要.....	93
各類油品冒煙點	94
料理溫度參考.....	97
市場上各類油品冒煙點參考	98
環保的椰子	104
椰子殼的經濟價值.....	106
椰子的一生	108
認識椰子各部位	110

第五章 精油搭配基底椰子油與簡易食譜	115
1) 椰子油無麵粉布朗尼蛋糕	126
2) 可平衡水果甜度的椰香優格芒果冰沙	128
3) 第一次做就成功的椰汁咖哩雞	129
4) 提升免疫力的椰子油番茄蛋花湯.....	131
5) 海鮮餅	132
6) 綜合椰子油炸物.....	133
7) 雞腿塊＋雞翅	134
8) 炸明蝦天婦羅	136
9) 四季豆天婦羅	137
參考文獻	141

前言

我與椰子油



會從一個單純喜愛椰子油的消費者到決定成立品牌和寫一本關於椰子油的書，是因為希望透過看書的方式讓更多人和我一樣瞭解椰子油的好，了解它的製作方式，並可以在混亂的市場中為自己跟家人挑選適合的產品。

當初會接觸椰子油是因為認識了強調吃好油和低糖攝取的根治飲食。自己身體力行後，困擾我多年的便秘人生居然好轉，完全是身體告訴我的改變，並非研究報告上寫著椰子油裡面有多少中鍊脂肪酸或是月桂酸對人體多好多好。我們的消化吸收和有沒有吃進好油有絕對的關係。聆聽身體是必需的，油是飲食所必需，也應該是一切料理的基礎。

台灣是個美食王國，各國料理還有甜點都可以被發揚光大。先不論美食背後是否有複雜加工過程，少了懂得選擇好油的知識真的很可惜，因為如果油用錯了，就算遇上再好的食材也是浪費。不好的油品使用通常是價

今天就愛上椰子油

格導向，也跟烹調者知識與接受度相關，所謂高級植物氫化油或是沙拉油現階段還是普遍運用在我們煎煮炒炸燉裡面，更或者觀念覺得瀝掉油就好，但是油是人體的必需營養來源，為什麼不選用好油吃好油呢？

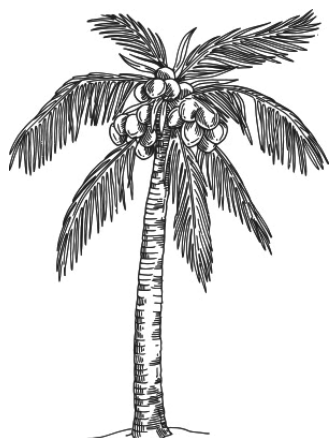
現代社會的人要花更多的金錢來治病，因為病毒一直在越變越強大，抗生素只會把我們身上好壞菌同時殺光光。試想一直餵我們身體吃藥對嗎？還是要三餐吃的正確進而增加免疫力進而改變人生？學習觀察自己對食物吃下肚的反應更是一個學習，椰子油絕對是三餐飲食的好夥伴，更可用在美容護理保養。

2018年初我來到位在南太平洋上的島國——薩摩亞的查塔姆島。這座原始熱情充滿椰子樹的小島，1694平方公里的土地上只有一支紅綠燈。

我特地來這裡觀摩製作椰子油的工廠，也來拜訪它的主人。椰子農場所在的地方水是生飲等級，是我喝過

最好喝的山泉。在這裡我見識到什麼叫全國性的自然有機種植，一切那麼自然乾淨單純，動物植物農作物全都長的那麼好。薩摩亞的種植不只對環境很友善，對農友也是。薩摩亞人認為整個團體一起變好比起少數人受惠更重要。這種共利的團體精神讓我很感動。在這個簡單模式裡面，少了中間商的利潤剝削，農民可以有更好的收入，消費者也可直接獲得高貴不貴的商品，是我所嚮往的商業模式。我很幸運可以遇到理念相同的生產者，並進而把這個產品帶給更多人。

希望透過自己的使用經驗，可以將椰油推廣給更多人。讓本來對椰子油不了解的朋友可以先從試著先對椰子油多一點了解，進而願意嘗試，更懂得挑選好的產品，再到喜愛椰油以至頻繁使用。我更希望在椰油的使用普遍後，最終可讓更多來源選擇恰當，對環境和生產者都友善公平的事業可以永續發展。



「我們是用夢想織成的。」

——莎士比亞

第一章

到底我們為什麼要吃椰子油？



今天就愛上椰子油

「椰子油曾是一個有爭議的產品。因為它含有近90%飽和脂肪，而飽和脂肪常年又被污名化。但進年來已有越來越多的研究証明，飽和脂肪並不是影響健康的元凶，高糖／醣和不均衡飲食才是造成各種健康問題的主因。」

很多人都在說吃椰子油對身體好，但它到底好在哪呢？油脂這東西對人體來說其實是郵差，幫助蛋白質做他們的工作，跟生長、免疫功能、繁殖等基礎代謝方面習習相關。好油讓我們有優質膽汁可以均勻消化食物，所以缺乏油脂會導致身體消化不平衡，間接造成消化系統疾病。消化好排泄好，自然皮膚也會好。好油對我們的腦子也很重要，因為腦部60%是油脂，因此油脂攝取對記憶力有很直接的關係。

相對低糖（醣）飲食減少血糖震盪，自然腦子也比較清楚，不難想像透過攝取椰子油大量中鏈脂肪可活化大腦產生酮體，延緩阿茲罕默的發生，雖然目前並沒有

百分百證實椰子油可以改善阿茲罕默症，但已聽聞無數，許多人因為在飲食中增加攝取椰子油來改善腦部退化，改變了生活。

談椰子油之前，先了解一下脂肪酸。脂肪酸是油脂分解後的最小單位，脂肪酸能幫助血液跟淋巴在身體運作，為細胞膜提供原料，為心臟肌肉提供能量，提供肝臟膽固醇與膽汁原料。細胞膜品質好滲透力好，養分才進的來，廢物也才能排的出去，細胞才會健康。脂肪細胞同時也能幫助我們儲存一些營養物質。所謂的「脂溶性」維生素A、D、E和K都要先溶解於油脂中，之後才能被身體吸收。三酸甘油脂，膽固醇和其他必需脂肪酸，都必須從食物中攝取，人體自身是不能合成的。

脂肪酸對於身體運作這麼重要，攝取品質好的油脂就很關鍵了。椰子油除了對消化系統有益，還有利於防止各種胃病和消化不良引起的問題。椰子油中富含的飽和脂肪具有抗菌特性，可以殺死大部分會引起消化不良

今天就愛上椰子油

的細菌，真菌和寄生蟲，同時也有助於吸收其他營養物質，如維生素、礦物質和氨基酸。

若已有消化道問題或是膽囊已切除，就更不要懷疑，直接多吃椰子油來改善消化問題。椰子油的中鏈脂肪酸高，不太需要膽汁分解就可以被小腸吸收，特別適合有膽管堵塞或膽囊已切除的人。膽汁的成分是膽固醇，膽固醇的原料就是油脂。如果吃的油脂是品質好的天然油脂，就會有稀釋能流動的正常膽汁。這樣的膽汁從膽囊擠出來時，就會均勻噴灑在要準備進入小腸的食糜上，讓食糜中的油脂乳化，易於吸收。低脂飲食與高澱粉飲食（五穀雜糧都是澱粉），以及吃不好的油（精煉過的植物油或是氫化油）都是造成膽汁濃稠的主因。油吃的不好，分泌的膽汁就會呈現濃稠膠狀不好流動，膽擠壓時只能慢慢流出來，容易滯留造成膽堵塞，更嚴重的情形就會生螵肉，最壞情況就會要切除。另外肝膽是相連的，如果膽塞住了，肝會也跟著塞車。記得以前還不懂油脂和消化的關連時，都會覺得怎麼吃了很

貴的魚油，還沒有什麼效果。其實主要是因為自己當時身體的消化吸收情況不好，所以吃再好的油也沒有感覺。

長期膽囊堵塞的人（像以前的我）也容易有習慣性便秘。沒有吃好油，消化不完全，腸道的壞菌就會坐大，便秘問題就隨之而來，這時就算吃再多益生菌也沒用。後來我開始三餐都有食用椰子油之後，便秘問題就開始有很明顯的改善。

椰子油的營養主要來自其中的中鏈脂肪酸（MCFA），其品質等同於人類母乳中的營養。品質越高的椰子油含有更多的中鏈脂肪酸。成年人每天需要消耗約3.5湯匙椰子油（1 table spoon = 15 ml），對於不習慣於椰子油飲食的人來說，建議先從少量開始，炒菜時候使用或是加在味道較重的食材（如咖哩）內一起料理，既好吃又可以大量攝取椰子油。之後再觀察自己身體如何反應，當飲食裡的油改變了，原來堵塞的膽汁要

今天就愛上椰子油

開始移動，漸漸的消化情形就會得到改善。

「其他的油一定不好嗎？」

常年來大家會對油有恐懼的真正原因就是對油脂的不了解，大家最容易有的誤解就是：吃油好像會導致心血管問題？

其實高糖飲食會讓血液變酸，侵蝕血管，如果同時又在飲食中攝取高油脂，便給了身體修護的原料——膽固醇，這時本不該出現在血管壁上的膽固醇就會造成所謂的動脈硬化了。所以即使我們很用心的選好油，但是醣類甜食沒有減少，高油高糖飲食才會容易引起心血管問題，不能因為改用好油就可以肆無忌憚吃糖（醣）。

油脂還分動物油和植物油。植物種子本身是有益的，但種子油多為不飽和脂肪，所以是「天生的不穩定」，大部分商業製油普遍使用化學氫化方式提高冒煙

點，目的讓油變得穩定，可高溫煎煮炒炸，還可久放，適合在賣場銷售，但營養也不見了。

如果我們餐餐食用高溫會變質的植物油，或是經過氫化的油，當然要少油！這些油吃下肚，長久會讓膽汁濃稠，就像抽油煙機裡厚厚黑黑的油垢，接著消化不良放屁打嗝就跟著來。

希望大家可以了解好油的必要性，再來懂得挑選適當的油品來使用，也希望大家了解何謂均衡飲食。

除了好油重要性，吃食物的比例跟順序也很重要，因為血糖平衡很重要。

因朋友的推薦讀了「要瘦就瘦要健康就健康」作者賴宇凡這本書，本來我的目的想要瘦一點，後來才知道血糖平衡跟身體重要性，變瘦只是附加價值。

今天就愛上椰子油

血糖平衡改善我注意力不集中的問題，以往以為是自己心浮氣躁，殊不知是因為吃的順序不對，一般大家都知道高糖甜點會有sugar high的問題，但其實每餐先吞麵包米飯（即使是五穀雜糧）也是一樣的道理，因為澱粉化成糖的速度是很快，分解快相對血中糖分也高的快，這也就是為什麼知道糖尿病患者不能吃白飯。血糖上的越快，之後就掉的也快。過高血糖刺激了胰島素，過低血糖刺激了腎上腺素，就這樣惡性循環的消耗我們的器官。

透過書裡的講解，了解到什麼叫做均衡飲食：足夠蛋白質，搭配充足好油，搭配綠色蔬菜，第一口慢慢咀嚼放鬆心情吃肉，少量的澱粉應該是配角（最好是由好油包覆住以減低升糖的速度），這樣的方式讓我心悸減少，注意力集中，我覺得腦袋有氧，記性變好了，吃飽不會想睡覺，代謝變好，當然就也變瘦了。根治飲食同時也改善了我的消化問題，以前不是便秘、就是拉肚子，經過持續調整飲食，每天固定上大號原來不難。

「花多點錢，吃少一點。」

——麥可波倫／飲食規則

今天就愛上椰子油

「椰子油產品充斥整個市場，各家說法都有，該如何辨別其中優劣呢？」

目前市場上有些椰子油是由越南或是菲律賓大桶運來台灣再分裝成小罐，裝瓶的過程中衛生條件如何消費者無法得知。雖然椰子油本身是較穩定不易變質，但在海上運輸時間長，溫度高，如果又使用塑膠桶這樣的容器，有可能有產生塑化劑溶出造成汙染風險。因此雖然產品成本較低廉，對消費者有價格上的競爭力，在選擇時還是要多加考慮。

一般消費者可從三方面來辨椰子油的品質好壞：

- 1) 加工過程。
- 2) 外觀。
- 3) 味道和香氣。

最簡單的第一個重點是在標籤上尋找初榨椰子油，我推薦初榨椰子油比RBD油好（RBD代表精煉，漂白和

除臭），食物經歷的加工越少，營養成分越高越健康，加工會破壞營養素。初榨椰子油由新鮮椰子製成，沒有高溫或化學物質，並保留了更多天然植物營養素，賦予椰子油獨特風味。但並非所有初榨椰子油都具有相同品質，製造過程和保存方式決定了產品的最終品質。

第二個條件就是初榨椰子油的外觀，在低於攝氏24度的溫度下，初榨椰子油會開始產生霧白像雲一樣的沉澱（這不是壞掉）。在更低的溫度下，則會變成雪白的固體。當處於完全液態時，應該像水一樣看起來很清澈。如果呈現黃色或灰色的陰影，則質量較差。純椰子油是無色的，任何變色都是污染的跡象，可能來自黴菌或煙霧殘留物。

第三個條件是香氣和味道，椰子油應保有椰子的氣味，如果不是，他們已經被高度精煉。如果沒有味道，基本上是RBD油，或是蒸餾過的MCT oil，雖然這些確實也是來自新鮮的椰子。有些椰子油有非常強烈的味道，

今天就愛上椰子油

通常來自加熱過程的煙霧會污染油脂，而產生煙熏的氣味，最好的椰子油味道不應該過分強烈而改變食物本身味道。如果當直接喝椰子油或在做油拔時，在喉嚨後方會有微微灼燒的感覺，這代表椰子油是微酸性（大約PH5），這是可接受的，但如果是很燒的感覺則就不對了（表示酸性低於PH 5）。

雖說商品都是一分錢一分貨，但有時候買椰子油也是一種經驗，因為都有點不同，自己摸索口感，才能找到一個適合的商品。