神奇的椰子油?

近年來，椰子油及其產品被人熱烈追捧，坊間更聲稱椰子油不但能有效控制體重，更能預防骨質疏鬆、改善甲狀腺功能偏低及有助血糖的控制，甚至預防癌症。究竟，椰子油是否真的如此神奇？

椰子油有助體重控制？

事實上，椰子油同樣能致肥。和其他食用油一樣，每克椰子油能為身體提供 9 千卡熱量；2 湯匙(30 毫升)的椰子油約有 230 千卡熱量，相等於一中號碗白飯的熱量，故此，從熱量的角度看，過量食用椰子油可令體重上升。

2 湯匙(30 毫升)的椰子油熱量約等於一中號碗白飯的熱量

椰子油真的如此神奇？

椰子油約含 90%飽和脂肪酸。膳食中過量攝取飽和脂肪酸，會提升血膽固醇水平，從而增加患上心血管疾病的風險。另外，美國營養師協會(American Dietetic Association, ADA)和加拿大營養師協會(Dietitians of Canada)指出，目前並無足夠的臨床證據證明椰子油的健康功效。不少有權威的衞生機構，包括世界衞生組織(World Health Organization)、美國營養師協會(ADA)及澳洲國家心臟病基金會(National Heart Foundation of Australia)均建議限量攝取飽和脂肪酸，包括椰子油，以減低患上心血管疾病的風險。

食用油建議

鑑於現時未有足夠的研究證據證明食用椰子油能預防疾病或減輕某些疾病的病情，我們建議選用含豐富不飽和脂肪酸的植物油，如芥花籽油、橄欖油、葡萄籽油、葵花籽油、粟米油等，以代替椰子油。再者，這些植物油亦含豐富維生素 E，有助維持身體健康。

最後，不論選用健康的植物油與否，我們亦應限制用量，因為每克油／脂肪提供 9 千卡熱量；為預防肥胖，建議烹調時用油每人每天不宜超過 6 茶匙。

想知道更多有關……

- ✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk
- ✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk