

天然椰油说明书

1. 采用特殊提炼方法精制而成
2. 不含胆固醇及有害脂肪酸
3. 含有丰富的中链三甘油酯 (MCT)，是人乳中所含有 52% 的重要成份
4. MCT 能在人体内分解对人体有益的甘油和单羟基纤维素
5. 椰子油中的中链脂肪酸是强有力的抗生素
6. 纯天然椰油，适合内服和外用，绝无副作用

内服功效

- A. 它接近母乳的天然，易于被人体消化吸收
- B. 它持有的杀菌抗病毒成分，能有效提高人体的免疫能力
- C. 含丰富的维他命 E，可防癌抗癌
- D. 可帮助消化，提高人体新陈代谢，防治便秘，治愈和炎症有关的疾病，保持完美身材
- E. 可帮助肝脏滤掉过量的酒精，防治肝脏疾病
- F. 可强心健体，有效抑制甲状腺肿大，糖尿病，治疗肾，膀胱疾病及多尿症
- G. 可帮助运动员补充能量，提高竞技状态
- H. 它具有抗炎症，抗微生物，和抗氧化剂的特性，能预防动脉硬化和心脏病
- I. 可保护孩童远离儿童疾病如耳朵痛，麻疹等
- J. 可保护牙齿，预防蛀牙和齿根膜疾病
- K. 可帮助维持荷尔蒙平衡并增强骨质

外用功效

- A. 可令肌肤光滑柔软
- B. 可抗衰老，消除皮肤细纹，提高皮肤色泽，除去死细胞
- C. 保护皮肤不受灼伤和过度暴露于紫外线所导致的疾病，如癌症和老人斑
- D. 改善牛皮癣，预防及治疗脚部真菌和其他皮肤炎症
- E. 缓解并加速烧伤、伤口、蚊虫叮咬、红肿和其他伤口的愈合
- F. 消除产后腹部痕迹
- G. 可滋润发根，防止脱发，控制头皮屑，治疗头部虱子，令头发乌黑亮丽

椰子的普通常识

1. 椰子含有 52% 不可食用，48% 可食用成分。
2. 平均一粒椰子的椰肉和椰水各占整粒椰子的四份之一。
3. 椰水（半空水）适凉性，椰肉适温性。两者一起食用，可取平衡效果。
4. 高压榨取椰浆可得 60% 椰浆，40% 椰渣。强烈挤压造成温度提高，影响品质。
5. 低温榨取只得 50% 椰浆，50% 椰渣，酸度 PH6。
6. 椰浆含有 70% 水，30% 椰油。
7. 椰渣可制成高纤维椰粉，适用于面包、糕点、快熟面等
8. 椰树的生命力极强，容易生长，到处可见，寿命可达 50 年以上。

天然中链脂肪酸助你一“身”

1 保护肝脏

- 免受毒性或来自食物、饮水、酒精、药物或自然污染因素的伤害。促进食欲和消化，对爱好饮酒者而言或服用伤肝药物者的护肝良方。

2 胃部消化

- 排除气体和安抚肠胃系统，协助维持胃部分泌和蠕动的功能。它能促进消化作用，消除打呃及预防胀气，提升消化和加强胃口。

3 控制腹泻

- 能够调整身体的消化运作，以避免肠胃不适及安抚不适的排便症状，使之正常化，同时检查肠胃气胀和消化不良的毛病。

4 心脏

- 它能辅助心脏正常运作，协助提供充足的氧气和防止血小板凝聚。改变血脂的状态和减少动脉粥样硬化的发生。尤其是吸烟者、过重者、经常服食高脂肪食物者和生活充满压力的人士。

5 性欲

- 它适合男士的荷尔蒙和安全的性欲促进剂，协助提升性能力，同时也加强和辅助男生生殖系统以提高性欲、表现、能力和自信；促进勃起时间和提升性欲满足感。

6 前列腺

- 它能够增加精子数量和改善不孕症的综合性问题，同时协助维持健康的前列腺，确保舒适的正常排尿。

7 关节

- 它能抗僵硬疼痛等的综合性问题；主要能够解除行动不良所造成的不适，促进循环，同时在运动造成的扭伤上有显著的医疗效用，对清早僵硬、麻痹不适感有良好的解除效果。除此之外，它具有抗关节炎和抗发炎时双重好处。它提供免疫调节、抗发炎和止痛作用，减轻关节肿胀、解除疼痛、改善关节运动能力和其它肌肉与关节的疼痛发炎症状，适合长期使用。

8 咳嗽

- 协助身体建立自行对抗过敏原的防线，主要能对抗喉管内的不良发炎体及变形细胞加以分解细菌能力。(它是控制咳嗽并减轻导致咳嗽时支气管粘膜痕氧和敏感状态)

9 糖尿病

- 它能够协助控制血糖，以降低葡萄糖的集中及中和糖份形成有效的调整糖尿病的不正常血脂形态，控制糖尿病的长期并发症和促进身体的健康。主要因素及不需要依靠胰岛素便能迅速输送营养功能。

10 保护身体

- 它能够促进白血球吞噬作用来提升身体的免疫能力，增强身体其它非免疫器官的防护，尤其对抗传染病(急性和慢性)及身体的过敏状况都十分有效。

11 舒缓更年期

- 它含有植物性雌激素，能够治疗更年期不适症状、减少潮热、情绪不定和失眠，同时提升身理和心理的健康。

12 阴道感染

- 舒缓粘膜发炎及提供阴道治疗效果，减缓相关的痕痒及不适症状和有效的减少阴道分泌物。

13 血液排毒

- 所含多种成份 C8, C10, C12, 能够消除细菌、病菌、真菌、炎症和病毒，促进肝脏功能、治疗伤口及对抗皮肤感染所造成的痕痒。

14 婴孩

- 它是一种纯天然不含酒精、化学、防腐剂等添加剂，能治疗各种消化问题的安全滋补剂，解除婴儿及孩童消化问题的有效滋补品，促进胃口，提升体重和确保健康的成长。

15 泌尿器官

- 能够治疗肾结石和泌尿系统发炎，同时避免复发，减低泌尿结石的发生和维持肾脏与泌尿器官的有效运作。

16 胆固醇

- 对心脏病、中风、高血压及糖尿病患者而言，可以减少不良胆固醇含量，意即，清除动脉阻塞并促进循环。

介绍

几年前，当我和一组营养学家聚会的时候，其中一成员作出这样的声明：“椰子油对人是有利的。”我们都怀疑地透不过气来。“椰子油有益？”我们想这是十分荒谬的。无论我们走到哪里，我们都被告知椰子油是有害的，因为它是“阻塞动脉”的饱和脂肪的一种来源。椰子油怎么是有利的呢？

她知道我们会怀疑她的观点，进而解释道：“椰子油已被不公正地受到批评，但事实上它是一种有利的脂肪。”她给我们引述了几项研究证明椰子油不是邪恶的坏蛋，它的确有很多宝贵的健身作用。我得知在过去几十年里，它被医院用来喂食重危病人，而且它是婴儿食品的重要成份。因为它提供了许多和人母乳相同的成份。我得知椰子油可以用来治疗一些常见的疾病，并被食品和医药管理局（FDA）认为是“安全的”天然食物。（它位于 FDA 的 GRAS 名单中，意味着“普遍认为安全的”）

集会后我陷入迷惑。我已得知了很多，但这又产生很多困扰我的问题，例如，如果椰子油是有利的，为什么它通常被描述成有害的？如果保健作用是真实的，为什么我们以前没听说过椰子油用于医院，婴儿食品和其它用途？如果它对病人和婴儿有益，为什么它不会对我们成年人有益？如果它是危险和有损健康的，为什么政府把它列入安全食品名单中？为什么有关椰子油的研究未得到广泛宣传？为什么我们被误导？或者我们……也许椰子油是不好的，医院病人和婴儿父母被欺骗了。这些问题充满了我的脑海，我不得不找答案。

我开始尽全力寻找任何有关的资料。我首先发现的是，在杂志和书中有关椰子油的信息很少。关于这个课题，即使是营养教科书中也谈的不多。好像没有人知道得太多。在“大众化”的保健文献中所读到的几乎都是批评性的，叙说椰子油是有害的，因为它含有高含量的饱和脂肪。好像每一个作者都在人云亦云，没有作进一步的解释。这好像给所有的作者发出一道圣旨，告诉他们为了保证原则上正确（但不必须正确），他们必须对椰子油口径一致。说不同的意见就是违反了这个规定。我确实发现了一些，很少的一些作者站出来反对这些言语，率直地陈述椰子油不是有害的，但他们也没有提供太多的详细资料。看来没有人真正地了解它。

唯一能找到有力证据的地方是那些通常被忽略的研究期刊。在这里我找到了信息的金矿并回答了我所有的问题。对我来说这是最好的地方来作研究，因为这些期刊报导了研究的真实结果，而不简单地像大多数杂志和书籍那样陈述人们的观点。在几十种最有声望的科学和医学期刊中，大约有几百篇论文。我从中学到的绝对是令人吃惊的。我发现椰子油是最卓越的保健食物之一。我觉得好像我重新发现了几乎被世界遗忘的古老的保健食物。我也了解到为什么椰子油被中伤和误解。（以后我会谈到这一点，这个答案会震惊你，甚至激怒你。）

我开始自己使用椰子油并向我的客户推荐（我是有证书的营养师和物理治疗师）。我已经见证，它能除掉慢性牛皮癣，去除头皮屑，除掉可能成癌症的皮肤损伤，加快感冒的恢复期，停止膀胱感染，战胜慢性疲劳，减轻痔疮，其它等等。除此之外，科学文献报道它可能用来治疗蛀牙（空洞），胃溃疡，良性前列腺增生（前列腺肥大），癫痫，生殖器疱疹，肝炎病毒 C 和艾滋病毒/艾滋病。是的，就像听起来那样不可置信。我得知椰子油能够用来对抗艾滋病——一种被认为是不可救药的可怕疾病。很多爱滋病患者已经获益。椰子油的另一神奇的功效是预防心脏病。是

的，我说**预防心脏病**。然而我们多年来一直被误导，相信椰子油会导致心脏病。最近的研究证明相反。事实上，在不久的将来，椰子油作为对抗心脏病和其它心血管疾病的强有力的工具会得到广泛认同。

我继续作椰子油和其它油的研究。我如此地被椰子油的潜在保健功能所吸引，以至于我觉得我有责任把我所得知的与世界上其他人分享。这就是为什么我写这本书。在我进行下一步之前，让我在此声明：我不售卖椰子油，对椰子油工业也没有任何财务利害关系。我写这本书的目的就是消除荒诞的说法和误解，给你展示出一些椰子油的神奇的治疗功效。你从这本书中所学到的可能听起来不可置信，有时可能会太不可置信，但我没欺骗，我在这本书中作出的每一陈述都是被发表的科学研究，史书记载和个人经历所证实。如果你想查对，书的后面列出参考文献和其它来源。

无论何时我们谈到椰子油，人们首先想到的是：“它对你不是有害的吗”当你开始读这本书时，这也可能是你的首先反应。停下来思考几分钟，你所应该做的就是用一些常识思考，然后你会明白，认为椰子油有害是多么荒谬。椰子（椰子油）被几百万生活在亚洲太平洋岛屿，非洲和中美洲的人作为主要的食物来源已有几千年。传统地，这些人比不食用椰子的北美和欧洲人有明显更强壮的身体。在现代饮食被引入之前，这些人中的很大部分几乎依靠椰子来维持生命。他们没有得心脏病，癌症，关节炎，糖尿病和其它现代退化疾病，至少在他们放弃以椰子为主的传统食物，开始食用现代食物之前是这样。椰子油不是恶魔，这一观点应该，或者很快就对你明了。

第一章：有关椰子油的真实情况

如果你周游世界，寻找那些比其它大多数民族更健康的人们，那些相对不患上退化疾病的人们，你不能不对生活在南太平洋岛屿的土著人产生印象。这些人在他们的热带王国里有着不可思议的健康身体，相对不遭受困扰世界其它地方的退化疾病所带来的痛苦。这些人强壮而健康，心脏病，癌症，糖尿病和关节炎几乎闻所未闻——至少在那些继续以传统土著人食物为生的人是这样。

当这些岛屿上的人开始放弃他们的传统食物而采用西方食物时，他们的健康变差，研究者已经注意到了这种现象。这些人越变得西方化，他们所患的病就越象西方病。Ian Prior, M.D, 一位心血管病专家和新西兰 Wellington 医院流行病中心的主任说，这种模式被亚洲岛屿土著人所清晰地展示。这些太平洋土著人越是放弃他们祖先的食物，他们就越多地患上退化疾病如痛风，糖尿病，动脉粥样硬化，肥胖和高血压。这些人吃的是什么神奇的食物来保护他们不得退化疾病？这种热带岛屿人普遍食用而西方相对很少吃的神秘食物是什么？一项关于这些人的常用食物调查包括香蕉，芒果，木瓜，Kiwi, 芋头, sego 根和椰子。虽然所有这些食物在热带是常见的，但只有少数是广泛地分布并被几百万岛屿土著人作为主食。例如，芒果只分布在有限地区，它不是大多数岛屿土著人的重要食物来源。香蕉也是一样，在一些地区很充足，但在其它地区相对很少，不是其它地区人们食物的主要部分。

太平洋中波利尼西亚和亚洲部落人最普遍吃的食物是芋头, sego 和椰子树的果实。芋头和 sego 根富含纤维和碳水化合物，是很多岛屿土著人的主食，就像世界其它

地方的水稻和小麦一样。然而营养学上，这些食物次于水稻和小麦，它们含较少的维生素和矿物质。这些食物不大可能是岛屿土著人健康身体的秘密。

这地区普遍食用的食物是椰子。几个世纪以来，椰子被这一地区几乎所有的波利尼西亚人，美拉尼西人和亚洲人作为主食。椰子被用来作为食物和调味剂，并做成饮料。椰子因为高含油量而受到珍视，并作烹调用。在世界许多文化中，椰子油享有很长，很高的声誉。不仅因为是有价值的食物，而且是一种有效的药物。在整个热带地区，它被用在很多的医药体系中。例如在印度，它是一些印度草药学配方的重要成分。印度草药学在印度已使用了几千年，而且它还被几百万人用来作为主要的治疗方法。在中美洲国家巴拿马，人们被告知，用玻璃杯喝椰子油可以帮助他们对抗疾病。几代以来，他们知道服用椰子油能加快从疾病中恢复过来。在牙买加，椰子被认为是对心脏有益的健康滋补药。在尼日利亚和其它非洲热带国家，棕榈油（和椰子油很相近）被信奉为所有疾病的疗法。在这些地区，它已被成功地使用这么久，以至于它倍受珍视。很久以来，椰子的神奇的治疗效果已被当地的文化所认同。只有最近以来这些功效开始被世界其它地方所知。

虽然西方社会还是普遍地不知晓，但在类脂（油）研究者中，椰子中独特的椰子油的作用是广为人知的。这些油用在医院来喂食那些有消化问题和吸收不良问题的病人。它也通常给婴儿和不能消化其它脂肪的小孩吃。它是多数商业婴儿食品配方的主要成分。不像其它脂肪，椰子油能预防心脏病，癌症，糖尿病和一组退化性疾病。它加强免疫系统，帮助我们身体对抗感染和疾病。在众多油类中，它的独特之处是能减轻体重，并赢得了世界上仅有的低卡路里脂肪的声誉。

在当今社会，我们经常被告诫要降低脂肪摄入量。所以吃某种特殊的油可以健身防病的说法听起来很奇怪。但是吃更多的油可能是最健康的饮食改变——如果它是椰子油。我们被告知，为了减轻心脏病危险，我们应该限制脂肪摄入量不超过我们每天总卡路里摄入量的30%。相反，波利尼西亚人摄入大量脂肪，主要是从椰子中。其中某些人，脂肪构成总卡路里摄入量的60%——是警戒限量的两倍。这30%限量可能是西方国家所食用的油类的标准，但椰子油是不同的。它是能增进健康的好油之一。椰子油一直以来是出众的食用油，比那些倍受吹捧的油类能提供更多的保健作用。

无论何时我们提起椰子油，多数人立刻会想到饱和脂肪，因而断定它是不好的。椰子油主要是饱和脂肪，这一点正确。人们没有意识到的是，有很多不同类型的饱和脂肪，而且他们对身体的作用不同。椰子油中的那类饱和脂肪，一种植物来源，是和动物体内的那类不同。这种区别是很大的而且已被多年的科学研究所详细记载。

如果你因为饱和脂肪含量而避开椰子油，那你就是无数被误导的众人之一。这些人被那些出于自救的企业有目的地误导。在这一点上，你可能怀疑甚至抵触椰子油是有益的这个观点。以前我有同样感受。但是几年的对科学文献的深入研究以及手头上的临床应用已经展示这种神奇的食用油的新形象。这本书中所提供的很多信息非常新，以至于很多保健专业人员还没意识到。

用椰子油作烹饪用途可能是你能做的最健康的选择之一。在这本书中你会发现很多椰子和椰子油给你带来的保健益处。你也会了解到为什么很多研究者认为椰子油是世界上最健康的油类。你将会发现为什么很多亚洲人和波利尼西亚人称椰子树为“生命之树”。