

“Minyak kelapa adalah makanan penting yang bermanfaat bagi abad ke 21. Dengan terdapatnya maklumat klinikal dan saintifik tentang sifat-sifat antimikrobialnya yang menyihatkan dalam minyak kelapa dara secara khusus dan minyak kelapa secara umum, menjadikannya sangat menarik.”

Dr.Mary G.Enig Director, Nutritional Science Division,
Enig Associates, Inc. 11120 New Hampshire Avenue
500 Silver Spring, MD 20904-2633 U.S.

“Minyak kelapa dara mempunyai sifat-sifat anti virus, anti bacteria, anti kulat dan anti parasit semulajadi yang membantu mengawal berbagai penyakit”.

Dr. John J. Kabara (Universiti Michigan –USA)

“Minyak kelapa dara berdiri gagah sebagai minyak yang paling menyihatkan yang boleh anda gunakan. Ia mengandungi selautan khasiat kesihatan serta khazanah penyelidikan yang benar-benar berharga. Saya sesungguhnya sangat inginkan agar anda menjadikan minyak kelapa dara sebagai sebahagian daripada pelan harian pemakanan anda”.

Dr. Mark Atkinson, Holistic Medical Physician
MBBS Bsc (Hons) FRIPHH FCMA BETD SAC DIP
(Clinical Nutrition)

“Minyak kelapa dara adalah minyak paling menyihatkan di dunia”.

Dr. Bruce Fife (Doctor Naturopati – USA)

INDEKS.....

- 1.) Kesan Pengambilan Minyak Kelapa Dara Pada Ibu-ibu Yang Menyusukan Anak
- 2.) Khasiat Meminum Minyak Kelapa Dara bagi Ibu-ibu yang menyusukan Anak dan sedang mengandung
- 3.) KUALITI SUSU IBU DAN MCFA
- 4.) Minyak Kelapa Dara Amat Sesuai untuk Bayi Anda
- 5.) Menghilangkan Kesan Rekahan pada Perut Selepas Bersalin dengan Berkesan.
- 6.) Memulihkan Retak pada Tumit Kaki
- 7.) Kelebihan Apabila disapu pada Kulit Kepala dan Rambut
- 8.) RAWATAN RAMBUT
- 9.) MINYAK KELAPA MELINDUNGI dan MENYEMBUHKAN KULIT
- 10.) KESIHATAN KULIT
- 11.) Luka dan Kudis
- 12.) Ulser dan Sembelit
- 13.) PENCEGAH SAKIT JANTUNG
- 14.) SAKIT JANTUNG DAN DARAH TINGGI
- 15.) KANSER
- 16.) PEMBESARAN PROSTAT
- 17.) PERLINDUNGAN DARI PENYAKIT
- 18.) PENYAKIT KENCING MANIS (DIABETES)
- 19.) METABOLISME DAN ENERGI
- 20.) PENCERNAAN DAN PENYERAPAN ZAT
- 21.) MAKAN LEMAK, TURUN BERAT BADAN
- 22.) BAGAIMANA MENDAPATKAN LEMAK
- 23.) TURUN BERAT BADAN CEPAT
- 24.) PROSES PENUAAN, AWET MUDA dan MINYAK KELAPA.
- 25.) GEJALA KELELAHAN KRONIK

1.) Kesan Pengambilan Minyak Kelapa Dara Pada Ibu-ibu Yang Menyusukan Anak.

Lemak susu ibu mengandung asid lemak (fatty asid) yang unik. Ia terdiri daripada 45 hingga 50 peratus 'saturated', sekitar 35 peratus 'monounsaturated', dan sekitar 15 hingga 20 peratus 'polyunsaturated'. Dari keseluruhan 'saturated fatty asid' yang dihasilkan dalam mammary gland, 18 peratus darinya adalah antimikrobial fatty asids, lauric asid dan capric asid. Antimikrobial fatty asids ini memberikan bayi yang disusukan perlindungan dari berbagai virus seperti HIV dan herpes, bakteria seperti chlamydia dan helicobater, protozoa seperti giardia lamblia.

Apabila ibu-ibu yang menyusukan anak mengambil makanan dari lemak kelapa (terutama minyak kelapa dara, kelapa parut dan santan kelapa) paras kandungan lauric asid dan capric asid akan bertambah secara ketara didalam susu. (lihat The American Journal of Clinical Nutrition, diterbitkan pada tahun 1998). Ini bererti kandungan jumlah perlindungan antimikrobial lauric asid dan capric asid dalam susu ibu berkenaan akan bertambah, yang akhirnya memberikan lebih perlindungan kepada bayi yang disusukan.

Menurut beberapa kajian, tanpa tambahan lauric asid dari pemakanan, susu ibu masih mengandungi sekitar 3 peratus lauric asid dan 1 peratus capric asid yang dihasilkan oleh mammary gland ibu berkenaan, dan tahap kandungan lauric asid dan capric asid yang dihasilkan berbeza diantara setiap ibu yang menyusukan anak. Walau bagaimanapun apabila lauric asid diambil melalui pemakanan seperti lemak kelapa dalam kelapa parut, kandungan lauric asid di dalam susu ibu bertambah secara ketara sehingga tiga kali ganda berbanding kandungan asal, sementara kandungan capric asid bertambah hampir dua kali ganda. Keadaan ini dapat memberikan bayi yang disusukan perlindungan yang lebih dari berbagai virus virus, bakteria dan protozoa.

(Francois CA, Connor SL, Wander Rc, Connor WE. Acute effects of dietary fatty acids on the fatty acids of human milk. American Journal of Clinical Nutrition 1998;67:301-308)

2.) Khasiat Meminum Minyak Kelapa Dara Bagi Ibu-Ibu Yang Menyusukan Anak Dan Sedang Mengandung.

Susu ibu secara semulajadi mengandungi komposisi fatty asid yang sangat menakjubkan. Ia terdiri dari 45-50% 'lemak tepu (saturated fat)', sekitar 35% 'lemak mono tak tepu (monounsaturated fat)' dan 15-20% 'lemak poli tak tepu (polyunsaturated fat)'. Daripada keseluruhan jumlah lemak tepu tersebut, sekitar 18% daripadanya adalah antimikrobial fatty acid yang terdiri dari lauric acid dan capric acid. Kedua-dua antimikrobial fatty acid tersebut memberikan bayi yang disusukan perlindungan daripada berbagai jenis virus, seperti HIV dan herpes, bacteria seumpama Chlamydia dan heliocobater, serta protozoa seperti giardia lamblia.

Paras kandungan antimikrobial fatty acids tersebut mungkin serendah 3-4%. Namun apabila seseorang ibu yang menyusukan anak mengambil minyak kelapa dara dalam

makanan, paras lauric acid dan capric acid akan bertambah dengan ketara dalam air susu mereka.

Mutakhir ini kajian telah menunjukkan apabila minyak kelapa dara dijadikan sebagai sebahagian daripada pemakanan, kandungan lauric acid dalam susu ibu akan bertambah sekitar tiga kali ganda, manakala kandungan capric acid akan bertambah sekitar dua kali ganda. Bagi sesetengah ibu di beberapa negara, paras kandungan lauric acid dan capric acid didalam susu mereka boleh mencecah sekitar 21% (bagi lauric acid) dan 6% (bagi capric acid). Keadaan ini akan memberikan bayi mereka lebih perlindungan terhadap virus, bacteria dan protozoa. (lihat hasil kajian dalam The American Journal of Clinical Nutrition – diterbitkan pada tahun 1998).

Disamping khasiat terhadap anak yang disusukan ibu-ibu yang mengambil minyak kelapa dara dalam makanan, mereka juga akan mendapat khasiat tambahan, kerana 'saturated fat' yang merupakan 'medium chain fatty acid' dalam minyak kelapa dara mudah dihadamkam dan ditukar kepada tenaga, disamping kemampuannya mengaktifkan atau melancarkan sistem metabolisma, mampu menyokong sistem imunasi tubuh dan teruji dalam mengatasi masalah thyroid.

Terdapat beberapa perakuan pengguna bahawa minyak kelapa dara membantu memudahkan mereka melahirkan anak dan dapat membantu memulihkan kesan kulit retak (pada perut) selepas bersalin.

3.) KUALITI SUSU IBU DAN MCFA

Susu yang kaya dengan MCFA (lemak asid sederhana) sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang sehat. Atas alasan tersebut, MCFA ditambahkan pada kebanyakan susu atau makanan bayi. Bagaimanapun, asam lemak ini tidak persis sama dengan yang ditemukan secara alami pada air susu ibu. Pada satu satu ketika para pengeluar susu akan menggunakan minyak kelapa atau minyak kernel sawit asli. Namun minyak medium-chain triglycerides (minyak MCT), digunakan pada beberapa produk susu kerana minyak MCT merupakan produk industri yang mengandungi 75 peratus asid kaprilat dan 25 peratus asid kaprat dengan sedikit asid lauric dan MCFA sebagai antimicrobial paling penting. Perbandingan asam lauric dengan MCFA lain pada minyak kelapa adalah sama dengan perbandingan yang terdapat pada air susu ibu. Alasan MCT digunakan untuk mengganti minyak kelapa yang lebih mahal hanyalah kerana alasan ekonomi atau adanya perhatian pada kesehatan. Walaupun asid kaprilat dan asid kaprat itu baik, namun ia tidak sebaik asam laurat dan tidak sebagus kombinasi ketiganya, seperti yang terdapat secara alami.

Kalau kandungan asid lemak dan kualiti susu dapat diubah, maka bagaimana dengan air susu ibu. Air susu ibu tidak diragukan lagi sebagai pilihan makanan paling baik untuk bayi. Namun tidak semua air susu ibu sama kualitasnya kerana ia banyak dipengaruhi oleh kesehatan ibu. Kalau ibu tidak makan bahan yang berkhasiat, tubuh akan mengambil dari jaringannya sendiri. Kalau ibu kekurangan bahan berkhasiat yang penting, maka susu yang dihasilkan juga akan kurang. Sebaliknya kalau ibu makan makanan yang mengadungi racun (seperti asid lemak trans) susunya akan mengandungi racun juga. Oleh itu makan makanan dengan bijak sangat penting bagi wanita yang hamil dan yang menyusui bayinya.

Kelenjar susu menghasilkan sedikit MCFA sebagai komponen utama pada air susu ibu. Hikmah mengapa MCFA ada didalam susu ibu adalah kerana sistem pencernaan bayi yang belum matang akan mudah menyerap dan menggunakannya. Ia memberi bahan berkhasiat

dan tenaga terhadap bayi, yang diperlukannya untuk membesar dan berkembang dengan baik. MCFA juga mempunyai sifat antimikrobal yang memberikan perlindungan kepada bayi terhadap virus seperti HIV dan herpes, bakteri seperti Chlamydia dan H. Pyrolysis, kulat seperti candida dan protozoa seperti giardia.

Penelitian pada binatang mahupun manusia telah menunjukkan bahwa MCFA menjadi komponen sangat penting dalam air susu ibu untuk pertumbuhan dan perkembangan keturunan dengan baik dan benar. Adalah diakui bahawa sememangnya terdapat perbezaan nyata diantara makanan yang mengandungi LCFA – lemak asid rantai panjang seperti minyak sayuran dengan makanan yang mengandungi MCFA (minyak kelapa) dalam kelangsungan hidup dan kadar pembesaran. Bayi yang ibunya menerima MCFA membesar lebih cepat, lebih sehat dan mempunyai kadar kelangsungan hidup sebesar 68 peratus berbanding dengan 32 peratus. Hal ini berlaku terutama bagi bayi yang lahir kekurangan berat badan.

Terakhir satu kajian yang melibatkan seramai 46 bayi yang dilahirkan dengan berat badan yang sangat rendah, mengesahkan bahawa minyak kelapa apabila ditambahkan pada makanan mereka mendapati mereka mendapat tambahan berat badan dengan kadar lebih cepat. Yang menakjubkan penambahan berat badan adalah dihubungkan dengan pertumbuhan fisik bukan kadar penyimpanan lemak. Kesimpulannya dengan mengkonsumsi minyak kelapa dalam makanan mereka bayi, berat badan mereka bertambah lebih cepat dan mereka mampu mencernanya dengan baik. Sedangkan minyak sayur akan hanya melalui saluran pencernaan tanpa dapat dicerna yang akhirnya sehingga tidak dapat memenuhi keperluan zat yang diperlukan untuk perkembangan. MCFA tidak hanya memudahkan bayi menyerap lemak yang diperlukan namun ia juga memperbaiki penyerapan vitamin, mineral dan protein yang boleh dilarutkan oleh lemak.

Lemak pada air susu ibu mempunyai komposisi asid lemak yang unik. Komponen utamanya adalah lemak jenuh, yang terdiri sekitar 45-50 peratus kandungan lemak total. Lemak lain yang paling banyak adalah mono-takjenuh (atuapun mono tak tepu) yang menyusun sekitar 35 peratus lemak susu. Lemak poli-takjenuh terdiri hanya 15–20 peratus dari lemak total. Lemak jenuh pada air susu ibu berada dalam bentuk MCFA. Sayangnya, banyak ibu yang hanya menghasilkan sedikit air susunya, sehingga dapat menimbulkan kesan yang tidak baik pada kesehatan anak.

Kalau air susu tidak mengandungi cukup MCFA, bayi biasanya menderita kekurangan zat dan menjadi rentan terhadap penyakit menular. Maka air susu ibu harus mengandungi sebanyak MCFA yang dihasilkan oleh alam. Hal ini dapat dilakukan dengan diberi banyak makanan yang mengandungi MCFA. Ibu yang menyusui akan menghasilkan susu yang kaya dengan bahan zat yang dapat meningkatkan kesehatan. Kalau susu lembu dan produk hasilan dari susu lainnya hanya mengandungi sedikit MCFA, makanan yang paling kaya dengan MCFA adalah minyak tropika, terutama sekali minyak kelapa.

Asam lemak sebagai antimikrobal adalah cukup rendah, hanya sekitar 3 peratus, namun apabila ibu yang menyusui memakan produk kelapa seperti kelapa parut, santan, minyak kelapa dan lain-lain maka kandungan MCFA dalam susu akan meningkat secara signifikan. Misalnya, memakan 40 gram (sekitar 3 sendok makan) minyak kelapa setiap kali makan secara teratur dapat menambah asid laurat pada ibu yang menyusui dari 3.9 % sampai 9.6 % setelah 14 jam. Kandungan asid kaprilat dan asid kaprat juga bertambah. “Ini memberikan manfaat penting”; kata Mary G, Enig, Ph.D, seorang ahli ilmu kimia lipid dan Fellow of the American College of Nutrition, “Air susu telah meningkatkan jumlah antimikrobal pelindung asid laurat dan asid kaprat, yang memberikan perlindungan lebih besar terhadap bayinya. “Kalau ibu mengkonsumsi minyak kelapa setiap hari pada saat menyusui, kandungan MCFAnya akan lebih besar. Persiapan ibu sebaiknya dimulai

sebelum bayi dilahirkan. Wanita hamil menyimpan lemak yang selanjutnya akan digunakan untuk menghasilkan susu. Setelah bayi dilahirkan asid lemak yang disimpan di dalam tubuh ibu dan juga dari makanan harian akan digunakan dalam produksi susu. Kalau ibu terus mengambil MCFA dengan banyaknya, terutama asid laurat dan asid kaprat (dua bentuk MCFA (sebagai antimicrobial), maka susunya akan memberi manfaat maksima terhadap bayinya.

Kalau ibu tidak mengambil makanan yang mengandungi MCFA dan tidak makan pada saat menyusui, maka kelenjar susu hanya akan mampu menghasilkan sekitar 3% asid laurat dan 1% asid kaprat. Akibatnya bayi akan kehilangan nutrisi dan juga perlindungan antimicrobial.

4.) Minyak Kelapa Dara Amat Sesuai Untuk Bayi Anda.

Minyak Kelapa Dara sangat sesuai bagi kegunaan luaran bayi anda yang berumur dari 1 hari hingga 6 tahun. Bahagian yang penting yang perlu disapu ialah kepala (rambut), sendi-sendi, punggung dan bahagian yang mudah terkena serangan ruam lampin, kerengsaan kulit, juga bahagian leher dan dada bayi, (bahagian yang mudah mendapat ruam susu), kulit kering dan melecet. Anda tidak perlu bimbang kerana Minyak Kelpa Dara Pure ini tidak mengandungi sebarang toksin ataupun bahan kimia dan tidak merbahaya jika terkena mata bayi anda. Kandungan tinggi, sekitar 50% lauric oil dan capric oil yang terdapat dalam Minyak Kelapa Dara akan bertindak sebagai pelindung dan perawat kulit bayi anda. Ia akan meresap jauh kedalam kulit (sehingga connective tissue) dan membunuh segala virus, bakteria dan protozoa. Kulit bayi anda akan kelihatan sihat, lembut dan segar selalu. Sebaiknya gunakan minyak ini setiap kali selepas memandikan bayi anda atau selepas menukar lampin bagi mencegah kudis dan ruam pada bayi.

Bagi kanak-kanak yang berumur diantara 7 hingga 12 tahun boleh menggunakan minyak ini untuk kegunaan luar dan dalam badan. Di mana ia sesuai untuk diminum 1 sudu teh selepas sarapan pagi dan selepas minum petang. Manakala bagi mereka yang berumur 13 keatas akan disarankan meminum 2 sudu teh selepas sarapan pagi dan 2 sudu teh selepas minum petang. Minyak ini akan bertindak membantu menguatkan sistem imunasi tubuh dengan keupayaan tubuh menukar lauric asid dan capric asid kepada monolaurin dan monocaprin yang bertindak membunuh virus, bakteria dan protozoa dengan cara ia menghancurkan lapisan lipids dan phospholipids virus tersebut. 'Saturated fat' yang terdapat dalam minyak kelapa dara adalah jenis 'medium chain fatty acid'. Dalam tubuh ia dihantar terus ke liver dimana ia terus diubah kepada tenaga, berbanding lain-lain jenis fat yang disimpan didalam sel tubuh (sebagai lemak badan). Dengan lain perkataan ia lebih mudah dihadamkan dan dipergunakan oleh tubuh untuk menghasilkan tenaga. Anda akan lebih bertenaga dan kekal cergas.

Minyak Kelapa Dara juga amat sesuai dijadikan sebagai losyen pada kulit untuk setiap peringkat umur, tanpa mengira usia. Menurut Dr Joseph Mercola (pengarang Total Health Program) dan Rachael Droege (kedua-duanya merupakan pakar kesihatan). Kandungan lauric oil dan capric oil yang terdapat sekitar 50% dalam MInyak Kelapa Dara akan bertindak sebagai pelindung dan perawat kulit anda. Ia akan meresap jauh kedalam kulit dan membunuh segala virus, bakteria dan protozoa. Penggunaan minyak kelapa dara sebagai losyen adalah kaedah yang ideal untuk mengembalikan keremajaan kulit anda. Ia bukan sahaja menghalang pembentukan radikal bebas yang membinasakan, serta bertindak

melindungi dari tindakbalas radikal bebas tersebut malah ia juga mampu mengekalkan kulit dari membentuk jerawat dan masalah kulit lain yang disebabkan oleh factor penuaan dan pendedahan berlebihan kepada cahaya matahari. Minyak kelapa dara mampu mengekalkan tisu 'connective' kulit menjadi kuat dan lembut, dimana ia membantu menghalang kulit dari kendur dan berkedut. Dalam keadaan tertentu ia mampu memulihkan kulit yang rosak atau kulit yang dijangkiti penyakit.

5.) Menghilangkan Kesan Rekahan Pada Perut Selepas Bersalin Dengan Berkesan.

Kandungan lauric oil dan capric oil yang terdapat sekitar 50% dalam Minyak Kelapa Dara akan bertindak sebagai pelindung dan perawat kulit anda. Ia akan meresap jauh kedalam kulit dan membunuh segala virus, bakteria dan protozoa. Penggunaan minyak kelapa dara sebagai losyen adalah kaedah yang ideal untuk mengembalikan keremajaan kulit anda. Ia bukan sahaja menghalang pembentukan radikal bebas yang membinasakan, serta bertindak melindungi dari tindakbalas radikal bebas tersebut malah ia juga mampu mengekalkan kulit dari membentuk jerawat dan masalah kulit lain yang disebabkan oleh faktor penuaan dan pendedahan berlebihan kepada cahaya matahari. Minyak kelapa dara mampu mengekalkan 'connective tissue' kulit menjadi kuat dan lembut, dimana ia membantu menghalang kulit dari kendur dan berkedut. Dalam keadaan tertentu ia mampu memulihkan kulit yang rosak atau kulit yang dijangkiti penyakit, membantu melegakan dan menyamakan gejala ekzema, psoriasis serta jangkitan kulat. Jika anda inginkan kesan pemulihan maksima, anda perlu memilih minyak yang benar-benar berkualiti, bebas dari sebarang bahan kimia, tidak dinyah warna serta tidak terhidrogen. Kesemuanya ini terdapat dalam minyak kelapa dara.

Minyak kelapa dara bukan sahaja memberikan kelegaan sementara kepada kulit, tetapi ia juga membantu memulihkan dan memperbaiki kulit, dan ini tidak dapat dilakukan oleh sebarang jenis losyen. Ia berperanan mengembalikan keremajaan pada kulit anda dengan menanggalkan sel-sel luaran kulit yang mati. Minyak kelapa dara akan meresap jauh hingga ke lapisan bawah kulit dan akan menguatkan lapisan tisu berkenaan. Akhirnya kulit anda akan menjadi lembut serta sihat 'bercahaya'.

Penggunaannya sangat mudah. Sapukan Minyak Kelapa Dara setiap hari pada perut atau mana-mana bahagian kulit yang berkedut, muka berjerawat dan bahagian tumit merekah setiap hari atau mana-mana bahagian yang perlu. Amalkan sehingga 6 bulan, kulit anda akan kembali licin dan segar.

6.) Memulihkan Retak Pada Tumit Kaki

Minyak kelapa dara bukan sahaja mampu memulihkan kulit yang dijangkiti penyakit, tetapi berkemampuan juga memulihkan dan memperbaiki kulit yang rosak. Keadaan ini tidak dapat dilakukan oleh sebarang jenis losyen. Ia mengandungi khasiat penjanaan semula dan pelembab yang berperanan menyembuhkan kulit, mengembalikan keremajaan pada kulit dengan menanggalkan sel-sel luaran kulit yang mati, . Minyak kelapa dara akan meresap jauh hingga ke lapisan bawah kulit dan akan menguatkan lapisan tisu berkenaan. Akhirnya kulit anda akan menjadi lembut serta sihat 'bercahaya', amat berkesan terutama pada tumit yang merekah, kemas dan keras.

7.) Kelebihan Apabila Disapu Pada Kulit Kepala Dan Rambut.

Kelemumur pada kulit kepala dan rambut sangat merimaskan, gatal dan berbau tidak menyenangkan. Lebih malang lagi kelimumur akan mengakibatkan rambut kita kurang sihat dan sekiranya berterusan ianya akan menjejaskan kesuburan akar rambut. Akibatnya rambut kita akan menjadi kurus dan akhirnya gugur dan kesudahannya menjadi botak. Minyak kelapa dara boleh.....

1. Membantu menstabilkan kimia semulajadi pada kulit kepala.
2. Menghapuskan kelimumur pada kulit kepala dan mencegah dari mengalami kekeringan kulit dan seterusnya menghalang kulat kelemumur dari membiak serta rambut menjadi subur dan bertambah hitam.
3. Membantu pembentukan tisu kulit kepala dan merawatnya.
4. Melindungi kulit dari radiasi ultraviolet matahari.
5. Menyuburkan kulit kepala dan rambut dari gugur.

8.) RAWATAN RAMBUT

Apa yang dilakukan minyak kelapa dara terhadap kulit boleh juga dilakukan untuk rambut. Minyak kelapa dara boleh digunakan sebagai kondisioner rambut yang baik. Pakar kecantikan telah mengenal minyak kelapa dara dan mereka memperakui bahawa minyak kelapa dara ini dapat memberikan kesan efektifnya seperti kondisioner rambut di salun perawatan yang bernilai diantara RM 50 hingga RM 100. Sedangkan dengan minyak kelapa dara ia boleh dilakukan dirumah dengan kos yang terlalu murah. Manfaat lain dalam menggunakan minyak kelapa sebagai kondisioner rambut adalah kerana ia akan membantu mengendalikan kelemumur.

9.) MINYAK KELAPA MELINDUNGI dan MENYEMBUHKAN KULIT

Adalah dimaklumi bahawa losyen ideal adalah losyen yang tidak hanya memperlembut kulit, namun melindunginya terhadap kerusakan, meningkatkan penyembuhan dan memberinya penampilan yang lebih muda, dan sehat. Minyak kelapa dara memenuhi kriteria tersebut. Minyak kelapa dara merupakan losyen kulit alami yang tersedia yang dapat mencegah pembentukan radikal bebas perusak dan memberikan perlindungan terhadap radikal. Keupayaannya sehingga boleh membantu mencegah kulit dari pertumbuhan jerawat dan kerusakan lain yang disebabkan oleh penuaan dan terkena cahaya matahari yang berlebihan. Ia membantu menjaga jaringan connective agar tetap kuat dan longgar sehingga kulit tidak mengendur dan berkedut. Bahkan ia juga boleh memperbaiki kulit yang rusak atau yang sakit.

Orang-orang Polinesia, yang secara tradisional hanya mengenakan sedikit kain pada tubuhnya, selama beberapa generasi terkena cahaya matahari yang panas membakar, namun mereka mempunyai kulit sehat indah tanpa cacat dan tanpa kanser. Ini disebabkan kerana mereka memakan kelapa dan menggunakan minyaknya pada tubuh mereka sebagai losyen. Minyak ini diserap ke dalam kulit dan di dalam susunan sel jaringan connective, membatasi kerusakan yang boleh diakibatkan kerana cahaya matahari yang berlebihan. Kulit mereka tetap tidak rusak walaupun ketika terkena cahaya matahari yang panas selama beberapa jam.

Perbedaan antara minyak kelapa dengan krim atau losyen lain adalah bahwa produk krim dan losyen lain diproses untuk memberikan pemulihan langsung, tetapi bersifat sementara. Sebaliknya minyak kelapa tidak hanya memberikan pemulihan yang segera namun boleh juga membantu dalam proses penyembuhan dan perbaikan. Kebanyakan losyen tidak memberikan manfaat yang lama terhadap kulit dan banyak losyen sebenarnya mempercepat proses penuaan. Mengapa harus mengambil resiko kerusakan kulit kekal kalau dengan mudah bisa menggunakan minyak kelapa dara untuk membantu mengembalikan penampilan menjadi lebih muda?

Minyak kelapa dara boleh membuat kulit terlihat lebih muda. Permukaan kulit mengandung lapisan sel mati. Pada saat sel mati ini hilang, sel baru mengambil alih tempatnya. Ketika usia beranjak tua, proses ini lambat dan sel mati cenderung menumpuk, sehingga memberikan tekstur kasar dan jerawat pada kulit. Minyak kelapa dara dapat menghilangkan sel mati dipermukaan luar kulit. Dan membuat kulit lebih halus yang mencerminkan kesehatan yang lebih merata, menciptakan penampilan lebih sehat dan lebih muda. Kulit “bercahaya” karena mencerminkan kulit bertekstur lebih baik dan merata. Penghapusan sel kulit mati yang berlebihan dan penguatan jaringan yang mendasari merupakan dua manfaat utama dalam penggunaan minyak kelapa dara sebagai losyen kulit. Bahkan kadang-kadang anak muda boleh mengalami kulit kering merekah secara berlebihan, kemudian menghasilkan ketebalan yang tidak normal dan seringkali mengganggu lapisan kulit yang mati. Dengan minyak kelapa dara tidak hanya memberikan pemulihan langsung, namun juga memberikan perbaikan jangka panjang. Ramai orang telah mengalami hasil yang luar biasa dengan berbagai macam gangguan kulit. Banyak orang telah mencuba tidak menggunakan bahan lain. Kalau kekeringan dan pecah-pecahnya parah, dianjurkan sebelum tidur malam diberi sedikit minyak kelapa dara yang cukup pada daerah yang terluka kemudian membungkusnya dengan plastik agar tidak meleleh kemana-mana. Dipagi hari bukalah plastiknya dan cucilah minyak kelapa dara yang meleleh berlebihan. Lakukan ini setiap malam sampai keadaannya pulih seperti sediakala.

10.) KESIHATAN KULIT.

Mungkin ada yang bertanya, apakah minyak kelapa dara bila disapukan atau diminum akan dapat membantu menjaga agar kulit tetap muda, sehat dan bebas dari penyakit? Sebenarnya asam lemak antiseptik pada minyak kelapa dara mampu membantu mencegah infeksi kulat dan bakteria pada kulit ketika mengambilnya dalam makanan dengan kadar tertentu maupun dipakai secara langsung pada kulit. Ini terbukti pada apa yang berlaku terhadap orang-orang Polinesia yang menggunakan dengan teratur jarang sekali diganggu oleh infeksi kulit atau jerawat.

Kulit bertindak sebagai penutup yang melindungi dari luka seperti halnya sekelompok pasukan pengaman yang fleksibel. Ia menghambat gangguan dari jutaan bakteria penyebab penyakit yang menyentuh tubuh setiap hari. Kalau pasukan pengaman tidak ada di kulit, tubuh akan menghadapi kesukaran untuk bertahan hidup, bahkan organisma yang biasanya tidak berbahaya akan dapat mematikan.

Satu-satunya cara organisma-organisma berkenaan untuk masuk kedalam tubuh selain melalui lubang alami, seperti hidung, dan mulut, adalah dengan menembusi kulit. Walaubagaimanapun ini hanya akan berlaku jika pertahanan kulit terganggu, dan akibatnya akan dapat menimbulkan infeksi. Jerawat, herpes, boils, athlete's foot dan kutil hanyalah beberapa gangguan infeksi yang mempengaruhi kulit dan tubuh.

Kulit berfungsi bukan semata-mata hanya sebagai penutup kulit, tetapi berperanan juga sebagai tembok untuk menghalang gangguan bakteria penyebab penyakit yang menunggu kesempatan untuk dapat masuk kedalam tubuh. Koyakan kecil, bahkan satu calar kecil, akan memudahkan banyak bakteria masuk ke dalam tubuh, yang mengakibatkan penyakit dan mungkin juga kematian. Untungnya, kulit tidak hanya memberikan hambatan fizikal namun juga hambatan bahan kimia. Lingkungan bahan kimia pada permukaan kulit sehat sangat tidak toleran terhadap bakteria berbahaya. Akibatnya, organisme yang mengakibatkan penyakit tidak dapat hidup di kulit tubuh. Oleh itu kebanyakan goresan tidak berakhir dengan infeksi kerana secara relatif kulit bebas dari bakteria berbahaya. Namun kalau satu luka disebabkan oleh objek seperti kuku kotor yang dipenuhi dengan mikroorganisma berbahaya, mereka melewati hambatan fizikal dan hambatan kimia kulit maka itulah yang sering mengakibatkan infeksi. Perlu diingat bahawa hambatan kimia paling besar bagi organisma penyebab infeksi adalah lapisan asam kulit. Kulit sehat mempunyai pH sekitar 5, yang membuat sedikit asam. Keringat yang mengandungi asam urat dan asam lastat, sedangkan minyak tubuh akan meningkatkan lingkungan asam. Kerana alasan ini, keringat dan minyak memberikan manfaat bagi tubuh. Bakteria baik boleh bertolak ansur dengan asam yang ada di kulit, namun bacteria jahat tidak akan mampu bertahan, jadi jumlahnya akan hanya tinggal sedikit.

Minyak yang dihasilkan tubuh dinamakan sebum. Sebum di hasil dan dikeluarkan oleh kelenjar minyak (kelenjar sebaceous) yang ada di sekitar akar rambut dan juga tempat lain. Minyak ini sangat penting untuk kesihatan kulit kerana dapat melembutkan dan melumasi kulit maupun rambut serta mencegah kulit agar tidak kering dan pecah-pecah. Sebum juga mengandungi medium chain fatty acids (MCFA), dalam bentuk medium chain triglycerides (MCT), yang dilepas untuk memerangi bakteria berbahaya.

Kulit merupakan rumah bagi banyak organisma, yang kebanyakannya tidak berbahaya, bahkan banyak diantaranya bermanfaat dan merupakan bakteria yang esensial untuk memberi kesihatan kepada kulit. Ia masuk ke dalam sebum, memecah triglycerides menjadi asam lemak bebas.

Triglycerides hanyalah merupakan tiga asam lemak yang disatukan oleh molekul gliserol. Sebum dan juga semua lemak makan seperti minyak jagung, minyak kedelai dan lai-lain, adalah terdiri dari triglycerides. Bakteria ini masuk ke dalam molekul gliserol yang menyatukan asam lemak. Ketika gliserol dilepaskan, asam lemak dibebaskan dan menjadi individu yang berasingan. Kesemuanya itu yang dinamakan asam lemak bebas. MCFA yang saling diikat oleh triglycerides tidak mempunyai sifat antimicrobial.

Bakteria ini merubah MCT dalam sebum pada kulit menjadi asam lemak bebas yang boleh mematikan virus dan kulat penyebab penyakit. Kombinasi pH dengan MCFA memberikan lapisan kimia di atas kulit yang mencegah infeksi dan mikroorganisma penyebab penyakit.

Kebanyakan mamalia menggunakan sifat antimicrobial MCFA untuk melindungi dirinya dan infeksi. Ketika ada pada tubuh, asam lemak ini menyusun minyak yang dikeluarkan oleh kulit. Di alam liar, binatang dilindungi oleh alam dan mempunyai naluri untuk mudah sembuh dari luka. Gigitan dan goresan merupakan kejadian biasa, terutama disebabkan oleh binatang pemangsa. Luka yang ditimbulkan oleh binatang pemangsa ini seringkali menyebabkan infeksi pada mangsa. Secara naluri, binatang yang terluka akan menjilati lukanya untuk membersihkannya dan menyebarkan minyak tubuh kedalam jaringan yang terluka. Minyak ini memberikan anti infeksi terhadap lukanya dan melindungi binatang dari infeksi. Dengan demikian, ketika jari tergores secara naluri haiwan berkenaan akan membawa bagian jarinya yang luka ke mulut.

Air ludah juga membantu meningkatkan jumlah MCFA pada kulit. Air ludah mengandung sejenis enzim yang dinamakan lingual lipase yang memulakan proses pemecahan lemak ke dalam asam lemak individual. Enzim ini siap memecah MCT pada lemak makan dan minyak tubuh (sebum) ke dalam MCFA bebas. Lemak dan minyak yang terbuat dan long chain fatty acids, yang ada pada kebanyakan lemak makan, memerlukan tambahan enzim gastric dan enzim pancreas untuk memecah menjadi asam lemak individual.

Binatang seringkali membersihkan dirinya dengan menjilati bulunya, melapisinya dengan enzim saliva sehingga boleh merubah minyak tubuh menjadi MCFA bebas pelindung. Penjilatan luka juga mencampur saliva dengan minyak di atas kulit dan rambut, yang menghasilkan lebih banyak MCFA yang dapat membantu memerangi infeksi.

Adalah didapati beberapa binatang menghasilkan lebih banyak asam lemak pelindung berbanding binatang lain. Landak merupakan salah satu yang membuat senjata pengancam bakteria. Dr. Uldis Roze, seorang professor biologi pada Queens College di New York, mengatakan bahawa jumlah besar dari asam lemak pelindung adalah pertahanan melawan luka pada diri sendiri. Dr. Roze berteori bahawa cairan pada minyak mengandung sifat antibiotika yang melindungi. Teori ini dibuktikan ketika minyak dianalisa dan diuji, maka MCFA pada minyak terbukti jadi rahasiannya. Penelitian menunjukkan bahawa asam lemak ini dapat mematikan beberapa jenis bakteria yang telah diobati dengan penisilin, termasuk streptococcus dan staphylococcus.

Hampir semua ubat kulit mempunyai perlindungan dengan berbagai kadar. Minyak dipermukaan kulit dan rambut terdiri dari 40 hingga 60% asam lemak bebas. Diantara asam lemak ini adalah MCFA yang mempunyai sifat antimicrobial. MCFA pada sebum ini memberikan lapisan perlindungan pada kulit yang mematikan bakteria berbahaya.

Orang dewasa menghasilkan lebih banyak sebum dibandingkan dengan kanak-kanak. Ini bererti orang dewasa mempunyai kadar perlindungan yang lebih besar dari infeksi kulit. Ternyata MCFA yang ditemui pada sebum adalah sama dengan yang terdapat pada minyak kelapa dara. Kesimpulannya minyak kelapa dara dapat memberikan kadar perlindungan yang signifikan dari infeksi pada kulit.

11.) Luka dan Kudis

Minyak Kelapa Dara jika diminum akan dapat membantu menguatkan sistem imunasi tubuh dengan keupayaan tubuh menukar lauric asid dan capric asid kepada monolaurin dan monocaprin yang bertindak membunuh virus, bakteria dan protozoa dengan cara ia menghancurkan lapisan lipids dan phospholipids virus tersebut.

Begitu juga dengan Minyak Kelapa Dara yang kandungan lauric asid dan capric asidnya bersifat antiviral, antibakterial dan antiprotozoal jika disapukan pada bahagian kudis akan bertindak dengan cara yang sama walaupun kekuatannya (lauric asid dan capric asid) tidak sekuat monolaurin dan monocaprin dalam tindakannya memusnahkan organisma yang menyebabkan infeksi.

12.) Ulser dan Sembelit

Sebahagian dari ulser selalunya disebabkan oleh virus Herpes simplex type 2. Ia akan menyerang apabila keadaan immuniti seseorang itu rendah seperti ketika sakit, demam, selsema, kencing manis, ketika datang haid, stress dan sebagainya, sementara sembelit pula adalah disebabkan oleh kekurangan air, kurang serat, tindak balas ubat/bahan kimia, sikap membuang air yang tidak betul, kanser usus, selepas pembedahan atau mengandung.

Pada umumnya dengan pengambilan Minyak Kelapa Dara akan meredakan sakit, disamping dapat mengurangkan radang dan munyurutkan bengkak bagi pengidap ulser. Kandungan lauric asid dan capric asid (yang bersifat antimikrobial) yang tinggi dalam Minyak Kelapa Dara membantu meningkatkan daya tahan disamping bertindak sebagai antibiotik yang baik dalam tubuh.

Bagi pengidap sembelit, Minyak Kelapa Dara boleh melawaskan di samping membantu merawat luka dalaman seperti buasir.

13.) PENCEGAH SAKIT JANTUNG

Seperti yang diterangkan sebelum ini, minyak kelapa tidak meningkatkan kadar kolesterol darah maupun kadar triglyserid dan gumpalan darah yang berlebihan. Bahkan ia dapat merangsang metabolisme, yang dengannya dapat merendahkan kadar kolesterol. Hasil penyelidikan dari tahun 1970 hingga tahun 1980 menunjukkan bahawa minyak kelapa baik untuk jantung meskipun pada waktu itu lemak jenuh dituduh dapat meningkatkan risiko sakit jantung. Pengambilan minyak kelapa terbukti mempunyai banyak pengaruh yang berhubungan dengan penurunan risiko sakit jantung dibandingkan dengan minyak makan lainnya. Minyak kelapa juga dapat menurunkan timbunan lemak tubuh, mempertinggi angka kelangsungan hidup, mengurangi pembentukan gumpalan darah, memperkecil radikal bebas didalam sel, menurunkan kadar kolesterol dalam darah dan hati, menambah cadangan antioksidan didalam sel dan menurunkan kadar kemungkinan terjadinya sakit jantung pada masyarakat. Dengan mengkonsumsi minyak kelapa akan mengurangkan kemungkinan berlakunya serangan penyakit jantung.

Berdasarkan bukti ini maka minyak kelapa dipandang sangat baik untuk jantung atau setidak-tidaknya tidak berbahaya terhadap jantung. Namun ada satu faktor yang mengungkapkan bahwa minyak kelapa bukan hanya tidak berbahaya tetapi berperanan amat penting dalam memerangi sakit jantung. Kerana begitu luar biasanya peranan minyak kelapa maka ia dijangkakan akan segera menjadi senjata baru yang ampuh dalam melawan sakit jantung.

14.) SAKIT JANTUNG DAN DARAH TINGGI

Untuk memahami bagaimana minyak kelapa boleh membantu mencegah sakit jantung, maka kita perlu mempunyai pemahaman asas tentang bagaimana penyakit jantung berkembang. Sakit jantung adalah disebabkan oleh pengerasan pembuluh darah (atherosclerosis) yang terjadi melalui pembentukan plak dalam pembuluh darah tersebut.

Kalau ditanyakan pada kebanyakan orang apa penyebab atherosclerosis, mereka akan memberitahu kerana terlalu banyak kolesterol dalam darah. Idea ini dinamakan hipotesis kolesterol atau lipid dari sakit jantung. Pada masa ini idea tersebut masih disebarkan secara lantang dalam media popular oleh industri kacang kedelai, sedangkan sebenarnya teori ini tidak sesuai dengan pemerhatian klinikal atau penelitian ilmiah dan ia telah digantikan oleh hipotesis respon ke luka (response to injury hypothesis).

Apa penyebab terbentuknya plak dalam pembuluh darah dan aterosklerosis yang dapat berkembang? Umumnya selalu terfikir bahwa pengerasan pembuluh darah, biasanya dihubungkan dengan kolesterol. Namun kolesterol tidak hanya berada secara bebas didalam pembuluh darah tetapi dapat menetap secara tiba-tiba dimana saja didalam pembuluh darah.

Kolesterol digunakan oleh tubuh untuk menambal dan memperbaiki luka-luka pada dinding pembuluh darah. Bahkan, sebenarnya kolesterol tidak diperlukan secara khusus untuk aterosklerosis (pembentukan plak). Bertentangan dengan kepercayaan yang popular, komponen utama plak pembuluh darah bukanlah kolesterol namun protein terutama sekali jaringan bekas luka. Beberapa pembuluh darah yang mengalami aterosklerosis mengandung sedikit atau tidak mengandung kolesterol sama sekali.

Menurut hipotesis respon ke luka, sebagian aterosklerosis berkembang sebagai hasil luka pada lapisan dalam dinding pembuluh darah. Luka boleh terjadi kerana beberapa sebab seperti keracunan, radikal bebas, virus atau bakteria. Kalau penyebab lukanya tidak dihilangkan, ia akan mengakibatkan kerosakan selanjutnya dan selama gangguan dan peradangan tetap terjadi, jaringan luka terus berkembang. Protein penggumpal darah khusus dinamakan platelets bersirkulasi secara bebas di dalam darah. Apabila ia menemui sebarang kesan luka ia akan menjadi lengket dan melekat antara satu dengan yang lainnya pada jaringan yang rosak, bertindakbalas seperti sebuah perban untuk memudahkan penyembuhan. Ini adalah cara bagaimana gumpalan darah terbentuk. Luka dari sumber manapun memicu platelet untuk menggumpal dan sel pembuluh darah melepaskan senyawa yang merangsang pertumbuhan sel otot di dalam dinding pembuluh darah. Satu campuran kompleks dari jaringan luka, platelet, kalsium, kolesterol dan trigliserid bersama-sama bekerja untuk menyembuhkan luka. Maka dari jaringan serat tersebut menjelaskan bahawa bukan kolesterol sahaja yang membentuk bahan pokok dalam plak. Timbunan kalsium dalam plak yang menyebabkan pengerasan pembuluh darah dan ini merupakan ciri aterosklerosis.

Bertentangan dengan kepercayaan yang popular, plak tidak hanya menempel disepanjang bagian dalam saluran pembuluh darah seperti lumpur dalam selang taman dirumah. Tetapi plak tumbuh didalam dinding pembuluh darah, dan menjadi sebahagian dari dinding pembuluh darah itu sendiri. Dinding pembuluh darah dikelilingi oleh lapisan otot melingkar kuat yang mencegah plak agar tidak meluas keluar. Kerana plak tumbuh berkembang, sedangkan tidak dapat meluas ke luar pembuluh, maka akan mendesak ke dalam dan menutup lubang pembuluh darah, sehingga mempersempit pembuluh darah dan menutup aliran darah.

Platelet berkumpul di sekitar luka untuk membentuk gumpalan-gumpalan darah, menutup lubang pada pembuluh yang rusak. Namun kalau darahnya cenderung menggumpal, gumpalan akan terus berkembang sampai akhirnya akan menghambat aliran pada pembuluh darah. Akhirnya pembuluh darah yang telah sempit kerana plak akan dengan mudah tersumbat oleh gumpalan darah tersebut. Jika proses ini terjadi pada pembuluh darah koroner yang menuju jantung, maka ia biasa dikenali sebagai serangan jantung. Kalau terjadi pada pembuluh darah carotid yang menuju ke otak, akibatnya adalah apa yang disebut sebagai stroke. Atherosclerosis menyebabkan sakit jantung dan gangguan kardiovaskular lainnya.

15.) KANSER

Kemungkinan wanita mendapat kanser payudara adalah 1 dari 8 orang, sementara lelaki menghadapi risiko diserang kanser prostat adalah 1 dari 9 orang. Satu dari 3 orang yang hidup di Amerika ketika ini diserang sesuatu kanser semasa hidup. Kanser adalah penyakit kedua terbanyak setelah penyakit jantung sebagai penyebab kematian utama. Seperti penyakit jantung, kanser juga belum diketahui ubatnya secara pasti. Seringkali pengobatannya sama parah seperti penyakitnya. Pertahanan yang paling baik adalah pencegahan kerana kebanyakan kanser boleh dicegah.

Setiap orang mempunyai sel kanser di dalam tubuh. Cuma mengapa seseorang itu tidak diserang kanser adalah kerana sistem kekebalannya dapat menghancurkan sel kanser sebelum ia sempat merebak. Selama sistem kekebalan berfungsi dengan baik, maka tidak perlu khawatir dengan penyakit ini. Athur I.Holleb, M.D., wakil ketua senior Medical Affairs for American Cancer Society berkata, " Hanya ketika sistem kekebalan tidak mampu menghancurkan sel berbahaya ini maka penyakit kanser akan berkembang". Dengan kata lain, kanser hanya boleh berkembang pada orang yang sistem kekebalannya terganggu atau lemah sehingga tidak mampu memberikan pertahanan yang baik. Dr Holleb tidak menetapkan bahawa efisiensi sistem kekebalan hanya mempengaruhi kanser paru-paru, kanser payudara atau leukemia, tetapi ia dapat mempengaruhi semua kanser. Hal ini berarti bahawa meskipun dalam tubuh mempunyai zat-zat karsinogenik, jika sistem kekebalan berfungsi dengan baik, maka kanser tidak akan dapat berkembang. Maka sistem kekebalan yang sihat dan baik, merupakan unsur utama dalam pencegahan kanser.

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk memperbaiki sistem kekebalan dan membantu mencegah timbulnya penyakit kanser, seperti makan makanan yang sihat, melakukan olahraga secara teratur, mengurangi stress dan masa rehat yang cukup. Sebaiknya menghindari hal-hal yang dapat meningkatkan risiko terserang kanser seperti merokok, dan mengambil minyak sayur yang telah dirosakkan oleh kepanasan semasa pemrosesan. Sebagaimana telah disebut sebelum ini, minyak sayur yang telah mengalami banyak perubahan sangat mempengaruhi sistem kekebalan. Cara lain untuk meningkatkan sistem kekebalan ialah dengan mengambil minyak kelapa dara secara teratur. Pengambilan minyak kelapa dara tersebut terutama sekali jika dijadikan sebagai pengganti kepada minyak lain, sangat menyumbang kepada pengurangan risiko diserang penyakit kanser.

Tubuh manusia selalu dikelilingi oleh bakteria yang mengganggu, dan banyak diantaranya dapat masuk ke dalam tubuh. Ketika itu sel darah putih pada sistem kekebalan secara terus menerus menyerang mikroorganisma tersebut disamping berperanan membersihkan sel penyakit dan sel kanser. Jika ketika bakteria masuk ke dalam tubuh sedangkan sistem kekebalan dalam kondisi yang lemah, sel darah putih akan terpaksa bekerja keras. Diwaktu itu sistem kekebalan tidak akan mampu membersihkan sel-sel kanser secara efektif, maka sel kanser akan dapat berkembang dan menyebar tanpa hambatan.

Sifat antimikrobia MCFA pada kelapa dipercayai dapat membantu tubuh untuk menghilangkan bakteria penyebab penyakit, sehingga akan meningkatkan sistem kekebalan. MCFA bertindak sebagai mematikan mikroorganisma penyusup. Semakin sedikit bakteria di dalam tubuh yang menyebabkan gangguan, maka sel darah putih akan lebih bebas mencari dan menghancurkan sel kanser. Dengan cara ini, minyak kelapa dara dapat membantu tubuh agar tahan terhadap bakteria sehingga memudahkan sel darah putih untuk membersihkan racun dan sel kanser. Maka manfaat utama minyak kelapa dara terhadap penyakit kanser adalah meningkatkan fungsi sistem kekebalan sehingga memudahkan sel darah putih

berfungsi secara lebih efektif, maka sel kanker tidak akan mempunyai kesempatan untuk merebak.

Minyak kelapa dara tidak hanya membantu sel darah putih, namun ia juga dapat berperan aktif dalam memerangi beberapa bentuk penyakit kanker. Dr Robert L Wickremasinghe, ketua bahagian serologi di Medical Research Institut di Sri Lanka, melaporkan bahawa minyak kelapa dara memiliki sifat antikarsinogenik. Para penyelidik telah menunjukkan bahawa minyak kelapa menghalang munculnya agen karsinogenik yang menyebabkan tumor kolon atau pun tumor payudara pada binatang yang diuji. Minyak sayur dapat meningkatkan kemungkinan kanker kerana mudah teroksidasi untuk membentuk radikal bebas karsinogenik. MCFAs mempunyai pengaruh anti oksidan yang dapat mencegah reaksi radikal bebas dan memberikan perlindungan dari kanker payudara dan kanker colon. Maka langkah yang perlu diambil oleh mereka yang khawatir serangan kanker adalah dengan menggantikan minyak yang digunakan saat ini (jika ianya terdiri dari minyak sayur) dengan makanan yang diproses dengan minyak kelapa.

16.) PEMBESARAN PROSTAT

Pada umumnya lelaki dewasa mempunyai risiko di serang gangguan prostat semasa hidupnya. Gangguan prostat paling umum adalah benign prostatic hyperplasia (BHP) atau pembesaran prostat. Hampir 50% lelaki berumur antara 40-59 tahun dan sebanyak 90% orang yang berusia antara 70-80 tahun terserang gejala BHP ini. Penyakit tersebut begitu menyebar sehingga hampir selalu menjadi kesan pasti ketika seseorang meningkat tua.

Adalah diketahui bahawa gaya hidup memainkan peranan penting bagi berlakunya BHP ini, dan ia merupakan masalah utama di negara barat. Lelaki yang tinggal di dunia yang kurang maju di mana makanan setempat diproduksi dan dikonsumsi biasanya tidak diganggu oleh penyakit ini. Namun punca sebenar penyakit BHP ini belumlah diketahui. Teori paling popular memfokuskan pada male hormone dihydrotestosterone (DHT) sebagai penyebabnya. Dipercayai bahawa ketika kita meningkat tua lebih banyak testosterone diubah menjadi DHT yang terkumpul dalam kelenjar prostat. Hal ini menyebabkan prostat membesar, dan ia menekan urethra, (tabung di mana urine mengalir) dan pundi kencing sehingga menyebabkan sering kencing dan gangguan kencing, terutama di waktu malam. Keadaan ini sering di kaitkan dengan radang kelenjar. Walaupun ia bukan penyakit kanker, tetapi ia berpotensi sebagai pendukung terjadinya penyakit ini, (kanker).

Pengubatan yang munasabah untuk BHP adalah dengan membendung perubahan testosterone menjadi DHT. Finasteride adalah sejenis ubat berfungsi dengan cara ini dan telah terbukti efektif. Pengubatan herba popular dan dipercayai dapat membendung pengaruh beracun pembentukan DHT yang berlebihan adalah saw palmetto. Tanaman iklim subtropika ini ditemukan di daerah Amerika Tenggara. Orang Indian asli Florida dan orang terdahulunya menggunakan berries dan tanaman ini sebagai ubat rakyat untuk menyembuhkan gangguan reproduksi, atau penyakit saluran kencing dan selsema. Pada wanita ia digunakan untuk memasok susu ibu dan meredakan haid yang menyakitkan.

Penelitian menunjukkan bahawa saw palmetto berries sangat efektif dalam mengurangi gangguan BHP. Jika dibandingkan dengan proscar (ubat BHP yang banyak diformulasikan), saw palmetto lebih efektif dalam meredakan gejala prostat. Banyak penelitian telah menunjukkan bahawa saw palmetto sangat efektif hampir 90% pada waktu haid diantara minggu ke-4 hingga minggu ke-6 minggu. Sebaliknya proscar hanyalah efektif dalam meredakan gejalanya kurang 37% setelah mengambil ubatnya selama setahun. Diyakini

bahawa saw palmetto tidak mempunyai kesan sampingan. Sebaliknya proscar mungkin menyebabkan impotensi, penurunan keinginan (libido) seksual dan kelahiran cacat. Saw palmetto telah mendapatkan reputasinya diantara para ahli perubatan kesihatan alternatif dan konvensional sebagai satu pengubatan efektif untuk BPH. Ia merupakan satu herba yang telah diakui oleh pengubatan konvensional sebagai selamat dan efektif.

Pengaruh-pengaruh pengubatan saw palmetto boleh didapati terutama sekali dari asam lemak di dalam berry. Menarik untuk diperhatikan bahawa saw palmetto merupakan kelompok palm dan berries dan ia merupakan diantara species kelapa. Didapati banyak asam lemak pada saw palmetto berries merupakan MCFA yang serupa dengan MCFA di dalam kelapa. Dr Jon Kabara, seorang ahli biokimia lemak (lipid), menegaskan bahawa asam lemak saw palmetto berries berupaya menghambat pembentukan hormon DHT. Maka demikianlah juga dengan asam lemak pada minyak kelapa. Kesimpulan yang dapat dibuat adalah minyak kelapa seharusnya sama efektifnya bahkan lebih efektif dalam mencegah dan mengubati BPH sebagaimana ekstrak saw palmetto.

17.) PERLINDUNGAN DARI PENYAKIT

Salah satu ciri air susu ibu adalah kemampuan untuk melindungi bayinya dari penyakit menular selama sistem kekebalan tubuh bayi belum sempurna dan belum mampu mempertahankan dirinya secara sempurna. Zat antimikrobal dalam susu yang melindungi anak dari bakteria dan parasit adalah MCFA yang terdapat dalam trigliserid atau molekul lemak pada susu. Bagi orang dewasa, penyakit akan dapat dilawan dengan sistem kekebalan tubuh yang sehat. Dengan erti kata yang lain penyakit akan sulit untuk berkembang. Sementara bagi bayi yang tidak dilindungi oleh MCFA yang memadai dalam susu yang diminumnya, maka ia akan rentan terhadap infeksi dan dapat mungkin berisiko mendapat jangkitan penyakit yang gawat.

Ketika ibu yang menyusui terinfeksi penyakit tersebut, anaknya juga rentan terserang penyakit. Ibu yang terinfeksi oleh virus tertentu bisa menularkan infeksi kepada bayinya melalui penyusuan. Penyusuan tidak dianjurkan ketika ibu terinfeksi virus berbahaya seperti AIDS. Penyelidik menyarankan bahawa ibu yang memasukkan sumber asid laurat, seperti minyak kelapa, dalam makanan akan mendapat risiko lebih rendah untuk menularkan penyakit terhadap bayi yang disusunya. Penambahan kelapa pada makanan akan bermanfaat kerana ia akan memberikan tambahan asid laurat dan asid kaprat pada air susu ibu, sekaligus mengurangi risiko penularan virus. Kepada ibu yang terinfeksi HIV biasanya tidak dianjurkan untuk menyusui bayinya kerana ditakuti bahawa virusnya mungkin ditularkan. Walhal bagi sesetengah wanita di beberapa negara mereka tidak ada pilihan lantaran faktor ekonomi yang tidak mengizinkan. Penyusuan menjadi satu-satunya pilihan mereka. Bagi mereka disarankan untuk menambahkan kedalam pemakanan mereka produk-produk kelapa dan minyak kelapa. Penambahan produk-produk kelapa dan minyak kelapa pada makanan ibu merupakan satu-satunya pertahanan praktis bagi wanita ini untuk tidak menularkan virus AIDS kepada anaknya. Hal yang sedemikian berbeza bagi wanita yang berada di daerah yang memiliki kewangan yang cukup untuk membeli makanan bayi.

Dianjurkan bahawa ibu yang terinfeksi HIV yang sedang menyusui anaknya mengkonsumsi 24-28 gram/hari asid laurat dan 3-4 gram/hari asid kaprat untuk mencegah penularan virusnya. Ini kerana minyak kelapa mengandungi hampir 48 % asid laurat dan 7 % asid kaprat. Persyaratan ini hanya akan tercapai kalau ibu mengkonsumsi sekitar 50-55 gram minyak kelapa setiap harinya. Maka mengambil 3.5 sendok minyak kelapa setiap hari akan memberikan jumlah yang diperlukan baik asid laurat maupun asid kaprat.

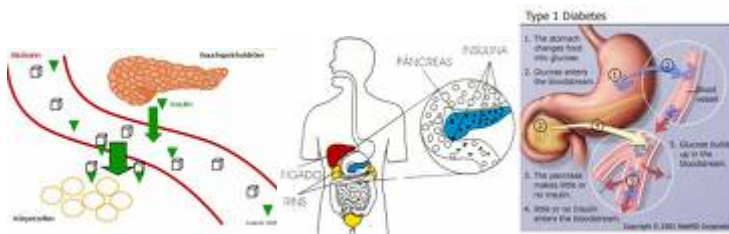
Infeksi virus lainnya seperti infeksi virus yang menyebabkan cacar air, herpes, mononucleosis dan semacamnya juga merupakan ancaman pada bayi yang menyusui. Wanita hamil dan ibu yang menyusui boleh membantu melindungi anaknya dengan memakan banyak minyak kelapa atau produk kelapa yang mengandung minyak kelapa, seperti kelapa parut dan santan kelapa.

Ibu atau calon ibu manapun yang menginginkan bayi sehat dan membesar berkembang dengan sempurna sebaiknya mempertimbangkan penambahan minyak pada makanannya. Ini tidak hanya akan menjamin kesehatan yang baik untuk anaknya namun ia juga baik untuk dirinya sendiri.

MCFA merupakan bahan zat dan pelindung vital yang secara alami ditemukan pada susu ibu. MCFA disamping cukup berkesan untuk memamatkan virus AIDS, ia juga amat baik untuk memberi zat kepada bayi pra-matang agar tumbuh sehat. Pada saat manusia membesar menjadi dewasa dan beransur tua, tubuh akan mulai menurun kondisinya. Disaat sedemikian MCFA mampu memberi zat disamping memberikan daya perlindungan, samada terhadap penyakit menular mahupun penyakit degeneratif, sama seperti yang berlaku terhadap bayi iaitu memberikan zat dan melindungi bayi, walaupun pada bayi tidak berlaku proses degeneratif. Kesimpulannya jelaslah bahwa minyak kelapa memberikan banyak manfaat bagi mereka yang sangat muda dan mereka yang sangat tua.

18.) PENYAKIT KENCING MANIS. (DIABETES)

Salah satu dari beberapa penyakit masyarakat moden adalah diabetes. Penyakit ini telah meningkat kurang dari satu abad yang lalu kepada keadaan yang perlukan perhatian serious. Sekarang diabetes menjadi pembunuh keenam terbesar di Amerika. Diabetes tidak hanya boleh menyebabkan kematian namun boleh menyebabkan sakit beberapalain seperti sakit buah pinggang, sakit jantung, tekanan darah tinggi, stroke, katarak, kerosakan saraf, kehilangan pendengaran dan kebutaan. Diperkirakan bahawa 45% penduduk berisiko diserang penyakit ini (diabetes).



Secara mudah diabetes adalah penyakit yang berhubungan dengan gula dalam tubuh yang di kenal sebagai gula darah atau glukosa darah. Setiap sel didalam tubuh harus mendapatkan glukosa untuk memacu metabolisme. Sel menggunakan glukosa untuk memperkuat proses pertumbuhan dan pemulihan. Ketika memakan makanan, sistem pencernaan merubah banyak makanan menjadi glukosa yang kemudian dilepaskan dalam aliran darah. Hormon insulin, yang dikeluarkan oleh kelenjar pankreas, mengatur glukosa dari darah untuk disalurkan ke dalam sel sehingga dapat digunakan sebagai bahan bakar. Kalau sel tidak mendapat jumlah glukosa yang mencukupi sel akan menjadi 'kelaparan' dan akhirnya akan mati. Pada saat seperti ini, jaringan dan organ tubuh akan mula mengalami kerosakan. Itulah sebenarnya yang berlaku pada pesakit diabetes.

Terdapat dua jenis diabetes yang utama, iaitu diabetes tipe I dan diabetes tipe II. Diabetes tipe I kadang-kadang dianggap sebagai diabetes remaja, iaitu diabetes yang bergantung kepada insulin. Diabetes jenis ini biasa bermula semasa kanak-kanak lagi dan ia adalah disebabkan oleh ketidakmampuan pankreas mengeluarkan jumlah keperluan insulin yang diperlukan oleh seseorang. Sementara diabetes tipe II dikenali juga sebagai diabetes yang tidak bergantung kepada insulin. Diabetes jenis ini hanya berlaku pada ketika seseorang sudah dewasa dan ia berlaku kerana sel tidak mampu menyerap kadar normal insulin yang dikeluarkan oleh pankreas. Dalam keadaan ini insulin bolehlah diumpamakan seperti anak kunci pada sebuah kunci mangga pada satu-satu daun pintu. Insulin berperanan sebagai anak kunci, membuka kunci mangga (masuk ke dalam sel) dan seterusnya membuka pintu untuk memudahkan glukosa masuk. Kalau kunci mangga nya diperbuat dari bahan yang tidak berkualiti dan ia rusak, anak kunci tidak lagi berfungsi, daun pintu tidak akan dapat dibuka. Inilah yang berlaku pada penderita diabetes tipe II. Insulin yang tersedia tidak lagi dapat membuka pintu kerana kunci mangganya rosak. Bagi kedua-dua tipe diabetes ini paras glukosa di dalam darah meningkat sedangkan selnya tidak berfungsi lagi.

Pada diabetes tipe I pankreas tidak mampu menghasilkan kadar insulin yang cukup untuk menghantarkan glukosa berulang alik pada semua sel didalam badan. Pengobatannya adalah dengan cara penyuntikan insulin sekali atau lebih sehari bersama dengan jadual pemakanan rendah gula yang ketat. Adalah dilaporkan bahawa sekitar 90% pengidap diabetes adalah dari tipe II dan 85% daripadanya adalah disebabkan oleh berat badan yang berlebihan. Walau bagaimana pun bagi kedua-dua tipe diabetes ini diet sangat penting samada bagi pesakit yang berada pada saat permulaan penyakit maupun dalam pengendaliannya. Sementara jenis makanan yang dimakan pula sangat mempengaruhi pesakit samada ia meningkatkan atau melindungi seseorang dari diabetes.

Suatu fakta yang menarik, orang-orang yang berada di kepulauan Pasifik yang memakan diet tradisional tidak pernah dilaporkan mereka mengidap sakit diabetes. Namun ketika mereka meninggalkan makanan aslinya dan menggantikannya dengan makanan ala barat, segala macam jenis penyakit datang, dan diantaranya adalah diabetes. Sebagai contoh apa yang terjadi pada penduduk Pulau Nautu di Pasifik Selatan. Selama berabad-abad mereka hanya bergantung kepada makanan yang berasaskan hanya pisang, ubi dan kelapa.

Namun setelah ditemui di bumi mereka tompokan fosfat yang hasilnya membawa kepada kemakmuran serta perubahan gaya hidup mereka, majoriti penduduk menggantikan pisang, ubi dan kelapa dengan makanan dari tepung halus, gula dan minyak sayur yang semasa prosesnya sudah mengalami banyak ubahsuai. Akibatnya muncullah penyakit yang tidak pernah muncul sebelumnya seperti diabetes dan yang lainnya. Menurut laporan World Health Organisation (WHO), hampir separuh penduduk bandar Kepulauan Nautu yang berusia 30-64 tahun sekarang mengalami penyakit diabetes.

Walaupun bagaimana pun para doktor telah berjaya membantu para pesakit untuk mengendalikan diabetes dengan menganjurkan para pesakit mereka mengamalkan diet rendah lemak, tinggi karbohidrat. Melalui diet tersebut mereka dapat membatasi kemasukan lemak sehingga 30% kalori. Karbohidrat kompleks seperti biji-bijian sempurna dan sayur-sayuran terdiri dari 50% sampai 60% kalori. Karbohidrat sederhana seperti tepung halus dan gula harus dielakkan. Ini kerana karbohidrat memberikan ketegangan yang tak sepatutnya pada pankreas dan ini akan meningkatkan dengan cepat gula darah pada paras yang membahayakan. Alasan untuk pengurangan lemak dan juga makanan manis adalah menambah pengurangan berat badan. Ini kerana berat badan berlebihan merupakan penyebab utama diabetes. Oleh sebab itu menurunkan berat badan adalah merupakan keutamaan. Disamping itu alasan lainnya untuk diet rendah lemak adalah mengurangi risiko sakit jantung yang merupakan kesan akibat umum dari penyakit diabetes.

Terakhir, para penyelidik telah membuktikan bahawa pengambilan berlebihan minyak sayur suling menyebabkan penyakit diabetes. Hal ini telah dikuatkan lagi dengan satu bukti kajian ke atas binatang dimana ia telah berjaya menimbulkan diabetes dengan hanya memberi makan kandungan lemak poli tak jenuh yang cukup banyak. Kemudian dengan hanya membatasi pengambilan lemak, binatang-binatang tersebut telah mengalami penyembuhan dari penyakitnya (diabetes). Kesimpulannya diet rendah lemak sangat efektif dalam pengendalian diabetes.

Saranan terbaru adalah mengurangi atau membatasi semua lemak. Lemak mono-tak jenuh seperti minyak zaitun, tidak ketara mempengaruhi diabetes secara merugikan, maka diperkenankan digunakan pada kadar yang munasabah. Namun oleh kerana semua lemak termasuk minyak zaitun tinggi kandungan kalorinya, maka pengambilannya tidaklah digalakkan. Walau bagaimanapun nampaknya minyak poli-tak jenuh dikelaskan sebagai minyak yang menimbulkan masalah. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketika lemak poli-tak jenuh dari diet disertakan didalam susunan selular, kemampuan sel untuk mendapatkan glukosa terganggu. Dengan kata lain 'kunci mangga' pada sel yang membuka pintu bagi glukosa untuk dimasuki memburuk keadaannya ketika terlalu banyak minyak poli-tak jenuh di ambil didalam makanannya. Kemudian insulin tidak mampu membuka pintunya. Minyak poli-tak jenuh teroksidasi dengan mudah dan dirusak oleh radikal bebas. Lemak dengan segala jenisnya, termasuk minyak poli tak jenuh, digunakan sebagai hambatan pembendung bagi membrane sel. Lemak poli-tak jenuh teroksidasi dalam membrane sel boleh mempengaruhi secara merugikan fungsi selnya, termasuk kemampuannya dalam memperkenankan hormon, glukosa dan zat lainnya untuk mengalir ke dalam dan keluar selnya. Maka dari itu, diet yang tinggi pada minyak sayur poli-tak jenuh sulingan meningkatkan diabetes. Diet yang rendah pada minyak tersebut akan membantu menghilangkan gejala-gejalanya kerana semua lemak berpotensi menambah berat badan. Maka dari itu adalah sangat baik untuk menghindarinya.

Begitupun dalam hal ini masih ada lemak yang boleh dimakan oleh penderita diabetes tanpa rasa takut. Lemak itu adalah minyak kelapa. Minyak kelapa tidak menyebabkan diabetes dan ia dapat membantu mengatur gula darah, sekaligus mengurangi pengaruh penyakit diabetes. Orang Nautu mengambil banyak minyak kelapa selama beberapa generasi dan tidak pernah dijumpai penyakit diabetes, namun ketika mereka mengganti dengan makan dari minyak lain hasilnya adalah bencana.

Satu hal yang menarik minyak kelapa tidak menuntut produksi enzim insulin dari pankreas. Dengan adanya pengurangan pada proses dalam tubuh selama waktu makan tersebut, sedangkan insulin tetap dikeluarkan dengan banyak, maka akan memudahkan organ tubuh berfungsi lebih efisien. Minyak kelapa juga membantu memberi energi kepada sel kerana ia mudah dapat diserap tanpa memerlukan enzim atau insulin. Minyak kelapa telah terbukti dapat memperbaiki sekresi insulin dan pendayagunaan glukosa darah. Minyak kelapa pada makanan meningkatkan dan memperbaiki aksi serta keupayaan insulin menghantarkan glukosa berulang alik diantara sel, bila dibandingkan dengan minyak-minyak lain.

Dalam Journal of the Indian Medicine Association melapurkan bahawa diabetes tipe II di India telah meningkat pada ketika orang mengabaikan minyak tradisional mereka, minyak kelapa kerana lebih memilih minyak sayur poli-tak jenuh yang telah dipromosikan "baik untuk jantung". Para pengarang berkomentar tentang hubungan antara minyak poli-tak jenuh dengan diabetes dan menganjurkan meningkatkan konsumsi minyak kelapa sebagai kaedah untuk mencegah diabetes.

Salah satu akibat diabetes adalah berkurangnya energi yang berhubungan dengan ketidakmampuan sel untuk mendapatkan glukosa yang diperlukan. Tanpa glukosa untuk memperkuat aktiviti selular, metabolisme menjadi lambat dan seluruh tubuh terasa lelah.

Olahraga telah dianjurkan sebagai satu kaedah untuk membantu penderita diabetes mengendalikan gula darahnya. Salah satu alasan mengapa olahraga bermanfaat adalah bahawa ia meningkatkan metabolisme. Angka metabolisme yang lebih cepat akan merangsang penambahan pengeluaran insulin yang diperlukan dan meningkatkan penyerapan glukosa di dalam sel. Oleh itu ia akan dapat membantu samada penderita diabetes tipe I maupun penderita diabetes tipe II.

Minyak kelapa juga dapat meningkatkan angka metabolik yang menyebabkan tubuh membakar lebih banyak kalori yang bererti akan menambah penurunan berat badan. Oleh itu penurunan berat badan dapat dilakukan dengan hanya menambahkan minyak kelapa ke dalam makanan. MCFA pada minyak kelapa dikirim secara langsung ke hati untuk diubah menjadi tenaga dan tidak ke dalam tubuh sebagai jaringan lemak.

Penderita diabetes sebaiknya menghindari konsumsi semua lemak, kecuali minyak kelapa, kerana ia dapat membantu menstabilkan kadar glukosa darah dan membantu mengurangi berat badan yang berlebihan. Tidak keterlaluan kalau dikatakan bahawa minyak kelapa adalah minyak yang sebaiknya dimakan penderita diabetes.

19.) METABOLISME DAN ENERGI

Apabila seseorang pernah mengalami kemalangan kereta yang parah atau terlalu parah sehingga perlu dihantarkan segera ke hospital dan perlu menjalani rawatan di bilik kecemasan, atau diserang penyakit yang mengancam nyawaya, atau mungkin sehubungan dengan umur diopname untuk menyembuhkan satu gangguan degeneratif. Dalam situasi demikian hidup atau mati sangat bergantung pada rawatan yang diterima di hospital. Seringkali harus diinfus melalui urat nadi atau melalui tabung. Di unit kecemasan mungkin ada pesakit lain, yang menderita komplikasi kerana penyakit-penyakit keturunan seperti cystic fibrosis atau epilepsy dan mungkin penyakit bayi premature yang memperjuangkan minggu-minggu kehidupan pertamanya. Pada masing-masing kes ini sebenarnya para pesakit ini dapat menaruh kepercayaan untuk pulih dengan menggunakan minyak kelapa dara. Ya, dalam satu bentuk, minyak kelapa dara menjadi sebahagian pengubatnya (misalnya MCT Oil keluaran Mead Johnson).

Dengan mengabaikan kandungannya, penyembuhan memerlukan nutrisi yang baik. Para ahli makanan telah lama melihat manfaat nutrisi MCFA. Minyak kelapa dara merupakan satu alternatif, yang digunakan di hospital sebagai campuran susu untuk memberi makan pada bayi, atau sebagai penyusuan cairan yang dimasukkan ke tubuh pesakit melalui infus atau melalui tabung yang dimasukkan melalui kerongkong. Dalam keadaan kecemasan ketika cairan komersial tidak didapati, sebahagian doktor di daerah iklim tropika akan menggunakan santan kelapa. Seringkali dianggap sebagai “santan“ air kelapa segar bebas dari bakteria dan mempunyai garam mineral, gula dan asam lemak rantai sedang (MCFA) yang mampu memberi pesakit zat yang tidak mampu mengambil atau mencerna makanan biasa. Air kelapa dilaporkan telah menyelamatkan nyawa ratusan orang yang sakit parah dan orang yang terluka. Diantara manfaat paling besar adalah melawan dehidrasi dan electrolyte depletion untuk tentera-tentera yang terluka. Selama Perang Dunia II orang Jepun menggunakan air kelapa sebagai sosialisasi keadaan darurat.

Mungkin timbul persoalan mengapa mereka menggunakannya? Ini kerana MCFA pada santan dengan mudah dicerna, diserap dan digunakan untuk memberi zat pada tubuh. Ini penting bagi para pesakit yang menggunakan setiap baki sumber kekuatan yang mereka miliki untuk mengatasi sakit atau luka yang parah. Tidaklah mengejutkan mengapa MCFA ditambahkan pada formula bayi. Sebenarnya dengan meminum air susu ibu atau diberi makan formula sebagai bayi adalah bererti mengkonsumsi MCFA. Ini kerana MCFA tidak hanya terdapat pada minyak kelapa namun juga merupakan komponen air susu ibu alami dan penting. MCFA dianggap sebagai bahan zat esensial untuk bayi dan juga untuk orang yang diserang gangguan pencernaan yang teruk seperti cystic fibrotic. Salah satu manfaat MCFA yang pertama kali dikenal secara ilmiah adalah sifat uniknya mudah dicerna dan digunakan oleh tubuh. Lemak ini memberikan manfaat nutrisi yang boleh memperbaiki kesejahteraan keseluruhan baik orang sakit mahupun orang sihat, muda atau tua. Bahkan para atlit sekarang menggunakannya untuk meningkatkan penampilan dan mengendalikan berat badan. Sayangnya, saat ini sedikit makanan yang mengandung MCFA. Perlu diketahui bahawa sumber yang paling baik adalah kelapa. Dengan menambahkan minyak kelapa dara pada makanan sebenarnya merupakan satu cara untuk memperbaiki kesejahteraan.

20.) PENCERNAAN DAN PENYERAPAN ZAT

Selama lebih dari 50 tahun para pengkaji telah mengenal bahawa MCFA dicerna secara berbeza berbanding lemak lain. Perbezaan ini mempunyai aplikasi penting terhadap penyembuhan pada gangguan pencernaan dan metabolik dan sejak saat itu MCFA digunakan secara rutin di hospital dan dalam susu bayi.

Manfaat kesejahteraan pencernaan asam lemak rantai sederhana (MCFA) atau asam lemak rantai panjang (LCFA) adalah berhubung dengan perbezaan-perbezaan pada cara tubuh memetabolisasi lemak ini. Oleh kerana molekul-molekulnya lebih kecil, ia hanya memerlukan energi lebih kecil dan lebih sedikit enzim untuk memecahnya pada pencernaan, kemudian dicerna dan diserap secara cepat dengan energi minima.

MCFA dipecah secara langsung oleh enzim di dalam air ludah dan asid lambung sehingga enzim yang mencerna lemak pankreatis tidak banyak berperang. Maka dari itu, bermakna proses yang berlaku pada pancreas dan sistem pencernaan lebih sedikit. Keadaan ini mempunyai pengaruh penting bagi para pesakit yang diserang gangguan pencernaan dan metabolik. Bayi pramatang atau bayi sakit terutama sekali pada organ pencernaan yang kurang berkembang, akan mampu menyerap MCFA dengan cukup mudah, sedangkan lemak lain akan melalui sistem tanpa banyak boleh dicerna. Oleh itu orang yang diserang gangguan pencernaan seperti cystic fibrotic yang kebiasaannya mendapati kesulitan mencerna atau menyerap lemak dan vitamin yang dapat larut dalam lemak, akan sangat beruntung dengan adanya MCFA. MCFA juga penting untuk orang yang diserang diabetes, kegemukan, sakit pundi kencing, pankreatitis, Crohn's disease, ketidakcukupan pankreatis dan beberapa bentuk kanser.

Pada saat melalui usia tua tubuh tidak berfungsi sebaik pada saat masih muda. Pankreas tidak lagi memproduksi sebanyak enzim pencernaan, usus tidak menyerap bahan zat dengan baik. Seluruh proses pencernaan semakin surut sehingga efisiensinya lebih rendah. Akibatnya, orang tua yang seringkali menderita kekurangan vitamin dan mineral perlu memasukkan MCFA di dalam makanan mereka kerana MCFA mudah dicerna dan memperbaiki pencernaan vitamin dan mineral. Ini mudah dilakukan jika makananya dibuat dengan minyak kelapa dara.

Tidak seperti asam lemak lainnya, MCFA diserap secara langsung dari usus ke dalam pembuluh balik portal dan dikirim langsung ke hati di mana mereka sebahagian besarnya dibakar sebagai bahan bakar seperti karbohidrat. Dalam hal ini MCFA lebih mudah terbakar seperti karbohidrat berbanding lemak lain.

Lemak lain memerlukan enzim pankreatik untuk memecahnya ke dalam unit-unit lebih kecil. Kemudian mereka diserap ke dalam dinding usus dan di dalam bungkus lemak (lipid) dan protein yang dinamakan lipoprotein. Lipoprotein ini dibawa oleh sistem lymphatic, kemudian diedarkan ke seluruh tubuh. Pada saat beredar di dalam darah, komponen lemak dibahagikan keseluruh jaringan tubuh. Lipoprotein menjadi semakin kecil dan semakin keil, sampai hanya ada sedikit yang tersisa. Pada saat ini diambil oleh hati, dipecah dan digunakan untuk menghasilkan energi jika diperlukan, dikemas kembali menjadi lipoprotein lain dan dikirim kembali ke dalam aliran darah untuk dihantar ke seluruh tubuh. Kolesterol, lemak tepu, lemak mono tak tepu dan lemak poli-tak tepu semuanya dikemas bersama di dalam lipoprotein, masuk ke dalam hati dan diubah menjadi energi sehingga tidak pernah disimpan sebagai lemak tubuh.

Di dalam setiap sel ada sebuah organ yang dinamakan mitochondria. Energi yang diperlukan oleh sel untuk menjalankan fungsinya diperankan oleh mitochondria. Mitochondria dikemas di dalam dua sel membran yang biasanya memerlukan enzim khusus untuk mengangkut bahan zat agar dapat melaluinya. MCFA itu unik di mana mereka dengan mudah boleh menembusi kedua membran mitochondria tanpa memerlukan enzim dan akan memberi energi cepat dan efisien kepada sel. Rantai asam lemak lebih panjang memerlukan enzim khusus untuk menariknya melalui dua sel membran. Jadi proses penghasilan energinya jauh lebih lambat, tambahan lagi ia memerlukan enzim untuk melakukannya.

Oleh kerana manfaat di atas, minyak kelapa dara telah dianggap menjadi penyelamat hidup bagi banyak orang, terutama pada bayi dan orang tua. Sebagai pengubat ia digunakan dalam penyediaan makanan khusus bagi orang yang diserang gangguan pencemaran dan mendapat kesulitan mencerna lemak. Atas alasan yang sama, dapat juga digunakan di dalam susu bayi untuk menyembuhkan kekurangan zat kerana ianya dapat diserap dengan cepat tanpa menempatkan tahap yang dicerna dengan mudah dan digunakan untuk memberi gizi tubuh.

Memakan makanan yang mengandungi MCFA adalah seperti menggunakan bahan bakar oktan tinggi bagi sesabua kereta. Keretanya memecut lebih laju dan mendapat jarak kilometer/gas lebih baik. Begitulah apa yang berlaku, dengan MCFA tubuh bekerja lebih kerana mempunyai lebih banyak energi dan daya tubuh yang lebih besar, kerana MCFA disalurkan secara langsung ke dalam hati dan diubah menjadi energi, tubuh mendapatkan tambahan energi. Oleh kerana MCFA dengan mudah dapat diserap oleh organ sel penghasil energi, metabolisme dengan sendirinya meningkat. Akhirnya peningkatan energi ini mempunyai pengaruh perangsangan pada seluruh tubuh.

Fakta bahawa MCFA dicerna secara langsung untuk menghasilkan energi dan merangsang metabolisme telah menarik minat para atlet untuk menggunakannya sebagai sasaran meningkatkan latihan mereka. Penelitian menunjukkan ini mungkin saja benar. Misalnya, para peneliti mencuba daya tahan fizik tikus yang diberi MCFA pada makanan harian berbanding dengan tikus tidak diberi MCFA. Penelitian ini diperluas sampai lebih dari enam minggu. Tikus diarahkan pada cubaan daya tahan renang setiap dua hari. Ditempatkan pada satu takungan air dengan arus tetap. Jumlah waktu berenang diukur sehingga kelelahan. Jika pertama kalinya hanya ada sedikit perbezaan di antara kelompok tikus, tikus yang diberi makan MCFA dengan cepat mula mengkagumi tikus lain dan semakin baik di sepanjang waktu uji kaji. Kajian seperti ini memdemonstrasikan bahawa MCFA mempunyai kemampuan meningkatkan daya tahan dan penampilan latihan, setidak-tidaknya pada tikus.

Dalam satu lagi kajian menggunakan atlit lumba basikal yang dikondisikan. Para atlit tersebut mengayuh basikalnya pada 70% kecepatan maksimumnya selama dua jam, kemudian secara langsung berhenti pada pengendalian percubaan waktu 40 K (yang terakhir sekitar satu jam tambahan) dengan minum salah satu dari tiga minuman: larutan MCFA, minuman olah raga atau kombinasi minuman olah raga dengan MCFA. Atlit lumba lari yang meminum campuran minuman olah raga MCFA berpenampilan paling baik selama percubaan waktu. Para pengkaji berteori bahawa MCFA memberi sumber energi tambahan kepada atlit, jadi mengeluarkan simpanan glikogen iaitu energi yang disimpan di dalam jaringan otot, akan habis digunakan selama pengendalian tiga jam. Semakin banyak glikogen ada di dalam otot semakin besar daya tahan atlit. Maka zat apa saja yang boleh menyimpan glikogen pada saat memberikan energi akan bermanfaat untuk daya tahan atlit. Dalam satu penelitian lanjutan untuk mencuba teori pengeluaran glikogen, para peserta lumba basikal pada 60 kekuatan maksimumnya selama tiga jam dengan meminum salah satu minuman yang diberikan pada penelitian sebelumnya. Dengan mengikut latihan, kadar glikogen otot diukur dan terbukti sama untuk ketiga atlitnya. Kesimpulannya adalah MCFA tidak mengeluarkan simpanan glikogen, namun benar-benar memperbaiki penampilan. Pembaikan dalam penampilan tidak berhubungan dengan pengeluaran glikogen dan harus dihubungkan dengan satu mekanisme lainnya.

Hasil dari penelitian ini banyak minuman olah raga dan minuman energi yang dijual pada kedai-kedai kesihatan mengandungi MCFA untuk memberikan sumber energi yang cepat. MCFA yang sering digunakan pada minuman olahraga dan minuman energi berada dalam bentuk minyak medium-chain triglycerides (minyak MCT). Ia biasanya diindikasikan sebagai "MCT" pada labelnya, label suplemen dan label susu bayi. Para atlit dan orang aktif lain yang mencari kaedah nutrisi, bukan ubat untuk meningkatkan penampilan latihan mula menggunakannya.

Namun, dalam penelitian harian, hasilnya lebih signifikan. Dan bukti ini nampak bahawa cara paling baik untuk meningkatkan energi dan daya tahan adalah dengan mengkonsumsi MCFA pada makanan harian dan tidak hanya sekali saja sebelum atau selama pertandingan.

Mudah difahami mengapa para atlit tertarik untuk mendapatkan daya tahan dan energi yang lebih besar. Walau bagaimanapun bagi yang bukan atlit, MCFA boleh juga melakukan hal yang sama. Jika dimakan secara teratur, MCFA boleh memberikan peningkatan pada energi dan kerja sepanjang hari. Jika terasa letih dipertengahan hari atau merasa kekurangan energi, penambahan minyak kelapa pada makanan akan memberikan peningkatan energi yang jauh lebih banyak dari yang diperlukan.

Disamping menambah kadar energi, ada manfaat lain yang sangat penting pada peningkatan angka metabolik iaitu membantu melindungi dari penyakit dan mempercepat penyembuhan. Pada saat metabolisme ditingkatkan, sel akan berfungsi lebih efisien. Ini bermakna ia akan menyembuhkan luka dengan lebih cepat, sel lama dan sel yang kena penyakit diganti lebih cepat dan sel muda dikembangkan dengan cepat untuk menggantikan sel yang lama.

Beberapa gangguan kesihatan seperti kegemukan, sakit jantung dan osteoporosis lebih mudah terjadi pada orang yang mempunyai metabolisme rendah. Kondisi kesihatan akan lebih buruk jika angka metabolisme lebih rendah berbanding metabolisme normal, kerana sel tidak boleh menyembuhkan dan memperbaiki dirinya secara cepat. Maka peningkatan angka metabolisme, memberikan peningkatan perlindungan dari penyakit degeneratif dan penyakit menular.

21.) MAKAN LEMAK, TURUN BERAT BADAN

Jumlah orang yang berlebihan berat badan terus meningkat selama lebih dari beberapa puluh tahun terakhir ini, terutama selama 10 tahun kebelakangan ini. Menurut Centres for Disease Control and Prevention (CDC) jumlah orang gemuk di Amerika telah meningkat pada 10 tahun terakhir ini dari 12% menjadi 17.9% dari keseluruhan penduduknya. Juga di Amerika, 55% dari keseluruhan penduduk yang mengalami kelebihan berat badan, satu dari empat orang dewasa dianggap gemuk atau sebanyak 25% dari semua remaja mengalami kelebihan berat badan. Anak-anak lebih banyak menjadi cepat gemuk, sehingga jumlah anak yang kelebihan berat badan meningkat dua kali ganda pada 30 tahun terakhir ini. Angka ini hamper sama terjadi di Britain, Jerman dan negara-negara Eropah lainnya.

Dilihat dari sudut perubahan kegemukan adalah masalah yang serius. Dengan berat badan yang berlebihan, seseorang boleh menambah risiko mendapat penyakit. Seseorang dianggap gemuk jika berat sebenarnya 20% atau lebih di atas berat normalnya. Selama lebih dari 10 tahun terakhir ini kegemukan telah meningkat sebanyak 70% diantara orang yang berusia 18-29 tahun. Bagi orang yang berusia 30-39 tahun angkanya meningkat sebanyak 50%. Kesemua kelompok usia lainnya mengalami penambahan berat badan yang dramatik seperti sakit jantung, hempedu, diabetes, osteoarthritis dan mati muda.

Jika masalah berat badan dapat diatasi maka bererti badan akan menjadi sihat. Apatah lagi jika dilakukan sendiri tanpa bantuan ubat-ubatan. Kebanyakan orang berusaha untuk menurunkan berat badan dengan mengikuti berbagai program seperti mengurangi makanan berlemak dan melebihi karbohidrat. Ternyata ia membuat mereka sengsara sedangkan dan hasilnya tidak sebagaimana yang dikehendaki.

Segelintir orang masih menganggap makan secara sihat dan seimbang adalah dengan menghindari lemak dan menggunakan minyak "sihat" seperti marjerin dan minyak sayur sebagai bahan asas makanan. Namun jika dipelajari tentang makanan kesihatan dan minyak kelapa dara, sebenarnya mereka telah mengambil jenis minyak yang salah. Justeru itu mereka seharusnya menggantikan minyak sayur dengan mengkonsumsi minyak kelapa dara, menggunakan mentega (butter) menggantikan marjerin, sedikit manis-manisan dan mengkonsumsi lebih banyak makanan serat. Dengan ini akan menjadikan badan lebih sihat tanpa perlu mengurangi jumlah makanan yang diambil. Tambahan pula dengan memakan minyak kelapa dara mereka akan mendapat lebih kalori berbanding sebelumnya.

Cara pemakanan seperti ini sebenarnya merupakan diet yang tanpa disedari boleh menurunkan berat badan. Keadaan ini dikatakan tanpa disedari kerana seseorang yang melalui kaedah ini akan mengalami kehilangan berat badan tanpa menjalani diet dan mereka sebenarnya tidak pun berusaha untuk menurunkan berat badan mereka. Dengan pola makan seperti ini mereka tidak akan merasa terbebani dengan aturan-aturan diet, serta bebas makan makanan berlemak terutama minyak kelapa.

GANGGUAN KESIHATAN DAN KEGEMUKAN

Abnominal hernias	Arthritis
Encok	Sakit jantung koroner
Hipertensi	Gangguan pernafasan
Varicose veins	Atherosclerosis
Diabetis	Gangguan gastrointestinal
Kanser	Ketidakteraturan Ginekologi

22.) BAGAIMANA MENDAPATKAN LEMAK

Mengapa harus menghitung kalori...

Lumrahnya kegemukan berlaku adalah disebabkan oleh kelebihan makanan yang dimakan dibandingkan yang diperlukan oleh tubuh. Fenomena ini terjadi bilamana makanan yang dimakan diubah menjadi energi semata untuk memperkuat fungsi metabolik atau untuk aktiviti fizikal. Namun sekiranya terdapat lebih energi ia akan diubah menjadi lemak lalu masuk ke dalam sel untuk dijadikan selulit pada kaki, sekitar pinggang dan punggung. Oleh itu semakin banyak makan, maka semakin besar badan seseorang.

Tenaga yang didapati dari makanan diukur dalam unit kalori. Setiap orang memerlukan sejumlah kalori tertentu untuk menjaga fungsi proses metabolik dasar. Semua ini merupakan proses yang dapat mempertahankan hidup misalnya menjaga jantung agar terus berdegup, paru-paru tetap bernafas, perut tetap mencerna makanan dan memperkuat setiap proses seluler yang semuanya terus berlangsung di dalam tubuh. Angka di mana tubuh menggunakan kalori untuk aktiviti metabolik ini dinamakan basal metabolic rate (BMR) iaitu jumlah kalori yang akan dikeluarkan seseorang ketika berbaring, tidak aktif tetapi dalam keadaan jaga. Aktiviti apa pun walaupun sederhana akan memerlukan kalori tambahan. Dua pertiga kalori yang digunakan setiap hari digunakan untuk menjaga fungsi metabolik dasar. Setiap orang mempunyai BMR yang berbeza. Banyak faktor menentukan BMR dan jumlah kalori yang diperlukan dan digunakan tubuh. Anak muda memerlukan lebih kalori berbanding orang tua. Secara fizik orang dewasa memerlukan lebih banyak kalori berbanding orang pasif. Orang yang sedang berpuasa, sangat kelaparan atau sedang berdiet menggunakan lebih sedikit kalori berbanding biasa.

Dua faktor paling berpengaruh yang harus dikendalikan dalam menurunkan berat badan adalah konsumsi kalori dan aktiviti fizik.

Perhatikan satu contoh tentang bagaimana pengambilan makanan mempengaruhi berat badan. Seseorang yang mempunyai berat 150paun (75kg) dengan pekerjaan yang memerlukannya duduk sahaja, seperti operater keyboard komputer, memerlukan hanya sekitar 1600 kalori untuk fungsi metabolik dasar dan 800 kalori lainnya untuk aktiviti fizik harian. Dia harus mengkonsumsi sejumlah 2400 kalori ($1.600+800$) setiap hari untuk mempertahankan berat badannya. Jika dia kurang makan, katakanlah 2300 kalori, maka berat badannya akan turun kerana tubuhnya memerlukan 2400 kalori. Oleh kerana keperluan asas tubuhnya memerlukan sebanyak 2400 kalori, jika dia tidak mendapatkan semuanya dengan tambahan 100 kalori lagi, maka ia harus didapatkan dari pemecahan jaringan lemak. Akibatnya dia akan kehilangan lemak dari badan. Sedangkan jika dia memakan lebih dan 2400 kalori, semua lebih tenaganya akan diubah menjadi lemak dan berat badannya akan bertambah.

Perhatikan contoh di mana aktiviti berubah tetapi konsumsi kalorinya tetap sama jika lelaki dalam contoh tadi mengkonsumsi kalori 2400 kalori/sehari, gerakan fizik kurang aktif berbanding sebelumnya, tubuh akan menggunakan lebih sedikit kalori. Jika dia hanya menggunakan 2300 kalori kelebihan kalori yang dikonsumsi akan diubah menjadi lemak dan dia akan menambah berat badannya. Sebaliknya jika dia melakukan olahraga, aktiviti fizik akan menambah kalori hariannya misalnya sehingga 2500 kalori per hari. Berat badannya akan turun kerana lemak tubuh sebanyak 100 kalori akan digunakan untuk mengganti keperluan energi. Oleh kerana itulah orang aktif biasanya kelihatan lebih ramping berbanding orang kurang aktif. Jika contoh lelaki di atas melakukan pekerjaan seperti jaga sekolah, dia akan memerlukan sekitar 2600-2800 kalori sehari untuk mempertahankan berat badannya. Jika dia melakukan pekerjaan berat, seperti menukang,

dia akan memerlukan 2800-3200 kalori setiap hari. Orang sebegini memerlukan kalori antara 2200-3200 kalori setiap hari dan bergantung pada aktiviti hariannya. Wanita biasanya lebih kecil keperluannya dan kurang berotot berbanding lelaki sehingga mereka memerlukan lebih sedikit kalori kira-kira 200-400 kalori di bawah keperluan lelaki.

23.) TURUN BERAT BADAN CEPAT

Pernahkah anda melihat sebuah iklan “Saya menurunkan berat badan 25kg dalam masa 4 minggu”. Saya mengurangkan ukuran dari 18 menjadi 8 dalam masa 30 hari?” Segala macam program diet menjamin dapat menurunkan berat “dengan cepat”. Persoalannya, apakah mungkin seseorang mampu menurunkan berat badan dengan begitu cepat?

Cuba perhatikan fakta berikut:-

Satu paun (setengah kg) lemak tubuh menyimpan 3500 kalori, untuk menurunkan harus mengulangi kalori yang masuk lebih kecil dari 3500 kalori. Rata-rata pengurangan sebesar 500 kalori sehari atau 3500 kalori seminggu akan dapat menurunkan berat badan sebanyak setengah kg (satu paun) seminggu. Pengurangan 1000 kalori setiap hari sama dengan penurunan berat badan sebanyak 2 paun setiap minggu. Untuk menurunkan 1000 kalori setiap hari, mereka harus mengurangi makanan hampir separuh dari biasa Itu merupakan pengurangan yang besar bererti penurunan lemak memerlukan waktu, tidak dapat mengurangi 25kg lemak hanya dalam waktu 6 minggu. Hal ini tidak mungkin terjadi kecuali terlalu gemuk dan tidak mengkonsumsi apa-apa kecuali air. Penurunan 3 hingga 6 kg lebih realistik dalam waktu 6 minggu.

24.) PROSES PENUAAN, AWET MUDA dan MINYAK KELAPA.

Kita menggunakan losyen tangan dan badan untuk melembutkan kulit agar ia kelihatan lebih muda. Namun kebanyakan losyen hanya menambah kekeringan kulit. Krim komersial sebenarnya sangat banyak kandungan airnya. Kelembapan darinya dengan cepat diserap ke dalam kulit yang kering, dan kulit yang berkedut. Pada saat air memasuki kulit, kulit akan memperluas jaringannya, seperti halnya mengisi beton dengan air, yang mengakibatkan kedut akan hilang dan kulit akan terasa lebih lembut. Namun ini hanya sementara, setelah air menguap atau dibawa aliran darah, kulit akan segera kering dan berkedut kembali.

Persoalan timbul apakah kulit kering dan berkedut dapat diubah dengan losyen badan? Pastilah jawabannya tidak boleh kulit kering dan berkedut dipulihkan dengan perawatan tubuh biasa. Kebanyakan losyen diperbuat dari minyak yang merupakan minyak sayur yang telah diproses panas dan hidrogenasi sehingga tidak ada antioksidan sebagai pelindung alami yang memberi banyak manfaat pada kulit.

Jenis minyak yang disapukan pada kulit atau diminum dan dimakan akan mempengaruhi jaringan tubuh. Minyak mempunyai pengaruh nyata pada jaringan-jaringan tubuh, terutama sekali jaringan connective yang merupakan jaringan paling banyak dan menyebar luas di dalam badan. Jaringan ini boleh ditemukan pada kulit, otot, tulang, saraf dan semua organ dalaman badan. Jaringan connective terdiri dari serat-serat kuat yang membentuk kerangka pendukung dari semua jaringan tubuh. Dengan kata lain, ia menyatukan semuanya. Tanpa serat-serat connective akan menjadi jaringan tanpa bentuk. Pada saat umur semakin tua

sebahagian tubuh mengendur dan menjadi terganggu kerana terkait dengan kerusakan jaringan connective, sehingga kelihatan terpecah-pecah.

Kulit disatukan oleh jaringan connective yang memberikan kekuatan dan keanjalan pada kulit. Ketika masih muda dan sehat kulit kelihatan halus, anjal dan gumalai, kerana pengaruh jaringan connective yang kuat. Pada saat mulai tua serat-serat ini telah rosak kerana reaksi bahan radikal yang menyebabkan jaringan connective jadi mengeras dan kehilangan keanjalan mahupun kekuatannya. Kulit kehilangan kemampuan untuk menyatukan bagian-bagiannya dan mulai mengendur dan berkerut. Akibatnya kulit yang muda, lembut dan halus akan menjadi kering dan mengeras.

Jika telah bermula reaksi radikal bebas dimana akan menyebabkan reaksi berantai yang menghasilkan lebih banyak radikal bebas, ribuan molekul akan terdedah pada kerosakan. Dalam keadaan demikian satu-satunya cara untuk mengurangnya adalah dengan memberikan antioksidan. Ketika radikal bebas berhubungan dengan antioksidan, reaksi berantai dihentikan.

Atas alasan ini sebaiknya tubuh mempunyai banyak antioksidan yang tersedia dalam sel dan jaringan untuk melindungi reaksi radikal. Jumlah antioksidan yang dipunyai dalam jaringan ditentukan oleh bahan zat didalam makanan. Reaksi radikal bebas terjadi didalam tubuh secara tetap kerana ia merupakan hasil kehidupan dan pernafasan yang tidak boleh dielakkan. Namun setiap orang mempunyai jumlah radikal bebas yang berbeda-beda kerana banyak faktor lingkungan mempengaruhi jumlah radikal bebas. Misalnya, mengurangi pengambilan makanan yang mengandungi bahan antioksidan (misalnya, vitamin A, vitamin C dan vitamin E) akan mengurangi jumlah sel yang melindungi dari radikal bebas. Merokok dan bahan tercemar juga banyak menciptakan radikal bebas. Radiasi, termasuk cahaya ultra violet dilaporkan dapat merangsang timbulnya radikal bebas. Bahan kimia seperti racun serangga dan bahan pengawet makanan juga dapat meningkatkan aktiviti radikal bebas. Selain itu minyak sayur yang biasa digunakan dalam makanan dan produk perawatan tubuh juga dapat menyebabkan radikal bebas adalah minyak sayur.

Pemerosesan minyak secara konvensional banyak menghilangkan minyak poli-tak jenuh dan antioksidan alami. Tanpa antioksidan ini ada kecenderungan pada kenaikan radikal bebas di dalam maupun diluar tubuh. Oleh kerana itu mengapa mengambil minyak sayur boleh menyebabkan kekurangan vitamin E dan antioksidan lainnya. Antioksidan digunakan untuk memerangi radikal bebas. Jika minyak sayur disapukan pada kulit, maka terbentuklah radikal bebas yang menyebabkan kerusakan kekal pada jaringan connective. Begitulah juga jika menggunakan losyen atau krim yang mengandungi jenis minyak sayur, ia akan menyebabkan kulit kelihatan tua lebih cepat. Losyen ini mungkin memberikan perbaikan sementara namun mempercepat penuaan kulit, bahkan meningkatkan resiko diserang kanser kulit.

Salah satu petanda klasik usia tua adalah munculnya jeragat pada kulit yang dinamakan lipofuscin. Ia merupakan tanda kerusakan radikal bebas lipids (lemak) pada kulit. Oksidasi lemak poli-tak jenuh dan protein oleh aktiviti radikal bebas pada kulit dikenal sebagai penyebab utama jeragat. Ia tidak melukai atau menunjukkan tanda-tanda ketidaknyamanan. Kadang-kadang ia tidak boleh dikesan sehingga tidak sesaorang mengutahui ia sudah terkena jeragat. Walaubagaimanapun jeragat ini tidak mempengaruhi kesehatan, tetapi ia hanya mempengaruhi penampilan luaransahaja. Kalau jeragat ini dapat dilihat dengan jelas di atas permukaan kulit, ia sebenarnya terbentuk juga di dalam jaringan lain diseluruh tubuh, seperti pada usus, paru-paru, ginjal, otak dan lain-lain. Ia adalah mewakili kawasan-kawasan yang dirusak oleh radikal bebas. Semakin banyak jeragat pada kulit, semakin banyak juga didapatkan didalam tubuh, dan ia bererti semakin banyak kerusakan atau penuaan yang dialami jaringan tubuh. Pada kadar tertentu kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas di

dalam tubuh boleh dinilai melalui kadar jeragat yang terdapat pada kulit. Semakin banyak jeragat tersebut, semakin banyak kerusakan radikal bebas yang terjadi. Semua jaringan tubuh yang terlibat adalah rosak pada kadar tertentu. Kalau ini terjadi di dalam usus, maka ia boleh mempengaruhi kemampuan organ tubuh ini untuk mencerna dan menyerap bahan berzat. Jika ia terjadi pada otak ia akan mempengaruhi kemampuan mental. Dengan demikian, radikal bebas merusak jaringan connective yang menyebabkan pengenduran dan hilangnya fungsi kulit. Dan hal yang sama terjadi pada organ tubuh bagian dalam, mereka mengendur dan menjadi kacau. Kulit bagaikan sebuah jendela, boleh memberikan gambaran apa yang berlaku di dalam tubuh. Apa yang dilihat diluar mencerminkan, sebahagian besar apa yang sedang terjadi di dalam tubuh.

Oleh kerana sel-sel tidak boleh menghapuskan pigmen lipofuscin, maka pigmen lipofuscin tersebut secara perlahan-lahan akan menumpuk di dalam sel tubuh pada saat beranjak tua. Pada saat lipofuscin pigmen berkembang, ia cenderung untuk melekat disana seumur hidup. Walaubagaimanapun pembentukannya masih boleh dicegah dengan pemakaian dan juga pengambilan minyak kelapa dalam pemakanan.

25.) GEJALA KELELAHAN KRONIK.

Gejala kelelahan kronik digolongkan sebagai serangan keletihan yang sangat besar dan relatif mendadak, seringkali menyusul selepas diserang penyakit berjangkit. Diantara gejalanya adalah kelemahan otot, sakit kepala, kehilangan ingatan, kebingungan mental, demam, kelenjar limpa membengkak, keletihan yang luar biasa pada aktiviti biasa, rasa tertekan, rasa cemas, terasa pening kepala, ruam, alergik dan reaksi autoimmune. Gejala yang bertahan selama enam bulan atau lebih adalah merupakan indikasi gejala keletihan kronik (Chronic fatigue syndrome) ini.

Keparahan gejalanya sering kali berubah. Orang yang terinfeksi mungkin akan mengalami 'pulih' sementara dan bekerja seperti biasa, dan akan sakit kembali beberapa saat kemudian. Malangnya kebanyakan orang tidak menyedari mereka diserang penyakit ini, dan hanya beranggapan bahawa gejalanya adalah disebabkan oleh faktor usia, stress atau penyakit bermusim. Akibatnya mereka tidak berbuat sesuatu untuk mengatasinya.

Sehingga kini punca utama penyakit masih tidak dikenal pasti. Namun adalah dipercayai ia berpunca dari gabungan berbagai faktor. Diantara yang dipercayai menjadi punca gejala ini adalah hasil dari banyak infeksi kronik disertai nutrisi yang kurang baik, stress berlebihan dan keracunan makanan, yang kesemuanya menekan sistem imunasi serta menghabiskan tenaga tubuh.

Dr Murray Susser, M.D dari Santa Monica, California mengatakan gejala kelelahan kronik ini biasanya dimulai dengan infeksi virus biasa seperti infeksi virus yang menyebabkan infeksi pernafasan seperti selsema dan flu. Begitu juga dengan infeksi virus herpes yang merupakan virus cacar dan virus Epstein-Bar yang menyebabkan mononucleosis. Oleh kerana virus dipercayai sebagai punca utama kepada gejala ini, maka tidak banyak yang dapat dilakukan kerana tidak ada ubat yang boleh menyembuhkan penyakit kerana virus. Pemberian ubat yang salah boleh menyebabkan penyakitnya menjadi lebih teruk sementara bereksperimen dengan antibiotik dan obat lain bukanlah satu penyelesaian yang baik.

Dalam keadaan ini minyak kelapa dara memberikan satu alternatif utama untuk menyelesaikan gejala kelelahan kronik. Asam lemak dalam minyak kelapa mampu membunuh virus herpes dan virus Epstein-Barr yang diyakini sebagai penyebab utamanya.

Juga berkeupayaan memamatkan candida dan giardia dan berbagai organisma lain yang menyebabkan kelelahan kronik.

Oleh kerana gejala kelelahan kronik ini adalah disebabkan oleh gangguan penyakit yang menekan sistem imunisasi, maka sekali lagi minyak kelapa dara akan menjadi penyelesaiannya. Ia berperanan membunuh organisma dan membebaskan tubuh dari mikroorganisma berbahaya. Dengan berkurangnya organisma berbahaya yang memakan tenaga tubuh, maka sistem kekebalan akan dapat berfungsi lebih baik sekaligus meredakan stress pada tubuh.

Minyak kelapa dara dapat memberikan tenaga segera dan dapat merangsang metabolisme. Peningkatan tenaga ini tidak hanya akan mengangkat semangat, namun ia juga meningkatkan daya penyembuhan secara lebih cepat. Semakin tinggi metabolisme tubuh semakin efisien sistem kekebalan dan semakin cepat tubuh untuk sembuh dan memperbaiki dirinya. Metabolisma akan berfungsi pada paras lebih tinggi dalam sel tubuh, sedangkan metabolisme tertekan akan menyebabkan sel berfungsi lebih lambat. Dan ini bermakna penyembuhan dan perbaikan tubuh juga akan berjalan lebih lambat.