

椰子油真的好處多多嗎？來看看您對它認識多少！

近年來椰子油的議題在臺灣熱燒，許多報導都表示椰子油除了具有預防心血管疾病的功效，還能預防失智！除此之外，現在很夯的防彈咖啡、生酮飲食，與椰子油的關係又是什麼？

什麼是椰子油？

在進一步介紹椰子油之前，我們先來了解一下組成油脂的脂肪酸種類。

脂肪酸依照在體內代謝路徑可以分為兩類：中鏈脂肪酸（MCFA，Medium-Chain Fatty Acids）以及長鏈脂肪酸（LCFA，Long-Chain Fatty Acids）。中鏈脂肪酸包含碳鏈長度 8-12 的飽和脂肪酸，其組成的油脂又稱 MCT 油（Medium Chain Triglyceride）；長鏈脂肪酸則包含碳鏈長度大於 12 的飽和脂肪酸（SFA，Saturated Fatty Acids）、單元不飽和脂肪酸（MUFA，Mono-Unsaturated Fatty Acids）及多元不飽和脂肪酸（PUFA，Poly-Unsaturated Fatty Acids）。兩者最大的差異在於，中鏈脂肪酸分子量小、水溶性較高，故其在中性環境中易離子化，溶解度也較長鏈脂肪酸佳；且分子量小，故不需膽汁乳化即可快速被胰脂解酶水解，透過肝門靜脈直接送至肝臟，代謝產生能量供身體利用，故不會透過淋巴循環送至全身其他組織，增加周邊組織及血管脂肪堆積的風險，但這樣的特性只發生在碳鏈長度 10 以下的中鏈脂肪酸。

椰子油為從椰子中提煉出來的油脂，其不只含有一種脂肪酸，而最近新興的另一種初榨椰子油（Virgin coconut oil，VCO），因為不經過精製、漂白及脫臭等加工過程，故含有較多的抗氧化物質，但其脂肪酸的組成仍與椰子油相似。根據臺灣食品成分資料庫顯示，椰子油及初榨椰子油其飽和脂肪酸約占 90%，遠遠高於豬油的 40% 及奶油的 70%，且中鏈脂肪酸約占 60-70%，其餘為較長鏈的飽和脂肪酸，包括 14 個碳、16 個碳及 18 個碳的脂肪酸。然而，椰子油中所含的中鏈脂肪酸大部分是碳鏈長度為 12 的月桂酸（占 80% 以上），雖然月桂酸的碳鏈長度分類屬於中鏈脂肪酸，但因 70-75% 的月桂酸在體內的消化及代謝路徑與長鏈飽和脂肪酸較相似，故市售純度高的 MCT 油及許多研究使用的，大多為碳鏈長度 8 及 10 的中鏈脂肪酸，其研究的結果並不能直接延伸至椰子油上，也就是說椰子油 ≠ MCT 油。

椰子油與心血管疾病的關係是什麼？

目前建議國人每日飽和脂肪酸的攝取量應小於總熱量的 10%，過多的飽和脂肪酸會提高血液中的低密度膽固醇（壞的膽固醇）濃度，進而導致高脂血及心血管疾病等慢性疾病。

許多說法指向椰子油可以預防心血管疾病，其原因在於椰子油富含中鏈脂肪酸之特性。但前面提到，椰子油飽和脂肪酸比例相當高，雖然其中的脂肪酸以中鏈脂肪酸為主要，但所含的中鏈脂肪酸大多為月桂酸（碳

鏈長度為 12)，其在體內的代謝路徑與長鏈飽和脂肪酸相似，若攝取過多會使得脂肪堆積在肝臟，並增加體內低密度膽固醇，進而使得高脂血及心血管疾病的風險上升。

故椰子油並不能降低心血管疾病的風險，同樣也無改善心血管疾病的功效，攝取過多反而會增加其風險。

椰子油真的可以預防失智嗎？

許多研究認為，椰子油富含中鏈脂肪酸，因其產生熱量較長鏈脂肪酸少，約 8.3 大卡/公克，代謝路徑與長鏈脂肪酸不同，故能降低許多代謝相關疾病（例如：心血管疾病、高血壓、糖尿病等）的風險。且中鏈脂肪酸可被轉換成酮體，代替葡萄糖讓腦部利用，維持腦部功能。除此之外，初榨椰子油（VCO）因富含許多抗氧化物質，其可減少腦內的氧化壓力。故主張椰子油可透過上述路徑，達到預防失智的功效。

但前面已經提過，椰子油中的中鏈脂肪酸大多為碳鏈長度 12 的月桂酸，其代謝路徑與長鏈飽和脂肪酸相似，故並無上述所提到之中鏈脂肪酸帶來的功效。此外，雖然初榨椰子油（VCO）富含許多抗氧化物質，但其所含之高量飽和脂肪酸所帶來之壞處，遠多於抗氧化物質帶來之好處，且許多的水果也都富含抗氧化物質，並非一定要攝取椰子油！

椰子油 VS.生酮飲食 VS.防彈咖啡

近年來，隨著減肥風氣興起，生酮飲食再度掀起熱議，不同的是，此次將椰子油加入討論，許多說法推崇生酮飲食搭配著椰子油一起攝取，可以達到減肥或預防失智的目的。椰子油因其富含中鏈脂肪酸特性，故生酮飲食法建議將一天當中所需要的油脂皆以椰子油代替，同時降低飲食中碳水化合物的比例，使得中鏈脂肪酸在體內可轉化成酮體，進而達到生酮的目的。伴隨著生酮飲食，另一個新興的議題—防彈咖啡也隨之盛行，其概念同樣也是期望能藉由防彈咖啡高油脂的特性，達到生酮之生理變化，進而達減肥之目的。

如前述，椰子油雖富含中鏈脂肪酸，但以碳鏈長度為 12 的月桂酸為主，其特性及在體內代謝路徑較偏向於長鏈飽和脂肪酸，生酮效果低。目前市售防彈咖啡大多使用 1 湯匙的椰子油加上 2 湯匙的奶油，以 60 公斤成人一天所需熱量為 1800 大卡計算，一杯防彈咖啡所含的飽和脂肪酸就占了一天熱量的 17.3%，遠超過 10%的建議量，由此可知，每天一杯加了椰子油及奶油的防彈咖啡，如果沒有減少其他碳水化合物食物，不但無生酮效果，長期飲用反而會造成身體的負擔。

綜合以上，現今多數科學證據研究預防失智及改善心血管疾病等，大多是以碳鏈長度 10 以下的中鏈脂肪酸為出發點，但椰子油的特性較偏向長鏈脂肪酸，故不能將其結果相互應用；而目前使用椰子油的研究，在預防失智及心血管疾病上效果並不顯著。椰子油雖為天然食物萃取之油脂，但因其特性緣故，建議偶爾

攝取即可，長期攝取過多的椰子油對身體反而有害無益喔！

營養室營養師 蔡書玫

NTUHF