



## 營養師為你解答營養健康的疑問

註冊營養師姚婉芬不時收到求診人士和讀者大大小小有關營養的問題，現透過心聲週報為大家解答。

### 特約撰稿人註冊營養師姚婉芬

#### 椰子油，健康新寵兒？

最近在帶領超市營養團的時候，有幾位家庭主婦問：椰子油是健康之選嗎？

商家大力宣傳椰子油的好處，鼓勵大家轉用椰子油進行烹飪。椰子油這個健康新寵兒真的那麼健康嗎？今期就來幫大家解答一下心中的疑問。

#### Q：椰子油比別的油更健康嗎？

椰子油是否健康取決於和什麼油相比。大家都知道橄欖油、亞麻籽油等液體植物油因不飽和脂肪含量高，具有保護心血管的作用。而豬油、牛油等動物油含有大量飽和脂肪，會危害心血管。但其實椰子油同樣含有大量飽和脂肪（含量高達91%），因此與橄欖油、亞麻籽油相比更不健康。不過椰子油中的飽和脂肪是中鏈飽和脂肪。它對心血管的影響比動物油中的長鏈飽和脂肪小，因此椰子油比動物油健康。換句話說，椰子油可以用來代替動物油脂如牛油，減少心血管負擔。但是如果用椰子油來代替液體植物油使用，就沒有那麼健康了。

#### Q：吃椰子油可以減肥嗎？

至今沒有足夠的證據證明食用椰子油可以減肥。椰子油也是油，熱量比普通食物高，過量食用也會導致肥胖。

#### Q：有些人在煮飯時加入椰子油，有什麼好處嗎？

最近一項新研究表明，如果在煮飯時加點椰子油，飯煮好後再冷藏12小時，那麼米飯的熱量可以降低一半。這是因為煮好的米飯在冷卻的過程中，普通澱粉轉化成抗性澱粉(resistant starch)，變得不能被人體吸收，米飯的熱量也因此下降。椰子油在此過程中發揮了保護抗性澱粉的作用。如果不用椰子油，其他油脂也能發揮同樣的作用。但是考慮到米飯的味道，大概椰子油還是一個不錯的選擇。

#### Q：我聽說有一種「油拔法(oil pulling)」可以排毒減肥，是真的嗎？

油拔法(oil pulling)起源於印度，又叫「油漱口」。主要做法是將植物油(椰子油、芝麻油等)放在口中，用其漱口15-20分鐘。但是科學研究尚未有證據支持油拔法的減肥功效。

#### Q：油拔法有什麼別的好處嗎？

科學研究證明油拔法有利於口腔健康。用油長時間漱口可以抑制牙齒細菌生長，減少牙菌斑，清新口氣。如果想運用油拔法，建議在空腹時進行(如早上起床時)，每日進行1-3次。

#### Q：還有什麼別的健康油嗎？

亞麻籽油(flax seed oil)含有大量Omega-3不飽和脂肪酸，可以保護心血管、促進腦力和視力。樂健營養將在8月1日進行一個關於兒童營養烹飪的工作坊，會介紹亞麻籽油的使用方法，歡迎大家報名參加(報名方法見後)。

#### 資料搜集：文雅

以上資訊均為參考和教育目的。並不可以代替您家庭醫生的建議或保健意見。此信息不應被用於診斷和治療任何健康問題或疾病。

如有任何有關營養的問題，我們非常歡迎讀者發送郵件至info@libranutrition.com。我們會儘快在心聲為您解答。

### 「有營小煮意」工作坊

註冊營養師姚婉芬和得獎大廚Alana Peckham將在8月1日(星期六)分別用粵語和英語舉辦「有營小煮意」工作坊，介紹營養烹飪知識。屆時將有免費試食，並有機會贏取豐富獎品。

時間：粵語：上午 10:00AM - 12:00PM

英語：下午 1:30PM - 3:30PM

地點：Richmond Caring Place,  
140-7000 Minoru Blvd  
(中僑烈治文辦事處同址)

費用：\$20/成人(每人可免費攜帶一位小童)。  
歡迎大家到www.libranutrition.com網上報名。



## 你知道非醫療旅遊保險嗎？



專業保險及投資顧問陳惠美 Mimi Chan，從事理財及旅遊保險代理多年，經驗與知識豐富

### 特約撰稿人專業保險及投資顧問陳惠美

除了發生意外，你知道非醫療旅遊保險(Non-medical Plan)同樣可以減輕旅途中不必要的經濟損失嗎？我們都知道沒有兩次相同的旅程，TIC旅遊保險可以根據你的需求，為你定製最適合你的非醫療旅遊保險。

#### 行程取消

如果因某些特定原因(如自己、家人或旅伴遭受突發事件、意外傷害)，行程被迫取消、中斷或延遲，TIC將報銷行程中不予退還的金額。

#### 旅行中斷

由於意外發生而導致行程縮短是不幸的。TIC旅途中斷保險將負擔因意外保險事故，導致行程中斷的單程返家旅費。

#### 飛行事故

該計劃涵蓋所有飛行情況下可能發生的狀況，包括生活不便、截肢、視力受損、失蹤等。此外，不論是在機場發生的意外，還是前往機場或從機場出發的途中發生的任何事件，TIC旅遊保險都將覆蓋。

#### 意外死亡或傷殘

該保險覆蓋飛行過程以外可能發生的狀況，包括生活不便、截肢、視力受損、失蹤等。

#### 行李

旅途中最不便的事情就是到達你夢想中的目的地，自己的個人物品卻「不翼而飛」。該計劃可以幫助你彌補財物丟失、被盜或損壞的情況，其中包括：

- 行李
- 隨行的貓、狗寵物傷害
- 個人隨身物品
- 金錢
- 旅行證件
- 輪椅