

ダイエット・便秘に効果的

ココナッツオイルダイエットの効果はカロリー制限なしでダイエット効果があると評判ですが、ココナッツオイルが苦手な方は最初は少量から始めて下さい。

ココナッツオイルダイエットのやり方は一日 3～4 杯程度、コーヒーなどの飲み物に入れて飲むだけのとても簡単な方法です。

すぐにダイエット効果を得るというよりは、じわじわとダイエットしていく感じですが便秘解消や美肌効果もありますので、特に女性におすすめです。ココナッツオイルダイエットは、あまりカロリー制限もしないで、リバウンドもしにくいダイエットとして、今、注目されています。

ココナッツオイルは飽和脂肪酸が多く含まれる油です。

飽和脂肪酸は、長鎖脂肪酸と中鎖脂肪酸の2種類に分類されます。

なぜ、オイルなのにココナッツオイルがダイエットによいかというと、ココナッツオイルは、コレステロールになりにくく、エネルギーの代謝を活発にする中鎖脂肪酸だからです。

* 長鎖脂肪酸

体内に摂り込むと【リンパ管→静脈→脂肪組織→筋肉→肝臓】とゆっくり運ばれる。必要に応じて脂肪は分解されてエネルギーとなり、余ったものは体内に蓄積される。

* 中鎖脂肪酸

体内に摂り込むと門脈から直接肝臓へと運ばれる為、吸収が早い。すぐに脂肪はエネルギーと効率よく分解され体内に蓄積されない。

中鎖脂肪酸は、ケトン体の生成を促進する効果があります。

ケトン体が増えると体内の脂肪が燃えやすくなり、お腹の減りも感じにくくなると言われています。

他にも、ココナッツオイルには食物繊維も豊富に含まれていて、腸内環境もよくなり、腸内の善玉菌が活発になり、悪玉菌の働きを抑制し、便秘なども改善されます。

また、ココナッツオイルは免疫力を高めるとも言われているので、ダイエット中に体調を壊してしまうなどの心配もあまりしなくていいのです。

