



コレステロール値の改善

よくコレステロールは体に良くないと言われていますが、中性脂肪などと同じように血液中に含まれる脂質の一つです。

一般的な脂質は、コレステロール値を上げて中性脂肪を増加させます。中性脂肪が増えることで、悪玉コレステロールも増えやすくなります。

それに比べてココナッツオイルは、飽和脂肪酸の中でも中鎖脂肪酸で出来ているため、善玉コレステロールは上がりますが、悪玉コレステロールは下がります。

また、消化吸収速度は、他の植物油と比べても4倍の速度です。

ココナッツオイルは、速やかに体内で分解され、エネルギーに変化します。

そのため、体内に脂肪が蓄えられることも少なく、食欲は減退しているのに、脂肪が蓄えられて肥満になるという甲状腺機能低下症の症状にも効果があるのです。

そもそもココナッツオイルは主成分が中鎖脂肪酸で出来ていて、体内に入るとすぐに燃焼されてエネルギーに変換されるので、コレステロール自体や体脂肪になる心配がありません。

それどころか、善玉(HDL)コレステロールを増やして、悪玉(LDL)コレステロールを減らし、代謝を促進する働きをもっています。

善玉コレステロールは、血液中にある余分なコレステロールを回収して肝臓に戻すので善玉と呼ばれています。

それに対し、悪玉コレステロールは全身にコレステロールを巡回させ、その中で余ったものが酸化し、血管に溜まり、動脈硬化を促すので悪玉と呼ばれています。

つまり、善玉は体にいい働き、悪玉は良くない働きをしますが、ココナッツオイルはこの悪玉コレステロールを減らす働きがあります。

他のオイルとは全く違う性質です。

糖尿病の予防・改善

どうしてココナッツオイルは糖尿病予防に効果が期待できるのでしょうか？

その秘密は、ココナッツオイルに豊富に含まれる中鎖脂肪酸という成分に秘密があります。

この中鎖脂肪酸という成分は、母乳に豊富に含まれる油としてよく知られています。

中鎖脂肪酸は、エネルギーとして分解されやすい脂肪酸なので、体には脂肪が付きにくいのが特徴です。

この中鎖脂肪酸を用いたマウスによる実験により、中鎖脂肪酸を積極的に摂取したマウスのほうが、糖尿病リスクが下がるということが分かっています。

中鎖脂肪酸には、糖尿病予防ホルモンとして知られる血中アディポネクチン濃度を増加させる働きがあり、これが糖尿病予防に効果を発揮するのです。

中鎖脂肪酸を日常の食生活の中で積極的に摂取するのは、なかなか難しく感じます。

その点、そのままでも摂取しやすく、風味が良いココナッツオイルは、気軽に行える糖尿病予防法として注目を集めています。

1日にスプーン1～2杯のココナッツオイル習慣でも、根気よく続けていくことが将来の健康維持につながります。