



活性酸素を除去する効果

ココナッツオイルはアンチエイジングにもいいとされています。

その中に豊富に含まれている中鎖脂肪酸から作られるケトン体に、活性酸素を無害化する効果があることがわかってきたからです。

私たちの身体は、エネルギーを生産する過程で発生する活性酸素により、細胞が酸化し、老化すると言われています。

エネルギー生産のほかに、紫外線や喫煙、その他有害物質などでも活性酸素が発生します。

こうした酸化から身を守ってくれるのがアンチエイジング酵素群といわれているものです。

アンチエイジング酵素群もまた、加齢によってはたらきが弱くなっていきます。

そのアンチエイジング酵素群を活性化できるのがココナッツオイルの主成分である中鎖脂肪酸から作られるケトン体です。

認知症・アルツハイマーの予防・改善

「とくダネ！」でアルツハイマー型認知症がココナッツオイルを摂取することでかなりの改善効果がみられたと紹介されました。

順天堂大学大学院教授の協力により東京・八王子にある介護老人保健施設でココナッツオイルを飲み物に混ぜてアルツハイマーの患者さんに摂取して頂きどう変化するかを検証しました。

実際、アルツハイマーの方々にはココナッツオイルを無調整豆乳にスプーン 2 杯摂取してもらったところ摂取前に受けた認知機能のテストの結果よりも摂取 3 時間後に受けたテストの結果に明らかに変化がみえたそうです。

摂取前にはできなかった課題が摂取後には問題なく回答し、成績があがるという結果が出ました。

*ココナッツオイルの何が認知症に効くのか？

薬でも効果が現れにくいのに、なぜココナッツオイルには認知症に効果があるのか？

それはココナッツオイルの主成分である中鎖脂肪酸によるものです。

その中鎖脂肪酸を摂取すると肝臓で「ケトン体」という物質ができます。

そもそも、アルツハイマー症というのは脳の唯一エネルギー源であるブドウ糖が使えない状態です。

もっと簡単にいうと脳のガス欠状態ということです。ガス欠では脳が働きたくても働くことができません。

しかしケトン体はブドウ糖に代わって脳の新しいエネルギー源となります。

ココナッツオイルは、脳のエネルギー源のもとになる中鎖脂肪酸を豊富に含みます。

アルツハイマー型認知症と言うのは、認知症の一種で、別名「アルツハイマー病」と呼ばれるものです。

65歳未満で発症するものを「若年性アルツハイマー」、65歳以上で発症するものを「晩発性アルツハイマー」と言います。