



健康食品 ココナッツ

ラウリン酸

ココナッツの脂肪分に含まれている脂肪酸の約50%はラウリン酸です。

ラウリン酸の健康効果

肥満の抑制

- 新陳代謝や運動持久力の向上をうながします。
- 食後に得られる満腹を感じている時間を延ばす作用によって、総体的な食物の摂取量を減らすことができます。
- 肝臓での他の油の燃焼と酸化を促進または助ける作用があります。

免疫システムを助ける働き

- HIV、はしか、ヘルペス、インフルエンザウイルスや肺炎ウイルスというような多くの細菌、そしてウイルスからの感染と戦います。

糖尿病への効果

- インシュリンに対する感受性、およびインシュリンによってコントロールされている糖処理能力を高めることによって、血糖代謝を改善します。



詳細については <http://www.franklinbaker.com/jn> を御覧ください。

ココナッツ・ファイバー

ココナッツに含まれる総炭水化物量の75パーセントは食物繊維です。

食物繊維の健康効果

肥満の抑制

- 満腹を早め感じさせたり、より強く、またはより長く感じさせることで、カロリーの摂取を抑制します。
- 規則正しいお通じと便秘の減少により、消化機能を改善します。

糖尿病への効果

- 血糖インデックスが著しく下がることから、血糖値を上昇させる食品の影響を抑える効果がみられます。

栄養の吸収を助ける働き

- 小腸での糖分吸収を改善することにより、栄養素の消化吸収をよくします。

繊維含有量

