

# 椰子油好處多 護膚兼美白牙

擁有豐富維他命、礦物質和抗氧化物的天然椰子油，不僅可以食用，還能發揮出驚人的護膚功效。除了保濕功能外，還能護髮、美白牙齒。連本港女星鄭秀文、梁詠琪等，都熱愛使用天然椰子油美容護膚，因為這個方法簡單易行又低成本。現在就來學習一下，椰子油有哪些作用及選購要點，當然少不了好的椰子油推介。

## 護膚抗衰老

椰子油可作護膚品，當中含有豐富脂肪酸，有助滋潤肌膚提高保濕效果，還有助抗氧化減慢皮膚老化，令皮膚變得嫩滑。不少女星都選擇用椰子油護膚，本港女星惠英紅曾分享自己會塗抹椰子油在身上，解決皮膚暗沉、乾燥問題，讓椰子油停留在肌膚上一段時間再沖洗掉。值得注意的是油性肌膚可能並不適合椰子油護膚。

## 美白牙齒

以椰子油為主的簡單低成本「油拔法」，即刷牙前含一湯匙冷壓油入口，讓油在齒縫間穿梭，來回漱口，注意不要吞下，約10至15分鐘後將油吐出。這時油會變成奶白狀，之後可以清水或淡鹽水再漱口，可美白牙齒和改善牙齦問題，同時解決牙齦紅腫出血、口腔異味。就連本港女星容祖兒、鄭秀文也大讚這方法有效，天然又簡單。

## 護髮

椰子油有助撫平毛燥髮絲，因當中蘊含豐富維他命，滋潤度高，用在護髮上效果明顯。擁有一頭烏黑柔順頭髮的內地女星范冰冰大力推薦「椰子油護髮」，在髮尾位置塗上椰子油，再用浴帽包起靜置10至20分鐘，然後用水沖走，髮絲便會變得順滑，撫平乾燥頭髮回復光澤。

## 抗痘 舒緩濕疹

椰子油內含抗菌成分，有助減少生暗瘡，同時抗敏有助舒緩濕疹。而椰子油保濕力強，能將肌膚中的水分鎖住，不會令皮膚變得太乾燥。

## 潤唇

椰子油具補水滋潤效果能當作潤唇膏，減淡唇紋之餘同時減少出現死皮，讓雙唇保持水潤狀態。

## 磨砂

梁詠琪曾分享在椰子油中加入咖啡渣攪拌，輕輕塗抹在皮膚上停留4分鐘，待皮膚被椰子油軟化後用水清洗乾淨，成為天然磨砂方法，帶走皮膚上的老廢角質同時護膚保濕。

## 椰子油是什麼？

椰子油是一種植物性油脂，其成分幾乎皆為脂肪，僅含微量礦物質及維生素。雖然為植物性油脂，但其脂肪成分中，近90%為飽和脂肪，包含月桂酸、肉豆蔻酸、棕櫚酸等飽和脂肪酸。

## 建議用量

每人每天攝取油脂量為3至7茶匙，因此在椰子油的攝取量請以此做為參考，但建議以不飽和脂肪作為主要攝取油脂類型。在塗抹椰子油部分，由於將椰子油塗抹於皮膚並非非常規之改善皮膚或髮質之方式，因此並無建議用量。

## 選購要點

椰子油可依製作方式分為初榨椰子油、特級初榨椰子油、精煉椰子油（RBD），前兩種保留較多養分且椰子香氣濃，適合養顏美容。至於精煉椰子油（RBD）最大的優勢便是「無色無味」，不僅可加入咖啡飲用，也可替代一般食用油用烹煮料理或當作淋醬，也因為沒有甜甜的椰子味，接受度相對高且不容易膩口，有利持之以恒攝取。適合不喜歡椰子味，或是想將椰子油當作調理油的人。

選購時首要注意的是有無「有機產品認證」。有機認證是由各國官方機構所頒布的認證標章，檢驗項目包括農藥殘留量、土壤安全性、商品品質、成分等，只有上述所有條件都符合標準才可獲得標章，是非常嚴格的農產品審核機制。目前最常見的國外有機標章有日本的「JAS有機認證」、美國的「USDA有機認證」、歐洲的「EU organic」。而在日本上市的有機商品多會申請JAS的有機認證，因此購買日本商品時，只要注意JAS有機認證即可。

■梁詠琪教大家用椰子油護膚。

■容祖兒亦熱衷使用「油拔法」。

■鄭秀文大讚「油拔法」有效。

產品推介



eecooa

冷壓特級初榨有機椰子油

eecooa 椰子油含有高達69%的中鏈脂肪酸，比一般款商品的平均值多出4至5%左右。而其美味度更是傲視同行，不僅有濃郁的椰子香氣，還有明顯的清甜口味；添加入咖啡後讓口感變得醇厚。

132元



cocowell

有機特級初榨椰子油

這款椰子油不僅通過JAS有機認證，也獲得USDA、ECOCERT等歐美有機標章，種植過程中完全零農藥的污染，成分的安全性無可挑剔。而它的口感濃郁之餘依然保留了清爽尾韻，椰香清淡優雅而好入口，加入咖啡後也不會搶味。

230元



MANGOS

有機特級初榨椰子油

MANGOS 椰子油在口感濃郁度、香味、酸味、甜味上的表現均高於平均值，嗅聞和實際品嚐起來的感受幾乎沒有落差。而有機的配方更能用於塗抹肌膚、頭髮，實用度可說相當高。

58元



CIVGIS JAS

認證有機特級初榨椰子油

這款由Hands公司引進的椰油採用斯里蘭卡特有的「國王椰」為原料，並以特級初榨規格的製程萃取椰油，確保油品完美保留了「國王椰」特有的自然清爽香氣與甜味，直接品嚐依然美味，而且不膩口。

95元