

外用篇

5招妙用椰子油

天然的日常護膚品

每天洗澡後塗抹一層薄薄的椰子油在
身及臉上，能迅速恢復身體的天然保
護膜，更可去除角質層及滋養肌膚，
減少皺紋。

1

神奇按摩油

以1:2的比例把杏仁油混合椰
子油按摩身體，能舒緩肌肉
緊縮及疼痛，皮膚吸收油分
後也會更健康!



特效護髮素

將適量椰子油塗於頭髮
及頭皮上，一至數小時後
用清水沖洗乾淨，不僅令頭髮更亮麗
柔滑，而且有助去除頭皮屑。



完美的防曬油

進行戶外活動前，可用椰子油均勻地
塗抹在皮膚上，它能阻擋陽光造成的
傷害，修護被曬傷的皮膚。

受傷和感染的靈藥

椰子油具抗菌特性，無論是割傷或燒傷等，在傷
口塗抹適量椰子油並加用繃帶，便能加速癒合。
它也可用於濕疹、昆蟲咬傷及其他皮膚症狀等。

「識揀
識食」

Q&A

為什麼要選擇CoMed?

CoMed在低溫環境壓榨新鮮椰肉，並以離心機將水份減
至0.08%，因此椰子油純度極高，並保留了純天然植物化
學元素及原始香味。坊間99%椰子油均經過高溫蒸發水
分，甚至脫色及除臭等工驟，不論純度及品質都較差。

椰子油該如何保存?

椰子油性質穩定，毋需冷藏，在室溫中保存個兩、三年
仍然很新鮮，如放置在陰涼的地方更佳。在24°C之下，
椰子油會由液體轉化成白色的固體，此乃正常現象。

如何發揮椰子油的最大功效?

日常應減少攝取多元不飽和脂肪酸(如玉米及花生油，
因會在體內產生大量自由基)並以椰油取代烹食油。



避免食用

糖及甜食
加工過的穀類(白麵粉、麥片、餅乾等)
含加工植物油的食物(薯片、即食麵等)



多吃

高纖及
維他命食物
(新鮮蔬果)

參考資料: 1.Kabara J.J. (1978) "Fatty acids and derivatives as antimicrobial agents - A review, in The Pharmacological Effect of Lipids," in J.J. Kabara(ed) American Oil Chemists' Society, Champaign, IL. 2.Weston price Foundation, "Myths And Truths about Fats," In <http://www.shirleys-wellness-safe.com/coconut.htm> 3.Kaunitz H, Dayrit CS. (1992) "Coconut oil consumption and coronary heart disease," Philippine Journal of Internal Medicine 30:165-171. 4.Greenberger, H.J. and Skillman, T.G. Medium-chain triglycerides, Physiologic considerations and clinical implications, N Engl J Med 1969; 280: 1045.

分店	杏花邨	杏花新城東翼商場114B號舖	☎ 2650 2050
	灣仔	莊士敦道6號地舖(循詭衛理教堂對面)	☎ 2157 0848
	奧運	大角咀海泓道1號奧海城3期UG95舖	☎ 2115 9953
	樂富	樂富廣場2樓2159C舖	☎ 2323 8602
	天水圍	T-Town North 2樓N214-N215號舖(輕鐵頌富站)	☎ 2115 9343
	青衣	長發廣場2樓219號舖	☎ 2668 0881
專櫃	上水	彩園商場3樓彩珠樓露天平台326-328號舖	☎ 2385 6612
	馬鞍山	鎮安商場125號舖(馬鐵恒安站C出口)	☎ 3107 4863

HÓLOS 新活方

顧客熱線 3107 7747
www.holos.com.hk



CoMed



椰子油

特級
初榨冷壓+ 離心脫水
技術+ 100%
純天然

「神奇健康食油」



護血管

益腸道

抗衰老

菲律賓製造

在印度，椰樹被稱為「Kalpa Vriksha」(萬能之樹)，在菲律賓及南太平洋群島亦有「生命之樹」的名稱。

當地人世代依賴椰子作營養及健康供給品，正因它蘊含珍貴的椰子油，具豐富的營養及藥用價值。

椰子油的秘密 - 中鏈脂肪酸

優質的椰子油是從新鮮椰肉榨取，它含有約62%中鏈脂肪酸(MCFA)，包括月桂酸、辛酸和癸酸。而我們飲食中攝取的脂肪(如動植物油)，超過98%為長鏈脂肪酸，與椰子油截然不同。

中鏈脂肪酸分子較小，因此不需胰消化酶及膽汁幫助便可直接送到肝臟產生能量，能迅速提升身體能量水平及促進新陳代謝。它亦是大自然唯一的低熱量脂肪(6.8卡/克)，而且比其他脂肪更能充飢，有助控制體重。

各種油及脂肪的脂肪酸成分

		椰子	棕櫚	玉米	大豆	豬油
中鏈脂肪酸	辛酸(C8:0)	7.8	-	-	-	-
	癸酸(C10:0)	6.7	-	-	-	-
	月桂酸(C12:0)	47.5	0.2	-	-	-
長鏈脂肪酸	肉豆蔻酸(C14:0)	18.1	1.1	-	-	3
	棕櫚酸(C16:0)	8.8	44	11.5	11	24
	硬脂酸(C18:0)	2.6	4.5	2.2	4	18
	油酸(C18:1)	6.2	39.2	26.6	25	42
	亞油酸(C18:2)	1.6	10.1	58.7	51	9
	亞麻油酸(C18:3)	-	0.4	0.8	9	-

膳食篇

「神奇健康食油」- 椰子油

椰子油被譽為「世上最健康的油」，用途十分廣泛，不論作為膳食或皮膚護理都能發揮極佳功效：

1

有益心臟健康!

平反椰子油

椰子油含有92%飽和脂肪，曾被認為會提高血液膽固醇及引致患心臟疾病，但近年已證實是誤解。



以椰子作主要膳食脂肪來源的人口心血管普遍健康。椰子油的中鏈脂肪酸大部份都會轉化為能量，有別其他植物油，不會形成脂蛋白於體內游走，有助保持心血管健康。

2

適合關注血糖人士

中鏈脂肪酸不需胰島素消化便能為細胞提供能量，有效防止細胞死亡，有助保持心血管健康。它更能調節新陳代謝機制，或有助於穩定血糖。*

3

高「檔次」能量

由於中鏈脂肪酸比其他脂肪更快在體內被轉為能量，因此它能大大提昇新陳代謝，並加快脂肪燃燒。此外它亦有提神作用，讓人時刻保持最佳狀態。



4

平衡腸道菌群

中鏈脂肪酸是強力的抗菌劑，能殺死腸道內的有害微生物，並保護益菌，維持腸道菌群平衡及健康，強化免疫系統。這有助預防消化道毛病、過敏及皮膚紅腫痕癢。便秘煩惱也能一併消除。



5

抗氧化延緩衰老

椰子油含92%飽和脂肪酸，在化學上十分穩定，是強力的天然抗氧化劑。研究發現它能減少多元不飽和脂肪酸的過氧化反應，保護組織免受自由基破壞及延緩衰老。

6

肝腎的天然減壓幫手

椰子油能抑制自由基及殺死有害細菌，保護肝臟及腎臟。此外，它具有天然解毒作用，可減輕肝臟工作量及壓力，是肝臟的最好幫手。

7

解毒高手

我們日常接觸到的毒素，都能藉椰子油中和及清除。研究指出它具驚人的降毒能力，能減輕的毒素超過15種。

如母乳般親切

月桂酸(Lauric acid)是母乳中最重要的脂肪酸(約含4%)，用作保護嬰兒免於病毒入侵、增強免疫力及營養吸收。而椰子油的月桂酸含量高達48%，比母乳高得多!



理想的煮食油!

椰子油含92%飽和脂肪酸，結構非常穩定，即使以高溫炒炸也不會氧化為反式脂肪，相比其他食油更為健康!

抗氧化能力高大豆油16倍，亞麻仁油300倍!



*此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受審核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。