

Coconut Research Center

1. Coconut (Cocos Nucifera) The Tree of Life 코코넛, 생명의 나무

<http://coconutresearchcenter.org/>

The scientific name for coconut is Cocos nucifera. Early Spanish explorers called it coco, which means “monkey face” because the three indentations (eyes) on the hairy nut resembles the head and face of a monkey. Nucifera means “nut-bearing.”

코코넛의 학명은 Cocos nucifera 입니다. 초기 스페인 탐험가들은 이것을 코코라고 불렀는데, 이것은 털이 많은 세개의 (표면·가장자리를 깎거나 찍어서 생긴) 자국이 있는 이 견과가 원숭이의 머리와 얼굴을 닮았기 때문에 “원숭이 얼굴”을 의미하는 코코라고 불렀다고 합니다. Nucifera 는 “견과를 맺는”이라는 의미입니다.

The coconut provides a nutritious source of meat, juice, milk, and oil that has fed and nourished populations around the world for generations. On many islands coconut is a staple in the diet and provides the majority of the food eaten. Nearly one third of the world’s population depends on coconut to some degree for their food and their economy. Among these cultures the coconut has a long and respected history.

코코넛은 과육과 주스, 밀크와 오일의 영양 공급원으로 수 세대 동안 전세계의 인구들을 먹여 살리고 영양을 공급해왔습니다. 많은 섬에서는 코코넛이 식단에서 (유행·계절 등에 관계 없는 설탕, 소금과 같은) 기본 식료품으로 먹는 음식의 대부분을 공급합니다. 거의 전세계 인구의 1/3 이 그들의 음식과 경제에서 코코넛에 어느정도 의존합니다. 이런 문화중에서 코코넛은 오랫동안 역사에서 존중을 받았습니다.

Coconut is highly nutritious and rich in fiber, vitamins, and minerals. It is classified as a “functional food” because it provides many health benefits beyond its nutritional content. Coconut oil is of special interest because it possesses healing properties far beyond that of any other dietary oil and is extensively used in traditional medicine among Asian and Pacific populations. Pacific Islanders consider coconut oil to be the cure for all illness. The coconut palm is so highly valued by them as both a source of food and medicine that it is called “The Tree of Life.” Only recently has modern medical science unlocked the secrets to coconut’s amazing healing powers.

코코넛은 영양가가 높으며, 섬유질, 비타민과 미네랄이 많습니다. 이것은 “기능성 식품”으로 분류되는데 왜냐하면 이것은 영양 성분을 넘어서 많은 건강의 이점을 주기 때문입니다. 코코넛 오일은 어떤 식이 오일보다 더 많은 치유 특성을 가지고 있기 때문에 특별히 관심을 받고 있으며, 또한 아시아 및 태평양 지역의 인구들에게 전통 의학으로 폭넓게 쓰여집니다. 태평양 섬주민들은 코코넛 오일이 모든 질병을 치유한다고 생각합니다. 코코넛 야자는 음식과 약의 원천으로 가치 있게 여겨지기 때문에 “생명의 나무”라고 불립니다. 현대 의학은 겨우 최근에야 이 코코넛의 놀라운 치유력의 비밀을 밝혔습니다.

Coconut In Traditional Medicine 전통의학에서의 코코넛

People from many diverse cultures, languages, religions, and races scattered around the globe have revered the coconut as a valuable source of both food and medicine. Wherever the coconut palm grows the people have learned of its importance as a effective medicine. For thousands of years coconut products have held a respected and valuable place in local folk medicine.

세계 곳곳에 흩어져있는 다양한 문화, 언어, 종교와 인종의 사람들은 코코넛을 음식과 약품의 소중한 원천으로 남겨두었습니다. 코코넛 야자가 자라는 곳이 어디건 사람들은 이것이 효과적인 약품이라는 소중한 점을 알았습니다. 수 천년 동안 코코넛 제품들은 지역 민간요법으로 존중받고 가치를 인정받는 위치였습니다.

In traditional medicine around the world coconut is used to treat a wide variety of health problems including the following: abscesses, asthma, baldness, bronchitis, bruises, burns, colds, constipation, cough, dropsy, dysentery, earache, fever, flu, gingivitis, gonorrhea, irregular or painful menstruation, jaundice, kidney stones, lice, malnutrition, nausea, rash, scabies, scurvy, skin infections, sore throat, swelling, syphilis, toothache, tuberculosis, tumors, typhoid, ulcers, upset stomach, weakness, and wounds.

전세계의 전통 의학에서 코코넛은 아래와 같이 아주 다양한 건강 문제를 다루었습니다: 농양, 천식, 대머리, 기관지염, 타박상, 화상, 감기, 변비, 기침, 수종, 이질, 귀앓이, 발열, 독감, 치은염, 임질, 생리불순 또는 통증이 있는 생리, 황달, 신장결석, 머릿니, 영양실조, 메스꺼움, 발진, 옴, 괴질병, 피부 감염, 인후염, 부종, 매독, 치통, 결핵, 종양, 장티푸스, 궤양, 위장 장애, 근력약화, 상처.

Coconut In Modern Medicine 현대 의학에서의 코코넛

Modern medical science is now confirming the use of coconut in treating many of the above conditions. Published studies in medical journals show that coconut, in one form or another, may provide a wide range of health benefits. Some of these are summarized below:

현대 의학에서는 위의 조건 중에서 많은 것을 치료하는데 코코넛 사용을 (증거를 들어) 사실임을 보여줍니다. 출간된 의학 저널에 기재된 연구결과에 의하면 코코넛은, 한 형태건 다른 형태건, 건강 혜택을 많이 줍니다. 아래는 그것들 중의 일부를 정리한 것입니다.

- Kills viruses that cause influenza, herpes, measles, hepatitis C, SARS, AIDS, and other illnesses.
인플루엔자, 헤르페스, 홍역, C 형 간염, SARS, AIDS 및 기타 질병을 일으키는 바이러스를 죽입니다.
- Kills bacteria that cause ulcers, throat infections, urinary tract infections, gum disease and cavities, pneumonia, and gonorrhea, and other diseases.
궤양, 인후 감염, 요로 감염, 잇몸 질환 및 충치, 폐렴 및 임질 및 기타 질병을 유발하는 박테리아를 죽입니다.
- Kills fungi and yeasts that cause candidiasis, ringworm, athlete's foot, thrush, diaper rash, and other infections.
칸디다증, 백선, 무좀, 아구창, 기저귀 발진 및 기타 감염을 유발하는 진균 및 효모를 죽입니다.
- Expels or kills tapeworms, lice, giardia, and other parasites.
촌충, 머릿니, 편모충와 다른 기생충을 방출하거나 죽입니다.

- Provides a nutritional source of quick energy.
빠른 에너지의 영양 공급원을 제공합니다.
- Boosts energy and endurance, enhancing physical and athletic performance.
신체적, 운동 능력을 향상시켜 에너지와 지구력을 높입니다
- Improves digestion and absorption of other nutrients including vitamins, minerals, and amino acids.
비타민, 미네랄과 아미노산을 포함한 다른 영양소의 소화와 흡수를 향상시킵니다.
- Improves insulin secretion and utilization of blood glucose.
인슐린 분비와 혈당을 사용을 향상시킵니다.
- Relieves stress on pancreas and enzyme systems of the body.
췌장과 몸의 효소 시스템의 스트레스를 완화시킵니다.
- Reduces symptoms associated with pancreatitis.
췌장염과 관련된 증상들을 감소시킵니다.
- Helps relieve symptoms and reduce health risks associated with diabetes.
당뇨병과 관련된 건강상의 위험을 줄이고 증상을 완화하는 데 도움이 됩니다.
- Reduces problems associated with malabsorption syndrome and cystic fibrosis.
흡수 장애 증후 및 낭포성 섬유증과 관련된 문제를 줄입니다.
- Improves calcium and magnesium absorption and supports the development of strong bones and teeth.
칼슘과 마그네슘의 흡수를 도와주며 튼튼한 뼈와 치아의 발달을 도와줍니다.
- Helps protect against osteoporosis. 골다공증을 예방하는데 도움을 줍니다.
- Helps relieve symptoms associated with gallbladder disease.
담낭질환과 관련된 증상들을 완화시키는데 도움을 줍니다.
- Relieves symptoms associated with Crohn's disease, ulcerative colitis, and stomach ulcers.
크론병(만성장염), 궤양성 대장염과 위궤양과 관련된 증상을 완화시켜줍니다.
- Improves digestion and bowel function. 소화와 장기능을 개선합니다.
- Relieves pain and irritation caused by hemorrhoids.
치질로 인한 통증과 자극을 완화시킵니다.
- Reduces inflammation. 염증을 감소시킵니다.
- Supports tissue healing and repair. 조직 치유와 치료를 도와줍니다.
- Supports and aids immune system function. 면역 시스템의 기능을 지원하고 보조합니다.
- Helps protect the body from breast, colon, and other cancers.
유방암, 대장암과 기타 다른 암으로부터 몸을 보호하는 데 도움을 줍니다.
- Is heart healthy; improves cholesterol ratio reducing risk of heart disease.
마음이 건강합니까? 심질환의 위험을 감소시키는 콜레스테롤 비율을 향상시킵니다.

- Protects arteries from injury that causes atherosclerosis and thus protects against heart disease.
죽상 동맥 경화증(아테롬성 동맥 경화증)을 유발하는 부상(상처)로부터 동맥을 보호하여 심장질환을 예방합니다.
- Helps prevent periodontal disease and tooth decay.
치주 질환 및 충치 예방을 도와줍니다.
- Functions as a protective antioxidant.
산화[노화]방지제 역할을 합니다.
- Helps to protect the body from harmful free radicals that promote premature aging and degenerative disease.
조기 노화와 퇴행성 질환을 촉진하는 해로운 자유 래디컬로부터 몸을 보호하는데 도움을 줍니다.
- Does not deplete the body's antioxidant reserves like other oils do.
다른 오일들처럼 몸의 항산화제를 고갈시키지 않습니다.
- Improves utilization of essential fatty acids and protects them from oxidation.
필수지방산의 사용을 향상시키고 그들을 산화로부터 보호합니다.
- Helps relieve symptoms associated with chronic fatigue syndrome.
만성 피로 증후군과 관련되는 증상을 완화하는데 도움을 줍니다.
- Relieves symptoms associated with benign prostatic hyperplasia (prostate enlargement). 전립선 비대증(전립선 비대)과 관련된 증상을 완화시킵니다.
- Reduces epileptic seizures. 간질성 발작을 감소시킵니다.
- Helps protect against kidney disease and bladder infections.
신장질환과 방광염에 대해 보호하는데 도움을 줍니다.
- Dissolves kidney stones. 신장결석을 녹입니다.
- Helps prevent liver disease. 간질환을 예방하는데 도움이 됩니다.
- Is lower in calories than all other fats. 다른 어떤 지방보다 칼로리가 낮습니다.
- Supports thyroid function. 갑상선 기능을 돕습니다.
- Promotes loss of excess weight by increasing metabolic rate.
신진대사율을 높여 초과 체중 감소를 촉진합니다.
- Is utilized by the body to produce energy in preference to being stored as body fat like other dietary fats.
다른 식이 지방과 같이 체지방을 저장하는 것보다 우선적으로 에너지를 생산하기 위해 신체에서 사용됩니다.
- Helps prevent obesity and overweight problems.
비만과 과체중 문제를 예방하는데 도움을 줍니다.
- Applied topically helps to form a chemical barrier on the skin to ward of infection.
국소적으로 적용하면 피부 감염에 화학 장벽을 형성하는데 도움을 줍니다.
- Reduces symptoms associated the psoriasis, eczema, and dermatitis.

건선, 습진 및 피부염과 관련된 증상을 감소합니다.

- Supports the natural chemical balance of the skin.
피부의 자연적인 화학 균형을 돕습니다.
- Softens skin and helps relieve dryness and flaking.
피부를 부드럽게 하고, 건조함과 각질을 없애는데 도움을 줍니다.
- Prevents wrinkles, sagging skin, and age spots.
주름, 피부 처짐과 검버섯을 예방합니다.
- Promotes healthy looking hair and complexion.
건강한 모발과 피부색(안색)을 촉진합니다.
- Provides protection from damaging effects of ultraviolet radiation from the sun.
태양의 자외선 복사로 인한 피해로부터 보호합니다.
- Helps control dandruff. 비듬 관리에 도움을 줍니다.
- Does not form harmful by-products when heated to normal cooking temperature like other vegetable oils do.
일반적인 쿠키ng 오일로 달궈졌을 때 다른 식물성오일처럼 해로운 부산물을 형성하지 않습니다.
- Has no harmful or discomforting side effects. 해롭거나 불편한 부작용이 없습니다.
- Is completely non-toxic to humans. 인간에게 전혀 독성이 없습니다.
- See Research to read some of the published studies regarding the above mentioned uses of coconut products.
위에 언급된 코코넛 제품 사용에 대해 발간된 연구들을 읽으려면 Research 를 보시기 바랍니다.

Coconut Oil 코코넛 오일

While coconut possesses many health benefits due to its fiber and nutritional content, it's the oil that makes it a truly remarkable food and medicine.

코코넛 오일은 그것의 섬유질과 영양 성분으로 인해 많은 건강상의 이점을 가지고 있는데, 이들이 이 오일을 정말 놀라운 식품과 약품으로 만드는 것입니다.

Once mistakenly believed to be unhealthy because of its high saturated fat content, it is now known that the fat in coconut oil is a unique and different from most all other fats and possesses many health giving properties. It is now gaining long overdue recognition as a nutritious health food.

한때는 이 오일이 포화지방의 함유가 높아서 건강하지 못한 것으로 잘못 믿어졌지만, 이제는 코코넛의 지방이 다른 어떤 지방과는 달리 독특하며 많은 건강상의 기능을 보유하고 있다는 것이 알려졌습니다. 이제 한참 전에 행해져야 할 영양가 있는 건강 식품으로의 인식을 얻을 때입니다.

Coconut oil has been described as “the healthiest oil on earth.” That’s quite a remarkable statement. What makes coconut oil so good? What makes it different from all other oils, especially other saturated fats?

코코넛 오일은 “지구상에서 가장 건강한 오일”로 묘사되었습니다. 이것은 아주 놀라운 서술입니다. 무엇이 코코넛 오일을 그렇게 좋다고 만든 것 일까요? 무엇이 코코넛 오일을 기타 다른 어떤 오일, 특히 다른 포화지방으로부터 차별화하는 걸까요?

The difference is in the fat molecule. All fats and oils are composed of molecules called fatty acids. There are two methods of classifying fatty acids. The first you are probably familiar with, is based on saturation. You have saturated fats, monounsaturated fats, and polyunsaturated fats. Another system of classification is based on molecular size or length of the carbon chain within each fatty acid. Fatty acids consist of long chains of carbon atoms with hydrogen atoms attached. In this system you have short-chain fatty acids (SCFA), medium-chain fatty acids (MCFA), and long-chain fatty acids (LCFA). Coconut oil is composed predominately of medium-chain fatty acids (MCFA), also known as medium-chain triglycerides (MCT).

그 차이는 지방 분자에 있습니다. 모든 지방과 오일은 지방산이라고 불리는 분자로 구성되어 있습니다. 지방산을 구분하는 데에는 두가지의 방법이 있습니다. 하나는 여러분도 이미 익숙하신 것과 같이, 포화도에 기반을 두고 있습니다. 포화지방, 단일 불포화지방과 고도 불포화지방이 있습니다. 또다른 구별 방법에는 각 지방산 간의 분자의 크기 또는 탄소 체인의 길이에 따른 것이 있습니다. 지방산은 탄소 원자와 수소원자가 결합되어있는 긴 체인으로 구성되어 있습니다. 이 시스템에는 짧은 사슬(단쇄) 지방산(SCFA), 중간 사슬(중쇄) 지방산(MCFA)과 긴 사슬(장쇄) 지방산(LCFA)이 있습니다. 코코넛 오일은 중간 사슬(중쇄) 지방산(MCFA)이 지배적으로 구성되어있으며, 이는 중쇄 중성지방 (중쇄 트리글리세리드) (MCT)라고도 부릅니다.

The vast majority of fats and oils in our diets, whether they are saturated or unsaturated or come from animals or plants, are composed of long-chain fatty acids (LCFA). Some 98 to 100% of all the fatty acids you consume are LCFA.

그들이 포화되었건 불포화되었건 아니면 동물에서 왔건 식물에서 왔건, 우리 식단에서 압도적으로 많은 지방과 오일은 장쇄 지방산(LCFA)으로 구성되어 되어 있습니다. 여러분이 소비하는 모든 지방산의 98-100%가 LCFA 입니다.

The size of the fatty acid is extremely important. Why? Because our bodies respond to and metabolize each fatty acid differently depending on its size. So the physiological effects of MCFA in coconut oil are distinctly different from those of LCFA more commonly found in our foods. The saturated fatty acids in coconut oil are predominately medium-chain fatty acids. Both the saturated and unsaturated fat found in meat, milk, eggs, and plants (including most all vegetable oils) are composed of LCFA.

지방산의 크기는 매우 중요합니다. 왜냐구요? 왜냐하면, 우리의 몸은 각 지방산이 그 크기에 따라 다르게 몸에 반응하고 대사를 하기 때문입니다. 따라서, 코코넛 오일의 MCFA 생리지수는 우리 신체에서 더 쉽게 발견되는 LCFA 와는 다른 생리 지수를 가지는 것입니다. 코코넛 오일의 포화지방산은 주로 중쇄 지방산입니다. 육류, 우유, 계란과 식물(대부분의 식물성 오일을 포함한)등에서 발견되는 포화지방과 불포화지방은 LCFA 로 구성됩니다.

MCFA are very different from LCFA. They do not have a negative effect on cholesterol and help to protect against heart disease. MCFA help to lower the risk of both atherosclerosis and heart disease. It is primarily due to the MCFA in coconut oil that makes it so special and so beneficial.

중쇄 지방산(MCFA)은 장쇄 지방산(LCFA)과는 아주 다릅니다. 중쇄 지방산은 콜레스테롤에 부정적인 영향을 미치지 않으며, 심장질환에 대해서도 보호하는데 도움을 줍니다. MCFA가 죽상 동맥 경화증과 심장 질환 두가지에 대한 위험을 줄이는데 도움을 줍니다. 이것은 코코넛 오일에 들어있는 MCFA가 아주 특별하고 또 유익하기 때문입니다.

There are only a very few good dietary sources of MCFA. By far the best sources are from coconut and palm kernel oils.

MCFA을 얻을 수 있는 식이 공급원은 그렇게 많지 않습니다. 가장 좋은 원천은 코코넛과 팜 커널 오일(야자 핵 오일)입니다.

<끝>