

Healthy Ways Newsletter vol. 2-2

2016년 7월 18일 Coconut health news 내용

http://coconutresearchcenter.org/hwnl_2-2.htm

1. Coconut Oil May Help Prevent Vision Loss

코코넛 오일은 시력 손실을 예방할 수 있습니다.

Macular degeneration is the most common cause of blindness in the U.S., affecting more than 10 million Americans. This isn't just an American problem; it's happening all over the world at an ever-increasing rate. If you are over the age of 55, your chance of developing age-related macular degeneration (AMD) is about 1 in 10. Those aren't good odds. Fortunately, new research is showing that AMD may be preventable.

황반변성(눈의 안쪽 망막 중심부에 위치한 신경조직인 황반이 노화, 유전적인 요인, 독성, 염증 등에 의해 기능이 떨어지면서 시력이 감소되고, 심할 경우 시력을 완전히 잃기도 하는 질환이 바로 연령 관련 황반변성)은 미국에서 실명의 가장 흔한 원인이며, 1 천만 명 이상의 미국인에게 영향을 줍니다. 이것은 단지 미국의 문제만이 아닙니다; 전 세계적으로 계속해서 더 증가하고 있습니다. 만약 당신이 55 세 이상이라면, 당신은 연령 관련 황반변성(AMD) 발병 확률은 10 점 만점에 1 점 정도입니다. 그것들은 확률이 높지는 않습니다. 다행히도 AMD 가 예방될 수 있다는 새로운 연구 결과가 나왔습니다.

Macular degeneration is caused by the deterioration of the central portion of the retina. The retina is the inside back layer of the eye that records the images we see and sends them by way of the optic nerve from the eye to the brain. The retina's central portion, known as the macula, is responsible for focusing central vision in the eye, and it controls our ability to read, drive a car, recognize faces or colors, and see objects in fine detail. As people age, their chances of developing AMD increase dramatically.

황반변성은 망막 중심부의 (기능)저하로 인해 발생합니다. 망막은 우리가 보는 이미지를 기록하고 눈에서 뇌로 시신경을 거쳐 그들을 보내는 눈 안의 뒤에 있는 레이어(막)입니다. 망막의 중앙 부분은 망막 황반으로 알려져 있으며, 중심 시력을 눈에 집중시키는 역할을 하며, 읽고, 차를 운전하고, 얼굴이나 색을 인식하고, 물체의 세부적인 것들을 볼 수 있는 능력을 제어합니다. 사람들의 나이가 들어감에 따라, AMD(연령 관련 황반변성)가 생길 수 있는 기회가 크게 늘어납니다.

The major reason for blindness in the United States 30 years ago was diabetes, and it was rare to find macular degeneration. Today the condition has overtaken diabetes fivefold and is now the leading cause of loss of vision in the United States as well as most other industrialized countries. Two-thirds of those who lose their vision are blind due to macular degeneration.

30 년 전 미국에서 실명을 일으킨 주된 원인은 당뇨병이었으며 황반변성으로 실명하는 것은 아주 드물었습니다. 오늘날에는 미국뿐만 아니라 대부분의 다른 선진국에서도 (황반병성이) 시력 상실의 주요 원인으로, 이는 당뇨병으로 인한 시력상실을 5 배나 넘어섰습니다. 시력을 잃은 사람들의 3 분의 2 는 황반변성으로 인한 경우입니다

"I've seen an exponential rise from the early 1970s through to the 1990s," says Dr. Paul Beaumont, an ophthalmologist with the Macular Degeneration Foundation. "If we look at Japan 40 years ago the disease was rare; now it's common."

Macular Degeneration Foundation 의 안과 전문의인 Paul Beaumont 박사는 "1970년대 초부터 1990년대까지 기하급수적으로 증가한 것을 보았습니다. "우리가 40년 전에 일본을 봤다면 질병은 드물었지만, 지금은 흔합니다."

"I don't think there's any doubt we have an epidemic." Dr. Beaumont is horrified at the rate macular degeneration has multiplied. He's seen a tenfold increase in the last 30 years.

"우리가 유행병을 앓고 있다는 것에 대해 저는 의심의 여지가 없다고 생각합니다." Beaumont 박사는 황반변성이 배가 되는 비율에 놀란다. 그는 지난 30년 동안 10배의 증가를 보았습니다.

Although the disease progresses slowly, macular degeneration can affect eyesight very quickly. "One day I was doing crosswords and the next day I couldn't." says Jillian Price. For Jillian, the disease has disabled her life as an active woman. "Two months is very fast to lose so much sight; I've lost a lot of my independence," Ms. Price said. "The distance, everything is distorted, getting on the buses, shopping is very hard, I can't read labels any more."

이 질병이 천천히 진행되지만 황반변성은 시력에 매우 빠르게 영향을 미칠 수 있습니다. "어느 날 나는 십자말 풀이를 하고 있었지만, 그 다음날 나는 할 수가 없었다." Jillian Price 가 말한다. Jillian 에게 이 질환은 활동적인 여성으로서의 삶을 가능하지 못하게 했다. Price 씨는 "시력을 잃는 데에 2개월은 너무 빨랐고, 나는 나의 많은 자립을 잃었다. (여기서 얘기하고자 하는 것은 2개월이라는 짧은 시간 안에 그녀는 시력을 잃었기 때문에 혼자서 해왔던 많은 것들을 더 이상은 혼자 할 수 없게 되어 자립심을 잃어갔다는 의미임)"고 말했다. "거리와 모든 것이 왜곡되어 버스에 타고 쇼핑하는 것이 매우 어려워 졌으며, 더 이상 라벨을 읽을 수 없습니다."

For years researchers have sought for the cause and a cure. New research suggests that coconut oil may help prevent this condition. Studies are now showing that if your diet includes soybean, corn, and other processed vegetable oils, you may be at high risk for developing age-related macular degeneration (AMD).

수년간 연구자들은 원인과 치료법을 모색 해 왔습니다. 새로운 연구 결과에 따르면 코코넛 오일은 이러한 상태를 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다. 연구 결과에 따르면 식단에 콩, 옥수수 및 기타 가공 식물성 기름이 포함되어 있으면 연령 관련 황반변성 (AMD) 발병 위험이 높을 수 있다고 합니다.

Over the past few years several studies have linked polyunsaturated vegetable oils with macular degeneration. The research shows that people who eat polyunsaturated vegetable oils get the disease twice as commonly as those who don't. Even more

convincing was a recent study where those eating a lot of vegetable oil progressed toward macular degeneration at 3.8 times the rate of those eating a little vegetable oil. Saturated fat has the lowest risk, and the higher the degree of saturation the better.

지난 몇 년 동안 여러 연구에서 다단 불포화 식물성 기름과 황반변성을 연결시켰다. 연구에서는 고도 불포화 식물성 오일을 먹는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 질병이 두 배나 흔한 것으로 나타났습니다. 더 설득력이 있는 것은, 식물성 오일을 많이 먹는 사람들이 식물성 오일을 아주 조금 먹는 사람들보다 3.8 배의 속도로 황반변성이 진행되는 최근의 연구입니다. 포화 지방은 가장 위험도가 낮았으며, 포화도가 높을수록 더 좋았습니다.

The macula sits at the back of the eye. The oils that you eat become part of your eye. Polyunsaturated vegetable oils are very susceptible to lipid peroxidation. Peroxidation is a chemical process that causes fats to become rancid. These rancid oils end up interfering with normal cell function, leading to macular degeneration.

황반은 눈의 뒤쪽에 있습니다. 당신이 먹는 오일이 당신 눈의 일부가 됩니다. 고도 불포화 식물성 오일은 지질과산화에 매우 민감합니다. 과산화는 지방이 부패하는 화학적인 과정입니다. 이 부패한 냄새 기름은 정상적인 세포 기능을 방해하여 결국 황반변성을 일으킵니다.

When oils become rancid, they create destructive free radicals. Free radicals are highly reactive molecules that literally rip other molecules apart, causing irreversible damage to cells. Our only means of self-defense against free radicals are antioxidants. Antioxidants help prevent lipid peroxidation and the formation of free radicals. Our bodies make antioxidants from the nutrients in our diet. The most common antioxidant nutrients are vitamins C, E, beta-carotene, and the mineral zinc. Lutein, another antioxidant nutrient, has been shown to be effective in slowing the progression of AMD. For this reason, a vitamin regimen high in antioxidant nutrients and especially lutein has been recommended as a possible means to treat macular degeneration.

오일이 부패할 때, 그들은 파괴적인 자유 래디컬을 생성합니다. 자유 래디컬은 문자 그대로 다른 분자를 분해하여 세포에 돌이킬 수 없는 손상을 일으키는 반응성이 높은 분자입니다. 자유 래디컬에 대한 우리의 유일한 자기 방어 수단은 항산화제입니다. 항산화제는 지질 과산화와 자유 래디컬 형성을 방지합니다. 우리 몸은 우리의 식단의 영양분에서 항산화제를 만듭니다. 가장 흔한 항산화 영양소는 비타민 C, E, 베타 카로틴, 미네랄 아연입니다. 다른 항산화 영양소인 루테인(Lutein)은 AMD의 진행 속도를 늦추는 데 효과적인 것으로 나타났습니다. 이런 이유로 항산화 영양소가 많은 비타민 요법, 특히 황반변성을 치료할 수 있는 방법으로 루테인이 권장되었습니다.

Saturated fats are very resistant to peroxidation. A high concentration of saturated fat in eye tissue can protect against lipid peroxidation associated with AMD. Coconut oil is higher in saturated fat than any other dietary fat. For this reason, it is very stable and highly resistant to peroxidation. It is so stable that it acts as a protective antioxidant and helps protect against the formation of free radicals.

포화 지방은 과산화 반응에 매우 강합니다. 안구 조직의 포화 지방의 농도가 높으면 AMD와 관련된 지질 과산화를 예방할 수 있습니다. 코코넛 오일은 다른 모든 식이지방보다 포화 지방이 높습니다. 이와 같은 이유로, 그것은 매우 안정적이며 과산화 반응에 매우 저항력이 있습니다. 그것은 안정적인 노화 방지제 역할을 하고 자유 래디컬 형성을 방지하는 데 도움이 됩니다.

The oils you need to watch out for are the types people normally use every day—soybean, safflower, corn and other polyunsaturated oils, including margarine and partially hydrogenated vegetable oils. Even canola oil, a monounsaturated fat, isn't safe. Olive oil is better because it has a higher percentage of saturated fat.

여러분이 주의해야 할 오일은 마가린과 부분적으로 수소화(경화)된 식물성 오일을 포함하여 사람들이 매일 사용하는 대두, 홍화, 옥수수 및 기타 고도 불포화 오일들입니다. 불포화 지방인 카놀라유조차도 안전하지는 않습니다. 포화 지방의 비율이 높기 때문에 올리브 오일은 더 좋습니다.

It's not just the oils you use in cooking or salads. Packaged convenience foods and junk foods are loaded with hidden polyunsaturated oils. Look at the ingredients in any sauce, dip, bread, cracker, cake mix, or frozen dinner. Vegetable oil is hidden in all of them. Most of us have been consuming these processed foods from the time we could walk.

요리나 샐러드에 사용하는 오일만이 아닙니다. 포장되어 있는 편의 식품 및 정크 푸드(패스트 푸드, 인스턴트 푸드)에는 숨겨진 고도 불포화 지방이 충분히 넘치게 들어 있습니다. 어떤 소스, 딥, 빵, 크래커, 케익 믹스 또는 냉동 식사에 든 재료(성분)를 보세요. 식물성 오일은 거기에 숨겨져 있습니다. 우리 대부분은 걷기 시작한 때부터 이러한 가공 식품을 섭취해왔습니다.

"I think we could halve the number of people going blind with macular degeneration if we could change their diet, cut out the vegetable oil," Dr. Beaumont says.

Beaumont 박사는 "만약 우리가 식물성 오일을 줄이는 식으로 우리의 식단을 변경할 수 있다면 황반변성으로 시력을 잃은 사람들의 수를 절반으로 줄일 수 있다고 생각합니다."고 말합니다.

Gwen Oliver was diagnosed with macular degeneration two years ago. She was astonished when Dr Beaumont told her to steer clear of vegetable oils. "I was surprised about diet and all the products that we've been eating in the past," Oliver said. "We've always had it advertised that vegetable oil was far better for us."

Gwen Oliver 는 2 년 전에 황반변성 진단을 받았습니다. Beaumont 박사가 그녀에게 식물성 오일을 피하라고 말했을 때 그녀는 놀랐습니다. Oliver 는 "저는 과거에 우리가 먹어왔던 모든 음식들과 식단에 대해 놀랐습니다. 우리는 식물성 오일을 항상 먹어왔고, 그것이 우리에게 훨씬 좋다고 늘 광고했습니다."

Dr. Beaumont says he doesn't envision vegetable oil being removed from all foods, but says there should be a consumer health warning. "I think we have to have a warning on the packages similar to a warning of a cigarette package: vegetable oil can lead to macular degeneration."

Beaumont 박사는 모든 식품에서 식물성 오일을 쓰지 않아야 한다고 마음속에 그리는 것은 아니지만, 소비자 건강에 대한 경고가 있어야한다고 말했습니다. "저는 우리가 담배 패키지의

경고와 같이 '식물성 오일이 황반변성로 이어질 수 있습니다'와 같은 유사한 형식의 경고가 있어야 생각합니다 "

With the latest research pointing to vegetable oils as the main culprit, it may be possible to fend off this disease by simply changing our diets. The first step you should take to defend yourself from age-related macular degeneration is to eliminate most polyunsaturated oils from your diet, including foods made with these oils. Read ingredient labels. The second step is to use coconut oil and other healthy saturated fats for most of your food preparation. The third step is to make sure you get plenty of fresh fruits and vegetables that are high in antioxidant nutrients into your diet. The general recommendation is at least five servings per day. Some doctors are recommending 8 to 9 servings a day. I do too.

식물성 오일을 주범으로 삼고있는 최신 연구 결과에 따라 식이 요법을 변경함으로써 이 질병을 막을 수 있습니다. 나이 관련 황반변성에 대해 스스로를 방어하기 위해 취해야 할 첫 번째 단계는, 이러한 오일로 만든 음식들을 포함하여식단에서 대부분의 고도 불포화 지방을 없애야 한다는 것입니다. 성분표를 읽으세요. 두 번째 단계는 대부분의 음식 준비에 코코넛 오일과 다른 건강한 포화 지방을 사용하는 것입니다. 세 번째 단계는 식단에 항산화 영양소가 풍부한 신선한 과일과 야채를 충분히 섭취하는 것입니다. 일반적인 권장 사항은 하루에 적어도 5 회(다섯 접시)입니다. 일부 의사들은 하루에 8 ~ 9 인분을 권장합니다. 저도 마찬가지이고

Dr. Beaumont has lobbied the federal government to help fund awareness of this huge problem. "I think they should move fairly urgently," he said. "I don't think we can afford to delay in informing the public about something which can be affecting their vision." To date, however, nothing has happened. You, fortunately, don't need to wait for the government to step in and do something. That may take a long time. You can do something right now by carefully selecting the foods you eat. ■

Beaumont 박사는 이 엄청난 문제에 대한 기금 마련을 돕기 위해 연방 정부에 로비 활동을 벌였습니다. "나는 그들이 상당히 급하게 움직여야 한다고 생각합니다."라고 그는 말했습니다. "저는 대중에게 그들의 비전에 영향을 줄 수 있는 어떤 것에 대해 알리는 것을 지연할 만한 여력이 있다고 생각하지 않습니다." 그러나 지금까지 아무 일도 일어나지 않았습니다. 다행스럽게도 여러분은 정부가 개입하여 뭔가를 할 때까지 기다릴 필요가 없습니다. 그것에는 시간이 오래 걸릴 수 있습니다. 당신은 당신이 먹는 음식을 신중하게 선택하는 것으로 지금 뭔가를 할 수 있습니다 ■

Selected References:

Seddon, J.M., et al. 2003. Progression of age-related macular degeneration: association with dietary fat, transunsaturated fat, nuts, and fish intake. Arch Ophthalmol 121(12):1728-1737.

Ouchi, M., et al. 2002. A novel relation of fatty acid with age-related macular degeneration. Ophthalmologica 216(5):363-367.

Seddon, J.M., et al. 2001. Dietary fat and risk for advanced age-related macular degeneration. Arch Ophthalmol 119(8):1191-1199.

2. How Do You Identify A Good Quality Coconut Oil?

어떻게 좋은 코코넛 오일을 확인하나요?

To be honest with you, I have tasted some very poor quality coconut oils. In fact, some have been so bad I had to spit them out. Oils like this give the coconut oil industry a bad name. I have also tasted many good quality and a few extraordinary quality coconut oils. So how do you tell the difference? How can you avoid the "not-so-good" ones? I won't tell which brands to avoid, but I will give you some guidelines to help you distinguish the good from the not-so-good. There are four things you can look for in a quality coconut oil. I'll discuss each one briefly.

솔직히 말해서, 나는 아주 좋지 않은 품질의 코코넛 오일을 맛보았습니다. 사실, 일부는 너무 나빠서 뱉어야만 했습니다. 이런 오일은 코코넛 오일 산업에 오명을 줍니다. 또한 나는 많은 좋은 품질과 몇 안되는 아주 뛰어난 품질의 코코넛 오일을 맛보았습니다. 차이점을 어떻게 말할 수 있을까요? "별로 좋지 않은" 것들을 어떻게 피할 수 있을까요? 나는 피할 브랜드 이름을 말하지는 않겠지만, 좋지 않은 것과 좋은 것을 구별하는 데 도움이 되는 몇몇 가이드라인을 줄 것입니다. 당신이 양질의 코코넛 오일에서 찾을 수 있는 네 가지가 있습니다. 나는 이들 각각에 관해 짧게 논의 할 것입니다.

The first thing to look for is a Virgin coconut oil. I recommend virgin coconut oil over non-virgin or RBD oil. RBD stands for refined, bleached, and deodorized. The less processing a food undergoes, the higher the nutrient content and the healthier it is. Processing removes and destroys nutrients. Virgin coconut oil is made from fresh coconut without high heat or chemicals. The resulting product is less refined than RBD oil and retains more of its natural phytonutrients, which gives coconut its distinctive aroma and flavor¹. In RBD oil, all the phytonutrients have been removed, so it is tasteless and odorless.

가장 먼저 확인하는 것은 버진 코코넛 오일입니다. 버진 오일이 아니거나 RBD 오일보다는 버진 코코넛 오일을 권장합니다. RBD는 정제, 표백 및 탈취를 의미합니다. 음식이 덜 가공 될수록 영양소 함량이 높아지고 더 건강에 좋습니다. 가공은 영양소를 제거하고 파괴합니다. 버진 코코넛 오일은 고온이나 화학약품이 없이 신선한 코코넛 만들어집니다. 결과물은 RBD 오일보다 덜 정제되고 천연 식물 영양소를 더 많이 함유하고 있어 코코넛에 그 특유의 향과 풍미를 주게 됩니다. RBD 오일에서는 모든 식물 영양소가 제거되어 맛도 없고 무취입니다.

Although virgin coconut oil, in general, is superior to RBD oil, not all virgin oils are of equal quality. In fact, there is a wide range of quality among them. There are many

¹ 식품은 각 식품 별로 특유의 냄새를 갖고 있으며 빛깔이나 맛과 함께 식품의 기호적, 경제적 품질을 결정하는데 매우 중요한 요소이다. 식품의 기호적 가치는 식품의 영양가에 비례하는 것보다 냄새와 맛에 의한 경우가 많아서 식품의 냄새(smell)와 맛(taste)이 혼연일체가 된 감각을 품이(flavor)라고 하며, 쾌감을 주는 냄새를 향(odor, aroma)이라 하며, 불쾌함을 줄 때 취(stink)라고 한다. (광문각 식품 화학 본문에서) flavor란 입으로 들어오는 식품의 맛(taste), 냄새(aroma, smell, odor, 휘발성 물질을 코를 통해 인식할 때 느껴지는 감각), 입이나 인후를 통해 느끼게 되는 화학적 자극(chemical irritation)등의 화학적 감각들을 통해 인지되는 복합적인 감각이다. 심지어는 식품의 온도, 텍스처까지도 flavor의 종합적 인지에 이어서 중요한 역할을 담당한다

different ways to make virgin coconut oil. The methods and care used in the process determines the final quality of the product.

버진 코코넛 오일은 일반적으로 RBD 오일보다 우수하지만, 모든 버진 오일이 동일한 품질을 가진 것은 아닙니다. 사실, 그 중에서도 품질은 아주 다양합니다. 버진 코코넛 오일을 만드는 데는 여러 가지 방법이 있습니다. 이 과정에서 사용되는 방법과 관리가 제품의 최종 품질을 결정합니다.

When looking for the best quality oil the appearance is very important. The second thing you look for in a high quality coconut oil is purity.

최고의 품질의 오일을 찾는 경우 외관이 매우 중요합니다. 당신은 높은 품질의 코코넛 오일에서 보아야 하는 두 번째 것은 순도입니다.

If you are familiar with coconut oil you know it naturally has a high melting point. At 76 degrees F and lower it becomes solid; at higher temperatures it turns into a liquid. It's much like butter: when it's in the refrigerator it's solid but if left out on a hot day, it melts. High quality virgin coconut oil should be snow white in color when it is solid and water clear when liquid. If the oil is some shade of yellow, it is of an inferior quality. Pure coconut oil is colorless. Any discoloration is a sign of contamination or excessive heating during processing. Contamination can be from mold or smoke residue.

코코넛 오일에 익숙하다면 당연히 높은 녹는점을 가지고 있음을 알 수 있습니다. 화씨 76도 이하에서는 고체가 되며; 고온에서는 액체로 변합니다. 이것은 버터와 매우 비슷합니다: 냉장고 안에 있을 때는 단단하지만 더운 날에는 녹습니다. 고품질의 버진 코코넛 오일은 고체일 때는 스노우 화이트 색깔이고 액체일 때는 물처럼 맑아야 합니다. 오일이 황색을 띠면 그것은 품질이 좋지 않은 것입니다. 순수한 코코넛 오일은 무색입니다. 변색은 가공 중 오염이나 과도한 가열의 흔적입니다. 오염은 곰팡이 또는 연기 찌꺼기로 인한 것일 수도 있습니다.

If sun-dried coconuts (copra) are used to make oil, it will almost always contain mold. The mold isn't considered harmful because temperatures used in processing are high enough to essentially sterilize it. If the heat used comes from open flames, smoke can be absorbed into the oil.

만약 햇볕에 말린 코코넛 (코프라)을 사용하여 오일을 만들면 거의 항상 곰팡이가 들어있습니다. 곰팡이는 유해한 것으로 생각되지 않는데 왜냐하면 처리 과정에서 사용되는 온도가 본질적으로 살균(소독)이 될 만큼 높기 때문입니다. 사용된 열이 화염으로부터 오는 경우, 연기가 오일에 흡수될 수 있습니다.

The third thing to look for in a high quality coconut oil is aroma and flavor. Virgin coconut oils should always retain a mild coconut smell and taste. If not, they have been highly refined. If they have no flavor, they are essentially RBD oil, even if they did come from fresh coconut.

고품질의 코코넛 오일에서 찾는 세 번째는 향기와 풍미입니다. 버진 코코넛 오일은 항상 부드러운 코코넛 냄새와 맛을 유지해야 합니다. 그렇지 않다면, 그것들은 정제가 많이 된 것입니다. 만약,

그것들에서 풍미가 없으면, 그것들은 신선한 코코넛에서 나왔다고 해도 본질적으로는 RBD 오일입니다.

Some virgin coconut oils have a very strong flavor or smell. These are almost always of poor quality. The smell and taste comes primarily from contaminants and not coconut. If the oil does not taste and smell like fresh coconut, beware. Some of the nastiest oils I have tasted were strong flavored and did not taste at all like coconut.

일부 버진 코코넛 오일은 매우 강한 풍미나 냄새를 가지고 있습니다. 이들은 거의 항상 품질이 안좋은 것들입니다. 냄새와 맛은 주로 코코넛이 아닌 오염 물질에서 나옵니다. 오일이 맛이 없고 신선한 코코넛 냄새가 나지 않는다면 조심하십시오. 내가 맛본 가장 맛있는 오일 중 몇몇은 강한 맛을 띄며 코코넛같은 맛이 전혀 있지 않았습니다.

Many virgin coconut oils use some type of heat in processing. Often smoke from the heating process contaminates the oil, giving it a roasted or smoky smell and taste. Some oils, when I open the jar, smell like roasted coconut, which I like, but tastes like ash, which I don't like.

많은 버진 코코넛 오일은 가공을 할 때 열을 사용합니다. 종종 가열 과정에서 나오는 연기가 오일을 오염시켜 볶거나 연기의 냄새와 맛을 내기도 합니다. 어떤 오일은 병을 열 때 제가 좋아하는 볶은 코코넛 냄새가 나지만 제가 싫어하는 재와 같은 맛이 납니다.

The very best virgin coconut oils do not have a strong roasted or smoky taste or smell. They should have a very mild coconut aroma and flavor. The flavor should not be overpowering, but just mild enough to enjoy without overpowering the flavor of the foods it's used with.

아주 좋은 버진 코코넛 오일은 강한 불에 구워지거나 연기와 같은 맛이나 냄새가 없습니다. 그것들은 아주 부드러운 코코넛 향과 풍미가 있어야 합니다. 풍미는 압도되어서는 안되지만, 그것을 음식에 사용했을 때에는 음식을 누르지 않고 부드럽게 즐길 수 있는 정도가 되어야 합니다.

The fourth criteria is price. You get what you pay for. Obviously, a very inexpensive oil is going to be of inferior quality. From my experience the cheapest oils are the most disagreeable tasting, and usually tainted with residual contaminants.

네 번째 기준은 가격입니다. 당신은 당신이 (돈을) 지불한 만큼 얻습니다. 분명히, 아주 저렴한 오일은 좋지 못한 품질을 가지고 있습니다. 제 경험에서 가장 저렴한 오일은 불쾌한 맛이 있었고 잔류 오염물질로 오일들이 오염되어 있었습니다.

In summary, the four things to look for are 1) virgin, 2) appearance, 3) taste and aroma, and 4) price.

요약하면, 네 가지는 확인해야한것들은 1) 버진, 2) 외관, 3) 맛과 향, 4) 가격입니다.

3. What Brand of Coconut Oil is Best?

어떤 브랜드의 코코넛 오일이 최고입니까?

Another question I am often asked is which brand of coconut oil is best or which one I use. I don't endorse any one particular brand of oil. I support the entire coconut industry and recommend them all. Even the refined, bleached, and deodorized coconut oils are far superior to most other vegetable oils. If this is all you can get, it is better than no coconut oil at all.

제가 자주 묻는 또다른 질문은 어떤 코코넛 오일의 브랜드가 가장 좋은지 이거나 제가 사용하는 브랜드입니다. 저는 특정한 한 브랜드를 공개적으로 홍보하지 않습니다. 저는 코코넛 산업 전체를 홍보하며 그들 모두를 추천한다. 정제되고 표백 및 탈취된 코코넛 오일이라고 하더라도 대부분의 다른 식물성 오일보다 월등히 좋습니다. 이것이 당신이 얻을 수 있는 전부라면 코코넛 오일을 전혀 사용하지 않는 것보다 더 낫습니다.

The best judge of quality is taste. If you like the taste, then that's a good oil for you. Choose a brand you like, one you would enjoy using every day in cooking, baking, salads, and spreads. I firmly believe that if the oil you use doesn't taste good to you, you won't be using it for long. If you have children, they won't eat it or will complain if they do. Why put them through the torture if you don't have to? Some people tell me they don't like the taste of coconut oil. When I hear this, generally the problem is that they are using a poor quality oil that has a strong flavor, often from residual contaminants. If they use a more natural coconut oil such as an extra virgin coconut oil, they would enjoy it much more. Some people just don't like the taste of coconuts or don't like coconut flavor in all their foods. For these people a more bland tasting virgin coconut oil may suit them better. These are generally referred to as "expeller pressed." ■

최고의 품질에 대한 판단은 맛입니다. 당신이 그 맛을 좋아한다면, 그것은 당신을 위한 좋은 오일인 것입니다. 요리, 베이킹, 샐러드 및 스프레드에서 매일 즐기는 브랜드를 선택하십시오. 나는 당신이 사용하는 오일이 당신 입맛에 맞지 않다면 그것을 오랫동안 사용하지는 않을 것이라고 단호히 믿습니다. 당신에게 아이들이 있으면 *(아이들이 그 오일이 맛이 없다면)* 먹지도 않고 불평을 할 것입니다. 그럴 필요가 없다면 왜 그 오일을 (요리하는데) 쓰면서 고문을 하세요? 어떤 사람들은 코코넛 오일의 맛을 좋아하지 않는다고 말합니다. 이 말을 들을 때, 일반적으로 문제는 그들이 때때로 잔류 오염물이 있는 좋지 않은 품질의 향이 강한 오일을 쓰는 경우였습니다. 그들이 엑스트라 버진 코코넛 오일과 같은 천연 오일을 더 쓴다면 그들은 오일을 더 즐기게 될 것입니다. 어떤 사람들은 단지 코코넛 맛을 좋아하지 않거나 음식에 코코넛 풍미가 들어가는 것을 좋아하지 않습니다. 이런 사람들에게는 더 특별한 맛이 나지 않는(자극적이지 않은) 코코넛 오일을 섭취하는 것이 더 좋을 수 있습니다. 이것들은 일반적으로 "압착"이라고 불린다. ■

4. Coconut Oil Goes Mainstream

코코넛 오일이 주류가 됩니다

When I first wrote the book *The Healing Miracles of Coconut Oil* in 2000, I was advised not to publish it. It will never sell, I was told. People are too afraid of saturated fat. When I published the book, I did face a lot of resistance and received criticism for promoting the use of saturated fat. Skeptics soon became advocates because they could verify the facts by checking the many references to the medical studies listed in the book. Popularity of the book grew.

제가 2000년에 처음 '코코넛 오일의 치유 기적'이라는 책을 썼을 때, 저는 그것을 출판하지 않는 게 좋다고 얘기를 들었습니다. 그것은 절대 팔리지 않을 것이라고 얘기를 들었다. 사람들은 포화 지방을 너무도 두려워합니다. 제가 그 책을 출판했을 때, 실제 저는 많은 저항에 부딪혔고 포화 지방을 사용하는 것을 홍보한다고 비판을 많이 받았습니다. 회의론자들은 책에 나와있는 의학 연구에 대한 많은 참고 자료를 확인해서 사실을 입증할 수 있었기 때문에 곧 옹호자가 되었습니다. 책의 인기도 커졌습니다.

When the book was first published coconut oil was relatively hard to find. Only a handful of health food stores and a couple of mail order dealers offered it—primarily as a body lotion. Today nearly every health food store in North America offers it for sale. Major grocery stores are now beginning to stock coconut oil as well.

그 책이 처음 출판되었을 때 코코넛 오일은 상대적으로 찾기가 어려웠습니다. 몇 안되는 수의 건강 식품점과 몇몇 통신 판매 딜러가 주로 바디 로션으로 내놓았습니다. 오늘날에는 북미 지역의 거의 모든 건강 식품 매장에서 판매를 하고 있습니다. 주요 식료품점에서는 이제 코코넛 오일을 (판매할 상품을) 갖춰두고 있습니다.

I never even tried to get the book published by one of the big established publishers. I knew they wouldn't touch it because of the public's fear of saturated fat. Times have changed. This book has changed the way people think about coconut oil. Because of this book, the oil that was once called an "artery-clogging fat" is now hailed as a new super food.

저는 대형 출판사 중 한 곳에서 책을 출판하려고 시도조차하지 하지 못했습니다. 저는 그들이 포화 지방에 대한 대중의 두려움 때문에 그것을 건드리지 않을 것이란 것을 알고 있었습니다. 시대가 바뀌었습니다. 이 책은 사람들이 코코넛 오일에 대해 생각하는 방식을 바꾸어 놓았습니다. 이 책으로 인해 한 때 "동맥 경화 오일"이라고 불렸던 오일이 새로운 슈퍼 푸드로 일컬어졌습니다.

The book was difficult to get into bookstores because it was too controversial and wasn't published by a major publishing company. That has also changed. Avery Publishing, a subsidiary of Penguin USA, one of the largest publishing companies in America, has taken over publication of the book. They released a new edition of the book with a new cover and new title. The book is now titled *The Coconut Oil Miracle*.

이 책은 논란거리가 많았고 주요 출판사에서 출판하지 않았기 때문에 서점에 들어가기 어려웠습니다. 그것도 또한 바뀌었습니다. 미국에서 가장 큰 출판사 중 하나인 Penguin USA의 자회사인 Avery Publishing이 이 책의 발행을 인수했습니다. 그들은 새로운 표지와 새로운 제목으로 책의 새로운 에디션을 공개했습니다. 이 책은 지금 '코코넛 오일 기적'이란 새로운 제목입니다.

The book is available at your local bookstore and health food store. ■

이 서적은 해당 지역 서점 및 건강 식품 상점에서 구할 수 있습니다. ■

To purchase *The Coconut Oil Miracle* online or to see more books on this and related subjects go to www.piccadillybooks.com.

‘코코넛 오일 기적’을 온라인으로 구매하거나 이에 관련된 더 많은 책을 찾고 있다면 www.piccadillybooks.com 을 보시기 바랍니다.

The Coconut Oil Miracle 5th Edition by Bruce Fife

Dr. Bruce Fife is a nutritionist and naturopathic physician. He is the author of several books, including *The Coconut Oil Miracle*, *Coconut Cures*, and *The Coconut Ketogenic Diet*. He is the director of *The Coconut Research Center*, a nonprofit organization dedicated to educating the public and medical community about the health aspects of coconut. You can visit this educational site at www.coconutresearchcenter.org.

Bruce Fife 박사는 영양사이자 자연 요법 의사입니다. 그는 ‘코코넛 오일 기적’, ‘코코넛 치료’와 ‘코코넛 케톤 다이어트’를 포함한 여러 책의 저자입니다. 그는 코코넛의 건강 측면에 대한 공공 및 의료계를 교육시키는 데 전념하는 비영리 단체인 코코넛 리서치 센터 (*Coconut Research Centre*)의 이사입니다. 당신은 이 교육 사이트 www.coconutresearchcenter.org 를 방문 할 수 있습니다.

<끝>