

Healthy Ways Newsletter vol. 2-1

2016년 6월 28일 Coconut health news 내용

http://coconutresearchcenter.org/hwnl_2-1.htm

Ask Dr. Coconut™

Dr. Bruce Fife a.k.a. "Dr. Coconut" answers two of the most often asked questions about coconut oil.

"Dr. Coconut" 이라고 불리우는 Dr. Bruce Fife 가 코코넛 오일에 관해 가장 많이 물어보는 질문에 대한 답을 합니다.

1. Will Eating Coconut Oil Raise My Cholesterol?

코코넛오일을 섭취하면 내 콜레스테롤 수치가 높아지나요?

This is the most often asked question I receive regarding coconut oil. This is a legitimate concern because we have been conditioned to believe that all saturated fats raise cholesterol. Since coconut oil contains a high amount of saturated fat, it would stand to reason that it, too, would raise cholesterol.

이것은 코코넛 오일에 관련해 제가 가장 자주 받는 질문입니다. 이것은 모든 포화 지방이 콜레스테롤 수치를 높일 수 있다고 믿어지기 때문에 정당한 관심사입니다. 코코넛 오일에는 다량의 포화 지방이 포함되어 콜레스테롤 수치가 높아질 것이라는데 이유가 있습니다.

The truth is, eating coconut oil will improve your cholesterol values and reduce your risk of heart disease. Many people, however, have expressed concern after having their blood cholesterol checked and finding that their total cholesterol has increased since they began using coconut oil. If coconut oil reduces risk of heart disease, why did their cholesterol levels rise?

사실은, 코코넛 오일을 섭취하면 콜레스테롤 수치를 개선하고 심장 질환의 위험을 줄일 수 있습니다. 그러나, 많은 사람들이 혈중 콜레스테롤 수치를 확인한 후 코코넛 오일을 사용하기 시작한 이후 총 콜레스테롤 수치가 증가했다는 사실을 알고 우려를 표시했습니다. 코코넛 오일이 심장 질환의 위험을 감소 시킨다면 왜 콜레스테롤 수치가 올라 갔습니까?

I have found that people's response varies when they start using coconut oil. In some people total cholesterol decreases, while in others it increases. But in either case, their HDL (good) cholesterol always increases. The rise in total cholesterol that some people experience is due mostly to an increase in good cholesterol. Their cholesterol ratio (total cholesterol/HDL cholesterol) improves, thus reducing their risk of heart disease.

코코넛 오일을 사용하기 시작하면서 사람들의 반응이 다양하다는 사실을 발견했습니다. 어떤 사람들은 총 콜레스테롤이 감소하는 반면, 다른 사람들에서는 증가합니다. 그러나 두 경우 모두 그들의 HDL(좋은) 콜레스테롤 수치가 항상 증가합니다. 일부 사람들이 경험하는 총 콜레스테롤의 증가는 대부분 좋은 콜레스테롤의 증가에서 옵니다. 콜레스테롤 비율 (총 콜레스테롤 / HDL 콜레스테롤)이 개선되면, 심장 질환의 위험이 감소됩니다.

It is an established fact that the cholesterol ratio is a far more accurate indicator of heart disease risk than total cholesterol. Total cholesterol, in fact, is misleading and is a poor risk indicator because it lumps together both LDL (bad) cholesterol and HDL (good) cholesterol. Total cholesterol gives you no indication of how much is good and how much is bad. You can have high total cholesterol, but if a large percentage of it is made up of HDL, then your risk is low.

콜레스테롤의 비율이 총 콜레스테롤보다 더 정확한 심장질환 위험의 지표라는 것은 기정 사실입니다. 총 콜레스테롤은, 사실, 위험을 나타내는 지표로는 좋지 않았는데, 왜냐하면 이것은 LDL (나쁜)과 HDL(좋은) 콜레스테롤을 같이 묶어 버리기 때문입니다. 총 콜레스테롤은 얼마만큼이 좋은 것이고, 얼마만큼이 나쁜 것인지를 알려주지 않습니다. 여러분의 총 콜레스테롤이 높지만 많은 부분이 HDL 으로 구성되어 있다고 하면, 여러분의 (심장 질환) 위험은 낮습니다.

The lower the cholesterol ratio the better. A cholesterol ratio of 5.0 mg/dl is considered average risk. Above this value is high risk and below is less than average risk. A ratio of 3.2 mg/dl or less is considered optimal or the lowest risk.

콜레스테롤 비율이 낮을수록 좋습니다. 콜레스테롤 비율이 5.0 mg/dl 이라고 하면, 평균 비율이라고 간주됩니다. 이 수치보다 높다면 위험이 높아지고, 이보다 낮다면 위험도 평균보다 낮습니다. 3.2 mg/dl 이거나 이보다 낮으면 이상적이거나 위험이 가장 낮다고 간주됩니다,

If you have a total cholesterol value of 240 mg/dl, this would be considered high. You would be told that you are at high risk for heart disease. Your doctor would tell you to reduce your saturated fat intake and have you take cholesterol-lowering drugs. However, if your HDL value was 75 mg/dl, your cholesterol ratio would be 3.2 mg/dl. This value is in the optimal range and you would have the lowest risk. Since the cholesterol ratio is a far more accurate indicator of heart disease risk, even though your total cholesterol may be high, your actual risk is very low.

총 콜레스테롤 수치가 240mg / dl 인 경우에는 수치는 높다고 간주됩니다. 당신은 심장 질환에 걸릴 위험이 높다고 들었을 것입니다. 의사는 당신에게 포화 지방 섭취를 줄이고 콜레스테롤을 낮추는 콜레스테롤 강하제를 복용하라고 말합니다. 그러나 HDL 수치가 75mg / dl 인 경우

콜레스테롤 비율은 $3.2\text{mg} / \text{dl}$ ($240/75=3.2\text{mg}/\text{dl}$)입니다. 이 값은 최적의 범위에 있고 위험도가 가장 낮습니다. 콜레스테롤 비율이 심장병 위험을 훨씬 정확하게 나타내는 지표이기 때문에 총 콜레스테롤 수치가 높을지라도 실제 위험은 매우 낮습니다.

Just the opposite can also happen. If a person has a total cholesterol reading of 178 mg/dl, that would be considered ideal and believed to indicate low risk. If, however, his HDL was only 35 mg/dl, his cholesterol ratio would be 5.1 mg/dl, which is in the high risk category! This explains why so many people who die of heart disease have normal or below normal total cholesterol levels and why many people with high total cholesterol levels, live long lives without experiencing heart problems.

그 반대의 경우도 발생할 수 있습니다. 총 콜레스테롤 수치가 178mg / dl 인 사람은 이상적으로 간주되어 위험도가 낮은 것으로 믿어집니다. 그러나 그의 HDL 이 35 mg/dl 인 경우, 그의 콜레스테롤 비율은 5.1 mg/dl 으로 고위험 범주가 될 것이다 ($178/35=5.1\text{mg}/\text{dl}$)! 이것은 왜 심장 질환으로 사망한 많은 사람들의 총 콜레스테롤 수치가 정상이거나 아니면 정상보다 낮았는지 그리고 또 총 콜레스테롤의 수치가 높은 사람들이 심장에 문제를 경험하지 않고 오랫동안 살아가는지를 설명합니다.

When people ask me about their cholesterol values, I tell them to ignore total cholesterol and look at their cholesterol ratio. In every case, the cholesterol ratio improves when they start using coconut oil and their risk of heart disease drops.

사람들이 저에게 콜레스테롤 수치에 대해 물어볼 때 저는 총 콜레스테롤 수치는 무시하고 콜레스테롤 비율을 살펴 보라고 지시합니다. 모든 경우에 코코넛 오일 사용과 심장 질환 위험 감소로 콜레스테롤 비율은 향상됩니다.

Here is an actual case. A woman had a family history of high cholesterol. Family members had total cholesterol readings in excess of 400 mg/dl. After adding coconut oil into her diet, her total cholesterol rose from 336 to 376 mg/dl. Ordinarily this is considered very high. However, her HDL (good) cholesterol nearly doubled from 65 to 120 mg/dl. Her cholesterol ratio dropped from a high risk value of 5.2 mg/dl to a low risk value of 3.1 mg/dl, which is in the optimal range. Although she had a very high total cholesterol reading, her true risk was very low. Her blood pressure was optimal at 110/60.

여기 실제 예가 있습니다. 콜레스테롤 수치가 높은 가족력이 있는 한 여성이 있었습니다. 가족 구성원은 총 콜레스테롤 수치가 400 mg / dl 을 초과했습니다. 그녀의 식단에 코코넛 오일을 첨가 한 후 그녀의 총 콜레스테롤은 336 에서 376 mg / dl 로 증가했습니다. 일반적으로 이것은 매우 높은 것으로 간주됩니다. 그러나 그녀의 HDL (좋은) 콜레스테롤은 65 에서 120mg / dl 로

거의 두 배가 되었습니다. 그녀의 콜레스테롤 비율은 위험도가 높은 5.2mg / dl 에서 위험도가 낮은 3.1mg / dl 로 최적의 범위로 떨어졌습니다. 그녀의 총 콜레스테롤 수치가 매우 높았지만 실제 (심장질환) 위험은 매우 낮습니다. 그녀의 혈압은 110/60 으로 최적이었습니다.

Studies have consistently shown that coconut oil increases HDL and improves the cholesterol ratio. While coconut oil does not reduce total cholesterol as effectively as polyunsaturated oils do, it has a greater effect on HDL. When HDL and cholesterol ratio values are evaluated, coconut oil reduces risk of heart disease more than soybean, canola, safflower, or any other vegetable oil typically recommended as "heart healthy." Interestingly, most vegetable oils increase the cholesterol ratio, thus increasing the risk of heart disease. Coconut oil is definitely the best oil you can use to protect yourself from heart disease.■

연구 결과에 따르면, 코코넛 오일이 HDL 을 증가시키고 콜레스테롤 비율을 향상시키는 것으로 나타났습니다. 불포화 오일처럼 코코넛 오일이 효과적으로 총 콜레스테롤을 감소시키지는 않는 반면에, HDL 에는 더 큰 효과를 갖습니다. HDL 과 콜레스테롤 비율이 평가 될 때, 코코넛 오일은 콩, 카놀라, 홍화, 또는 "심장 건강(에 좋은 것으로)"으로 권장되는 다른 식물성 기름보다 심장 질환의 위험을 감소시킵니다. 흥미롭게도, 대부분의 식물유의 경우에는 콜레스테롤의 비율이 증가합니다 따라서 심장 질환의 위험도 증가합니다. 코코넛 오일은 확실히 당신이 심장 질환으로부터 자신을 보호하는 데 사용할 수 있는 가장 좋은 오일입니다. ■

2. Coconut Flour: A Low-Carb, Gluten-Free Alternative to Wheat

코코넛 가루: 저탄수화물, 글루텐 프리(글루텐이 없는) 밀가루에 대한 대안

I love wheat and all the things that are made from it—cakes, cookies, pies, pizza, pasta, pancakes, muffins, the list goes on and on. Wheat products are the most popular foods in our American diet. Wheat, in one form or another, is eaten in just about every meal.

나는 밀과 그것으로 만든 모든 것들을 다 사랑합니다 - 케이크, 쿠키, 파이, 피자, 파스타, 팬케이크, 머핀 등, 그 목록은 계속됩니다. 밀 제품은 미국 식단에서 가장 인기있는 식품입니다. 밀은 어떤 형태로든, 거의 모든 식사에서 먹게 됩니다.

Some people, however, are allergic to wheat or cannot tolerate gluten—the protein in many grains. Others avoid wheat and grains to cut down on their carbohydrate intake to improve their health or lose excess weight. For whatever reason, planning meals without wheat is a challenging task.

그러나 어떤 사람들은 밀에 알레르기가 있거나 많은 곡물에서 글루텐을 견딜 수 없습니다. 다른 사람들은 밀이나 곡물들을 탄수화물 섭취를 줄이거나 건강을 개선하거나 체중을 줄이기 위해 피합니다. 어떤 이유이건, 밀 없는 식사 계획을 세운다는 것은 어려운 과제입니다.

In an attempt to solve this problem, food manufacturers have developed a variety of wheat-free or low-carb breads and flours made from soy, beans, and nuts. Most low-carb and gluten-free alternatives to wheat are expensive and, honestly, don't taste that good, unless they are loaded with flavor enhancers and sweeteners of one type or another.

이 문제를 해결하기 위해서 식품 제조업체는 대두, 콩과 견과류로 만든 다양한 밀이 들어가지 않거나 또는 저탄수화물 빵과 (곡물) 가루를 개발했습니다. 밀을 대신 할 저탄수화물 및 글루텐프리 제품들은 값이 비싸고, 솔직히 말하면, 한 종류 또는 다른 종류의 화학 조미료 및 감미료가 첨가되어 있지 않으면 그렇게 맛이 있지도 않습니다.

Coconut flour provides a suitable solution. Coconut is naturally low in digestible carbohydrate, contains no gluten, is cheaper than most other nut flours, is loaded with health promoting fiber and important nutrients, and tastes terrific. Coconut flour is made from finely ground coconut meat with most of the moisture and fat removed. This flour can be used much like wheat flour to make a multitude of delicious breads, pies, cookies, cakes, snacks, and desserts as well as main dishes. Coconut flour contains less carbohydrate than soy or other nut flours. It contains more calorie-free fiber than other wheat alternatives. Coconut flour also provides a good source of protein. While coconut flour does not contain gluten—the type of protein found in many grains—it does not lack protein. It contains more protein than enriched white flour, rye flour, or cornmeal, and about as much as whole wheat flour.

코코넛 가루는 적절한 해결책을 제공합니다. 코코넛은 천연적으로 소화하기 쉬운 탄수화물이 적고, 글루텐을 포함하고 있지 않으며, 다른 대부분의 곡물 가루에 비해 저렴하고, 건강을 증진시키는 섬유질과 중요한 영양소가 함유되어 있으며, 맛이 훌륭합니다. 코코넛 가루는 수분과 지방이 대부분 제거된 아주 작게 분쇄된 코코넛 과육으로 만듭니다. 이 가루는 밀로 만든 가루와 같이 많이 사용되어 맛있는 빵, 파이, 쿠키, 케이크, 스낵, 디저트 및 메인 요리를 다양하게 만들 수 있습니다. 코코넛 가루는 콩 또는 다른 견과 가루보다 탄수화물을 적게 함유합니다. 그것은 다른 밀 대안들보다 칼로리가 없는 섬유질을 더 많이 포함합니다. 코코넛 가루는 또한 단백질의 좋은 공급원입니다. 코코넛 가루에는 - 많은 곡물에서 발견되는 단백질 종류- 글루텐이 포함되어 있지 않지만 단백질이 부족하지는 않습니다. 그것은 풍부한 흰 밀가루, 호밀 가루 또는 옥수수 가루보다 더 많은 단백질을 포함하고 있으며, 통밀가루정도 입니다 (통밀가루정도의 단백질을 포함하고 있습니다).

High-Fiber, Low-Carb 고섬유질, 저탄수화물

There are two types of carbohydrate in foods: digestible and non-digestible. The type of carbohydrate that is of concern to most people is digestible carbohydrate—the starch and sugar in our foods. These are the carbs that the body converts into fat and packs into our fat cells. These are the carbs that, when eaten in excess, contribute to an assortment of health problems such as insulin resistance, obesity, and diabetes. These are the carbs that people on low-carb diets try to avoid.

음식에는 두 가지 유형의 탄수화물이 있습니다. 가소화성 탄수화물(소화 흡수되어 이용되는 탄수화물)과 비소화성 탄수화물 (장내 세균에 의해 발효되는 탄수화물)입니다. 대부분의 사람들이 관심 있어하는 탄수화물의 유형은 가소화성 탄수화물인데, 이는 우리 음식에서 녹말 (전분)과 설탕입니다. 이들은 인체가 지방으로 전환하고 우리의 지방 세포를 가득 메우는 탄수화물입니다. 이는 과량

섭취하면 인슐린 저항성, 비만 및 당뇨병과 같은 여러가지 건강 문제에 기여하는 탄수화물입니다. 이들은 저탄수화물 식이 요법을 하는 사람들이 피하려고 하는 그 탄수화물입니다.

Non-digestible carbohydrate, on the other hand, is composed of fiber and passes through the digestive tract without being broken down or absorbed and is passed out of the body essentially unaltered. Instead of contributing to health problems like starch and sugar do, fiber promotes good health. Most of us don't eat enough fiber and nutritionists encourage us to increase our fiber intake. The best way to do this is by eating foods rich in fiber such as whole grains, vegetables, and fruits.

반면, 비소화성 탄수화물은 섬유질로 구성되어 있어 분해되거나 흡수되지 않고 소화관을 통과하여 본질적으로 변경되지 않은 채 몸 밖으로 빠져 나옵니다. 전분과 설탕과 같이 (몸에 좋지 않은) 건강 문제에 기여하는 대신 섬유질은 건강을 좋게 합니다. 우리들 중 대부분은 섬유질을 충분히 섭취하지 않으며, 영양사는 섬유질 섭취를 늘리라고 권장합니다. 이것을 하는 가장 좋은 방법은 통곡물, 채소 및 과일과 같은 섬유질이 풍부한 음식을 섭취하는 것입니다.

Whole grains such as wheat and rye are some of the richest sources of fiber. Grains contain more fiber than fruits and vegetables. However, for people who cannot tolerate gluten, this isn't an option.

밀과 호밀 같은 통곡물은 가장 풍부한 섬유질의 원천입니다. 곡물은 과일이나 채소보다 섬유질이 더 많습니다. 그러나 글루텐을 견딜 수 없는 (글루텐을 섭취할 수 없는) 사람들에게 이것은 선택 사항이 아닙니다.

Coconut is a natural low-carb, high-fiber food ideally suited for low-carbohydrate diets. One cup of shredded fresh coconut (80 grams) contains a mere 3 grams of digestible carbohydrate and 9 grams of fiber. The remaining 68 grams consists primarily of water, fat, and protein. Although a piece of fresh coconut may taste sweet, its digestible carbohydrate content is lower and its fiber content higher than most fruits and vegetables. Coconut has three times as much fiber as it does digestible carbohydrate. In comparison, a similar volume of green beans contains 7 grams of digestible carbohydrate and only 3 grams of fiber. A carrot has 8 grams of digestible carbohydrate and only 4 grams of fiber.

코코넛은 천연 저탄수화물, 고섬유질 음식으로 저탄수화물 식이에 이상적입니다. 잘게 조각난 신선한 코코넛 (80 그램) 한 컵에는 불과 3 그램의 가소화성 탄수화물과 9 그램의 섬유질이 들어 있습니다. 나머지 68 그램은 주로 물, 지방 및 단백질로 구성됩니다. 신선한 코코넛 조각이 단맛을 낼지라도, 가소화성 탄수화물 함량은 낮고 섬유질 함량은 대부분의 과일이나 야채보다 높습니다. 코코넛은 가소화성 탄수화물보다 3 배나 많은 섬유질을 가지고 있습니다. 비교 해 본다면, 비슷한 양의 껍질 콩(긴 콩깍지를 그대로 요리해 먹는 야채)은 7 그램의 가소화 탄수화물과 불과 3 그램의 섬유질을 함유하고 있습니다. 당근에는 8 그램의 가소화 탄수화물과 겨우 4 그램의 섬유질이 있습니다.

Weight Management 체중 관리

Since you cannot digest dietary fiber, you do not derive any calories from it. Dietary fiber is calorie-free. You can eat as much as you like without worrying about gaining weight—good news for those who are concerned about their weight.

여러분이 식이 섬유를 소화 할 수 없기 때문에, 그것 (식이섬유)에서 어떠한 칼로리도 얻을 수 없습니다. 식이 섬유는 칼로리가 없습니다. 체중이 늘어나는 것에 대해 걱정하지 않고 원하는 만큼 많이 먹을 수 있습니다 - 이것은 체중에 대해 걱정하는 사람들에게 좋은 소식입니다.

Fiber absorbs water like a sponge. For this reason, it aids in filling the stomach and producing a feeling of fullness. It provides bulk without supplying fat-promoting calories. Fiber also slows down the emptying of the stomach, thus maintaining the feeling of fullness longer than low-fiber foods. As a result, less food and fewer calories are consumed.

섬유질은 스폰지처럼 물을 흡수합니다. 이런 이유로, 위를 채우고 포만감을주는 데 도움이 됩니다. 지방을 촉진시키는 칼로리를 공급하지 않고 벌크(큰 규모, 양, 육중한 것)를 제공합니다. 섬유질은 또한 위를 비우는 속도를 늦추므로 섬유질이 부족한 음식보다 더 오래 포만감을 유지합니다. 결과적으로, 적은 음식과 적은 칼로리가 소모됩니다.

Studies have shown that consumption of an additional 14 grams of fiber a day is associated with a 10 percent decrease in calorie intake and a loss in body weight. The observed changes occur both when the fiber is from high-fiber foods, like fresh vegetables or coconut, or when it is from products made with high-fiber flours, such as coconut flour.

연구에 따르면 하루 14 그램의 섬유질을 추가로 섭취하면 칼로리 섭취량이 10 % 감소하고 체중이 감소합니다. 관찰된 변화는 신선한 채소나 코코넛과 같이 고섬유질로부터 섬유질을 섭취했거나 아니면 코코넛 가루와 같이 고섬유질 가루로 만든 음식에서 온 경우 모두 일어났다.

When you eat high-fiber foods that are generally low in calories, you crowd out higher calorie foods. Simply adding high-fiber foods into your diet will lower your calorie intake even if you eat the same volume of food as you normally do.

여러분이 일반적으로 칼로리가 낮은 고섬유질 음식을 먹을 때, 더 높은 칼로리 음식을 밀어내게 됩니다(설 자리가 없게 만든다). 간단히, 고섬유질 음식을 여러분의 식단에 넣으면, 평상시와 같은 양의 음식을 먹는다고 할지라도 칼로리 섭취가 줄어들게 된다.

Blood Sugar and Diabetes 혈당과 당뇨병

Blood sugar is an important issue for anyone who is concerned about heart disease, overweight, hypoglycemia, and especially diabetes because it affects all of these conditions.

혈당은 심장 질환, 과체중, 저혈당, 특히 당뇨병에 대해 걱정하는 모든 사람들에게 이 모든 조건에 영향을 미치기 때문에 중요한 문제입니다.

Carbohydrates in our foods are broken down in the digestive tract and converted into glucose (blood sugar). Meals that contain a high concentration of carbohydrates, particularly simple carbohydrates such as sugar and refined flours, cause a rapid rise in blood sugar. Since elevated blood sugar can lead to a coma and death, insulin is frantically pumped into the blood stream to avoid this. If insulin is produced in adequate amounts, blood sugar is soon brought back down to normal. This is what happens in most individuals. However, if insulin is not produced quickly enough or if the cells become desensitized to the action of insulin, blood glucose can remain elevated for extended periods of time. This is what happens in diabetes.

우리 음식에 있는 탄수화물은 소화관에서 분해되어 포도당 (혈당)으로 전환됩니다. 높은 탄수화물 함유량을 가진 식사, 특히 설탕과 정제된 밀가루와 같이 단순 탄수화물은 혈당을 급격히 상승합니다. 혈당치가 높아지면 혼수 상태와 사망을 초래할 수 있으므로, 인슐린은 이를 피하기 위해 미친듯이 혈류로 펌프질 하게 됩니다. 인슐린이 적당량 생산되면 혈당은 곧 정상 상태로 되돌아갑니다. 이것은 대부분의 사람들에서 일어나는 일입니다. 그러나, 인슐린이 충분히 빠르게 생산되지 않거나 세포가 인슐린의 작용에 민감하지 않게 된다면 혈당은 오랜 기간 동안 상승된 채로 남아있을 수 있습니다. 이것은 당뇨병에서 일어나는 일입니다.

Dietary fiber helps moderate swings in blood sugar by slowing down the absorption of sugar into the bloodstream. This helps keep blood sugar and insulin levels under control. Coconut fiber has been shown to be very effective in moderating blood sugar and insulin levels. For this reason, coconut is good for diabetics.

식이 섬유는 설탕이 혈류로 흡수되는 것을 느리게 하여 혈당을 적당히 처리합니다. 이것은 혈당과 인슐린 수치를 통제하는데 도움이 됩니다. 코코넛 섬유질은 혈당과 인슐린 수치를 조절하는데 매우 효과적입니다. 이런 이유로 코코넛은 당뇨병 환자에게 좋습니다.

Diabetics are encouraged to eat foods that have a relatively low glycemic index. The glycemic index is a measure of how foods affect blood sugar levels. The higher the glycemic index, the greater an effect a particular food has on raising blood sugar. So diabetics need to eat foods with a low glycemic index. When coconut is added to foods, including those high in starch and sugar, it lowers the glycemic index of these foods. This was clearly demonstrated by T. P. Trinidad and colleagues in a study published in the British Journal of Nutrition in 2003. In their study, both normal and diabetic subjects were given a variety of foods to eat. Some of the types of food included cinnamon bread, granola bars, carrot cake, and brownies—all foods that a diabetic must ordinarily limit because of their high sugar and starch content. It was found that as the coconut content of the foods increased, the blood sugar response between the diabetic and non-diabetic subjects became nearly identical. In other words, coconut moderated the release of sugar into the bloodstream so that there was no spike in blood glucose levels. As the coconut content in the foods decreased, the diabetic subjects' blood sugar levels became elevated, as would normally be expected from eating foods high in sugar and white flour. This study showed that adding coconut to foods lowers the glycemic index of the foods and keeps blood sugar levels under control. Sweet foods such as cookies and cakes made using coconut flour do not affect blood sugar levels like those made with wheat flour. This is good news for diabetics who want a treat now and then without adversely affecting their blood sugar.

당뇨병 환자는 혈당 지수가 비교적 낮은 음식을 섭취하도록 권해집니다. 혈당 지수라고 하는 것은 식품이 혈당 수준에 미치는 영향을 측정하는 것입니다. 혈당 지수가 높을수록, 특정한 음식이 혈당 상승에 미치는 영향이 큰 것입니다. 따라서, 당뇨병 환자는 혈당 지수가 낮은 음식을 섭취 해야 합니다. 코코넛이 녹말(전분)과 설탕이 많이 들어있는 음식에 첨가가 되면, 이 식품들의 혈당 지수를 낮춘다. 이것은 2003년 *British Journal of Nutrition* 에 발표된 연구에서 T. P. Trinidad 와 동료들에 의해 분명하게 입증되었다. 그들의 연구에서, 정상과 당뇨병환자 피험자 모두에게 다양한 음식을 주었다. 음식 중에는 시나몬 빵, 그레놀라(볶은 곡물, 견과류 등이 들어간 아침식사용 시리얼의 종류) 바, 당근 케이크, 브라우니 등 당뇨병 환자가 설탕과 전분 함량이 높기 때문에 일반적으로 제한해야하는 모든 음식이 포함되어 있었습니다. 식품에서 코코넛 함량이 증가함에 따라 당뇨병 환자 피험자와 비 당뇨병 피험자 사이의 혈당 반응이 거의 동일하게 나타남을 발견했습니다. 다른 말로 한다면, 코코넛은 혈당으로 설탕이 방출되는 것을 조절하여 혈당 수치가 급격히 상승하지 않도록 했습니다. 음식물에서 코코넛 함량이 감소함에 따라 설탕과 흰 밀가루가 많은 음식을 섭취하면 당뇨병 환자 피험자의 혈당 수치가 높아졌습니다. 이 연구는 식품에 코코넛을 첨가하면 식품의 혈당 지수를 낮추고 혈당 수치를 제어 할 수 있다는 것을 보여주었습니다. 코코넛 가루를 사용하여 만든 과자 및 쿠키와 같은 달콤한 음식은 밀가루로 만든 것과 같은 혈당 수준에 영향을 미치지 않습니다. 이것은 혈당에 나쁜 영향을 미치지 않으면서 한턱 내고 싶은 (아마도 거나한 식사를 하거나 아니면 남을 대접하여 주는 특별한 것을 말하는 듯) 당뇨병 환자에게는 좋은 소식입니다.

Cancer 암

Fiber acts like a broom, sweeping the intestinal contents through the digestive tract. Parasites, toxins, and carcinogens are swept along with the fiber, leading to their timely expulsion from the body. This cleansing action helps prevent toxins that irritate intestinal tissues and cause cancer from getting lodged in the intestinal tract. Colon cancer is second only to lung cancer as the world's most deadly form of cancer. Many studies have shown a correlation between high-fiber diets and a low incidence of colon cancer. For example, in one of the most extensive studies to date, involving over 400,000 people from nine European countries, it was found that those who had the highest fiber intake were 40 percent less likely to develop colon cancer.

섬유는 빗자루처럼 소화관을 통해 장 내용물을 청소합니다. 기생충, 독소 및 발암 물질이 섬유질과 함께 쓸려 나가서 인체에서 적절한 때에 배출됩니다. 이 정화 작용은 장관에 박혀 암을 유발하고 장내 조직에도 자극을 주는 독소 예방에 좋다. 대장암(결장암)은 폐암에 이어 두 번째로 세계에서 가장 치명적인 암입니다. 많은 연구에서 고성유질 식이요법을 하는 경우 대장암(결장암)의 발병률이 낮은 상관성을 가지는 것으로 나타났습니다. 예를 들어 유럽 9 개국의 40 만 명이 넘는 사람들이 참여한 지금까지 가장 광범위한 연구에서, 섬유질 섭취량이 가장 많은 사람들이 대장암(결장암)에 걸릴 확률이 40 %가 낮았다.

Fiber readily absorbs fluids. It also appears to absorb harmful carcinogens and other toxic substances. Researchers at the University of Lund, Sweden, found that fiber in the diet can absorb toxins that promote cancer. Various types of fiber were examined for their absorption capacity and found to absorb 20 to 50 percent of these carcinogenic compounds.

섬유질은 손쉽게 액체를 흡수합니다. 또한 유해한 발암물질이나 기타 독성물질을 흡수하는 것으로 보입니다. 스웨덴 the University of Lund 의 연구자들은 식단에 든 섬유질이 암을 촉진하는 독소를 흡수한다는 것을 발견했습니다. 흡수력을 확인하기 위해 여러 종류의 섬유질을 실험했는데, 20-50%의 발암성 화학물을 흡수하는 것으로 나타났습니다.

Dr. B. H. Ershoff of Loma Linda University summarized studies reported by the Committee on Nutrition in Medical Education. The studies compared groups of rats and mice, some given high-fiber diets and others given low-fiber diets. The animals were fed various drugs, chemicals, and food additives. These substances proved to be poisonous to the animals on the low-fiber diets, yet those given high-fiber diets showed no deleterious effects.

Loma Linda University 의 Dr. B. H. Ershoff 는 의학 교육 영양 연구위원회에서 보고한 연구를 요약했습니다. 이 연구는 쥐(rat: mouse 보다 몸집이 크고 꼬리가 김)와 생쥐(들판이나 사람의 집 등에 사는 작은 쥐)를 일부는 고 섬유질 식단을, 다른 일부에게는 저 섬유질 식단으로 그룹을 비교했습니다. 동물들은 다양한 약물, 화학 물질 및 식품 첨가물을 먹었습니다. 이 물질들은 저 섬유질 식단의 동물에게 유독한 것으로 판명되었지만, 고 섬유질 식단을 먹은 동물에게는 해로운 영향이 나타나지 않았습니다.

Logically you can see the relationship between dietary fiber and its protective effect in the colon, but studies also show it protects against breast, prostate, and ovarian cancers as well. One explanation for this is that toxins lingering in the colon are absorbed into the bloodstream, and the blood then carries these toxins to other parts of the body where they can cause cancer.

논리적으로 섬유질 식품과 결장의 예방 효과 사이의 관계를 볼 수 있지만, 연구는 또한 유방, 전립선 및 난소 암에 대해서도 보호하는 것으로 나타났습니다. 이것에 대한 한 가지 설명은 대장에서 유독한 독소가 혈류에 흡수되어 혈액이 이 독소를 신체의 다른 부위로 운반하여 암을 유발할 수 있다는 것입니다.

Another explanation involves estrogen. Estrogen is required for the early growth and development of breast and ovarian cancer. The liver collects estrogen and sends it into the intestines where it is reabsorbed into the bloodstream. A high-fiber diet interrupts this process. Less estrogen is allowed back into the bloodstream because the activities of bacterial enzymes in the intestine are reduced. Studies show that serum estrogen can be significantly reduced by a high-fiber diet. Progesterone, which is an antagonist to estrogen and helps protect against cancer, is not affected or reduced by fiber.

또 다른 설명은 에스트로겐을 포함합니다. 에스트로겐은 유방암과 난소암의 초기 성장과 발달에 필요합니다. 간은 에스트로겐을 모아서 혈류로 재흡수 되도록 장으로 보냅니다. 높은 섬유질 식단은 이 과정을 방해합니다. 장에서 박테리아 효소의 활동이 감소되기 때문에 적은 양의 에스트로겐이 혈류로 되돌아가게 됩니다. 연구에 따르면 혈청 에스트로겐은 고섬유질 식단으로 현저하게 감소 될 수 있습니다. 프로게스테론 (Progesterone, 주로 동물의 난소 안에 있는 황체에서 분비되어 생식 주기에 영향을 주는 여성호르몬)은 에스트로겐에 대한 길항제(어떤 약물이 다른 약물과의 병용에 의하여 그 작용의 일부 또는 전부를 감소시키는 역할을 하는 약제)로 암 예방에 도움이 되며, 섬유질에 의해 영향을 받거나 감소하지 않습니다.

One of the primary reasons given to explain why dietary fiber protects against colon and other cancers is that it decreases intestinal transit time. If carcinogenic substances, hormones, and toxins are quickly moved through the digestive tract and out of the body, they don't get a chance to irritate tissues and instigate cancer. Coconut fiber not only absorbs and sweeps carcinogenic toxins out of the intestinal tract, it also helps prevent the conditions that promote cancer. Evidence suggests that coconut fiber may also prevent the formation of tumors in the colon by moderating the harmful effects of tumor-promoting enzymes.

식이 섬유가 대장암(결장암) 및 기타 암을 예방하는 이유를 설명하는 주된 이유 중 하나는 그것이 장의 이동 시간을 줄인다는 것입니다. 발암성 물질, 호르몬 및 독소가 소화관을 통해 몸 밖으로 빠르게 이동하면 조직을 자극하고 암을 유발할 기회를 얻지 못합니다. 코코넛 섬유질은 장내에서

발암성 독소를 흡수 및 제거 할뿐만 아니라, 암을 촉진시키는 조건을 예방하는데도 도움이 됩니다. 코코넛 섬유가 종양을 형성을 촉진하는 유해한 영향을 조절함으로써 결장에서 종양 형성되는 것을 예방할 수도 있다는 증거가 있습니다.

Coconut Dietary Fiber and Coconut Flour 코코넛 섬유질 및 코코넛 가루

Nutritionists recommend that we get between 20 to 35 grams of fiber a day. This is 2 to 3 times higher than the average intake, which is about 10-14 grams a day. Adding coconut dietary fiber or foods made with coconut flour to your diet can significantly improve your daily fiber intake. Coconut fiber is sold as a dietary supplement. Coconut flour is sold as a grocery item like other flours. Both coconut dietary fiber and coconut flour are made from ground coconut. The difference between them is subtle, however, they may differ slightly in particle size and nutrient content.

영양사는 하루에 20 ~ 35 그램의 섬유질을 섭취 할 것을 권장합니다. 이것은 평균 섭취량인 하루에 약 10 ~ 14 그램보다 2 ~ 3 배 높습니다. 코코넛 가루로 만든 코코넛 식이성 섬유 또는 식품을 식단에 추가하면 일일 섬유질 섭취량을 크게 늘릴 수 있습니다. 코코넛 섬유질은 건강 보조제로 판매됩니다. 코코넛 가루는 다른 가루와 같은 식료품 품목으로 판매됩니다. 코코넛 식이성 섬유와 코코넛 가루는 모두 코코넛을 빻은 것(간 것)으로 만듭니다. 그들 사이의 차이는 미묘하지만 입자 크기와 영양 성분이 약간 다를 수 있습니다.

You can increase the fiber content of your meals and enjoy many of the health benefits of coconut by simply adding a little coconut dietary fiber into the foods you normally eat each day. Research shows that adding even a little fiber to the diet can have a significant influence on health. For example, in a study on cardiovascular disease, a high-fiber diet was associated with a 21 percent lower risk of heart disease. The difference in fiber intake of the subjects wasn't great. The highest intake was only 23 grams, only about 9 or 10 grams above average. You can easily increase the fiber in your diet by 9 or 10 grams by simply adding a few tablespoons of coconut dietary fiber into the foods you normally eat each day.

당신은 매일 코코넛 식이성 섬유를 일상적으로 섭취하는 음식에 단순히 첨가함으로써 당신의 식사의 섬유질 함유량을 증가시킬 수 있으며 코코넛의 많은 건강상의 이점을 누릴 수 있습니다. 연구 결과에 따르면 식단에 섬유질을 아주 조금만 첨가해도 건강에 중대한 영향을 줄 수 있습니다. 예를 들어, 심혈관 질환에 관한 연구에서, 고섬유질 식단은 심장병 위험이 21 % 낮았습니다. 피험자의 섬유질 섭취량의 차이는 그리 크지 않았습니다. 최고 섭취량은 23 그램에 불과했으며 평균보다 9 ~ 10 그램 정도밖에 높았습니다. 매일 먹는 음식에 코코넛 식이 섬유를 몇 스푼만 추가하면식이 섬유를 섬유질로 9 ~ 10 그램 늘릴 수 있습니다.

You can do this by adding a tablespoon or two of coconut fiber to beverages, smoothies, baked goods, casseroles, soups, and hot cereal. This is a simple and easy way to add fiber into your daily diet without making drastic changes in the way you eat. Another way to add coconut fiber into your diet is by using coconut flour in your baking.

당신은 음료수, 스무디, 구운 음식들, 카슬레(프랑스 랑그독(Languedoc) 지방의 전통 요리로 이 지역의 전통 식기인 카솔(cassole)에 조리한 콩 스투), 스프와 핫 시리얼과 같은 음식에 코코넛 식이성 섬유를 1-2 테이블스푼을 첨가해서 먹으면 됩니다. 이는 당신이 일상적으로 먹는 식단에 급격한 변화를

주지 않고도 식이 섬유를 추가하는 간단하고 쉬운 방법입니다. 코코넛 섬유질을 식단에 첨가하는 또 다른 방법은 베이킹에 코코넛 가루를 사용하는 것입니다.

Up until recently coconut flour has not been used much for making baked goods. Since coconut flour lacks gluten and is highly absorbent, it cannot be substituted entirely for wheat flour in standard recipes. If you tried to make a chocolate cake by replacing all the wheat flour with coconut flour using a standard cake recipe you would fail completely. Your cake would be hard and crumbly and taste terrible.

최근까지 코코넛 가루는 구운 음식을 만드는데 많이 사용되지 않았습니다. 코코넛 가루는 글루텐이 부족하고 흡수성이 높아서 표준 조리 기준의 밀가루로 대체 할 수 없습니다. 만약 당신이 일반적인 케익을 만드는 조리법으로 밀가루 대신 코코넛 가루를 완전히 대체해서 초콜릿 케익을 굽는다면, 당신은 완전히 실패할 것입니다. 당신의 케익은 엄청 딱딱하고 또 부서지기 쉬우며 맛은 끔찍할 것이기 때문입니다.

In most cases, coconut flour cannot be substituted completely for wheat or other flours in typical bread recipes. You need to combine it with wheat, rye, or oat flour. When making quick breads, you can generally replace up to 25 percent of the wheat flour with coconut flour, but 10 to 20 percent is better. This still increases the fiber content considerably.

대부분의 경우, 코코넛 가루는 전형적인 빵 조리법에서 밀가루 또는 다른 가루를 완전히 대체 할 수 없습니다. 밀, 호밀 또는 귀리 가루와 함께 사용해야 합니다. 쿡 브레드(corn bread, muffin 등 베이킹파우더를 넣어 즉석에서 구운 빵)를 만들 때 일반적으로 밀가루의 25 %까지를 코코넛 가루로 대체 할 수 있지만 10-20 %가 더 좋습니다. 이것으로도 여전히 섬유질 함량을 상당히 증가시킬 수 있습니다.

If you are allergic to wheat or sensitive to gluten, you won't want to use standard bread recipes. In that case, my new book *Cooking with Coconut Flour: A Delicious Low-Carb, Gluten-Free Alternative to Wheat* will be of great value to you. All of the recipes in this book are completely wheat free, using only coconut flour.

당신이 밀에 알레르기가 있거나 글루텐에 예민한 경우라면, 당신은 표준 빵 조리법을 사용하고 싶지 않을 것입니다. 이 경우, 나의 새로운 책 <코코넛 가루로 하는 요리: 맛있는 밀을 대체하는 글루텐 프리, 저 탄수화물>이 당신에게 큰 가치가 있을 것입니다. 이 책의 모든 요리법은 완전히 밀가루를 사용하지 않으며 코코넛 가루만을 사용합니다.

No other flours are needed. Recipes include breads, muffins, cakes, cookies, crackers, pies, and even main dishes like chicken pot pie and chicken and dumpling stew. You will love the German chocolate cake and the blueberry muffins. If you're concerned about sugar, you don't need to worry: all sweet recipes include low sugar versions. These foods taste so good you would never know they are made with coconut flour rather than wheat.

Cooking With Coconut Flour: A Delicious Low-Carb, Gluten-free, Alternative to Wheat by Bruce Fife

다른 가루는 필요하지 않습니다. 조리법에는 빵, 머핀, 케익, 쿠키, 크래커, 파이와 닭고기 파이, 닭고기 및 만두 스튜와 같은 메인 요리도 포함됩니다. 당신은 독일 초콜릿 케익과 블루 베리 머핀을 좋아할 것입니다. 당신이 설탕에 대해 걱정한다면, 걱정할 필요가 없습니다. 모든 초콜릿류 요리법에는 저 설탕 버전이 포함됩니다. 이러한 음식은 너무 맛있기 때문에 밀 대신 코코넛 가루로 만들어졌다는 것을 결코 알지 못할 것입니다.

Cooking with Coconut Flour is available from Piccadilly Books, Ltd., Phone (719) 550-9887, email orders@piccadillybooks.com. ■

코코넛 가루로 요리하기는 Piccadilly Books, Ltd., 에서 구할 수 있습니다.

3. AIDS Victim Tells of Healing Virtues of Coconut Oil

에이즈 환자가 코코넛 오일의 치유의 미덕에 대해 말한다.

In coming out of the closet to tell his story, Tony, 38, lends hope to thousands of AIDS sufferers worldwide. "You don't know how hard it is for one to have an illness that others find repulsive...I had wanted to shut myself inside my room and just wait for my time to die," Tony told symposium participants.

38 세의 Tony 가 그의 이야기를 털어 놓은 것은 전세계 수천 명의 에이즈 환자들에게 희망을 안겨줬습니다. 토니는 심포지엄 참가자들에게 "다른 사람들이 혐오스러워 하는 병을 앓는 것이 얼마나 힘든 일인지 아마 여러분들은 모를 것입니다... 저는 제 방에 몸을 숨기고 죽을 때까지 숨죽여서 기다리고 싶었습니다"라고 말했습니다.

Tony was a guest speaker at a symposium titled "Why Coconut Cures", held in Manila, Philippines, May14, 2005. The symposium was headed by Dr. Bruce Fife, who was also the keynote speaker. Other participants included cardiologist Conrado Dayrit, dermatologist Vermen Verallo-Rowell, biochemist Fabian Dayrit, and Senator Jamby Madrigal.

Tony 는 2005 년 5 월 14 일 필리핀 마닐라에서 개최된 "Why Coconut Cures 왜 코코넛이 치유하는 가"라는 심포지엄의 초청 연사였습니다. 심포지엄은 기조 연설자인 Bruce Fife 박사가 이끌었습니다. 다른 참가자는 심장병 전문의의 Conrado Dayrit, 피부과의 Vermen Verallo-Rowell, 생화학자 Fabian Dayrit, Jamby Madrigal 상원 의원을 포함했습니다.

Tony's testimony, along with those of others who had experienced dramatic recoveries from various ailments, provided first-hand accounts of the use of coconut oil in healing chronic health problems described by symposium participants.

토니의 증언은 다양한 질병으로부터 극적인 회복을 경험한 다른 사람들의 증언과 함께 심포지엄 참가자들이 묘사한 만성적 건강 문제를 치유하는데 코코넛 오일 사용한 직접적인 경험을 설명하는데 제공되었습니다.

Beneath the sunglasses that he wore, his eyes were moist, not in self-pity but in triumph. A cap and long sleeves hid a body scarred by a disease Tony contracted while working in the Middle East in the 1990s. Coming home in 2002, Tony was devastated to learn that he was infected by the human immunodeficiency virus (HIV). As the disease progressed, the pain he endured came not only from the infections ravaging his body but from the shame the disease had brought him. He felt like giving up.

그가 쓰고 있던 선글라스 밑으로 자기 연민에서가 아니라 승리로 인해 그의 눈가가 촉촉했습니다. 토니는 1990년대 중동에서 일하면서 계약을 맺은 병으로 상처를 입었는데 이 상처들은 모자와 긴 소매로 가려졌습니다. 2002년 집으로 돌아와 토니는 인간 면역 결핍 바이러스 (HIV)에 감염되었다는 사실을 알게 되었습니다. 질병이 진행됨에 따라, 그가 견디는 고통은 몸을 황폐화시키는 감염뿐만 아니라 질병으로 인해 초래된 수치심에서 비롯되었습니다. 그는 포기하고 싶다고 느꼈습니다.

Drugs, which he could barely afford, could not deliver him from the dreaded virus and the other infections that were slowly draining away his life. His body was covered with fungal infections and oozing sores accompanied by a chronic pneumonia infection that caused a persistent cough. He knew he was losing the battle as each day symptoms grew worse; he found it increasingly more difficult to function and was completely incapable of working.

그가 간신히 감당할 수 있는 약은 무서운 바이러스와 천천히 자신의 생명을 앗아가는 다른 감염으로부터 그를 구해낼 수 없었습니다. 그의 몸은 곰팡이 감염과 진물이 흘러나왔으며 만성 폐렴이 동반되어 지속적인 기침을 일으켰습니다. 그는 매일 증상이 점점 악화되면서 전투에서 져가고 있는 것을 알고 있었습니다; 그는 점점 더 제대로 기능하는 것이 어려워지고 완전히 일할 능력이 없게 되었다는 것을 알게 되었습니다.

Unable to afford medication, he sought help from the Department of Health. He was referred to Dr. Conrado Dayrit, the author of the first clinical study on the healing effects of coconut oil on HIV-infected patients, which was conducted at the San Lázaro hospital in the Philippines. By this time Tony was diagnosed with full-blown AIDS and had little hope for recovery.

약물 치료를 받을 수 없었기 때문에 그는 보건부의 도움을 구했습니다. 그는 필리핀의 San Lázaro 병원에서 실시한 HIV 감염 환자에 대한 코코넛 오일 치료 효과에 관한 최초의 임상 연구의 저자인 Conrado Dayrit 박사를 추천 받았습니다. 이 무렵 토니는 에이즈의 모든 특성을 갖춘 것으로 진단 받았고 회복의 희망은 거의 없었습니다.

Dr. Dayrit secured a steady supply of coconut oil for Tony's use, free of charge. He was instructed to apply the oil to his skin two to three times a day and consume six tablespoonfuls daily without fail.

Dr. Dayrit는 Tony가 쓸 수 있도록 코코넛 오일을 무료로 공급했습니다. 그는 매일 2 ~ 3 번 (코코넛) 오일을 그의 피부에 바르고 매일 6 테이블스푼을 꼭 섭취하라고 지시 받았습니다.

The program worked miracles. Each time Tony went to the hospital for his periodic blood tests, his viral load decreased. Tony said that when he told hospital doctors what he was taking, they could not believe that a simple dietary oil was killing the virus better than all the modern drugs of medical science.

이 프로그램은 기적을 일으켰습니다. Tony 가 주기적 혈액 검사를 위해 병원에 갔을 때마다 바이러스 양이 감소했습니다. Tony 는 병원 의사들에게 그가 섭취하는 것을 말하면, 간단한 식이성 오일이 현대의 모든 의학 약품보다 바이러스를 더 잘 죽이고 있다고 믿을 수는 없다고 말했습니다.

Just nine months after his initial visit with Dr. Dayrit, Tony appeared before the audience at the symposium for all to witness his remarkable recovery. The infections that once racked his body were gone. Even HIV was no longer detectable. What used to be skin sores all over his body were now just fading scars. His life energy had been restored enough for him to give an eloquent testimony of how something as simple and natural as coconut oil could halt this deadly disease.

Dayrit 박사를 처음으로 방문한 지 불과 9 개월 만에 Tony 는 심포지엄에서 관중 앞에서 자신의 놀라운 회복을 목격했습니다. 한때 그의 몸을 괴롭혔던 감염은 사라졌습니다. HIV 조차도 더 이상 발견할 수 없었습니다. 그의 몸 전체에 있던 빨갛던 상처는 지금은 단지 희미해진 흉터가 되었습니다. 코코넛 오일만큼 단순하고 자연적인 것이 치명적인 질병을 어떻게 막을 수 있는지에 대한 유창한 증언을 할 수 있을 만큼 그의 생명 에너지가 회복되었습니다.

Evidence for coconut oil's effect on HIV was first discovered back in the 1980s when researchers learned that medium chain fatty acids—the kind found in coconut oil—possessed powerful antiviral properties capable of destroying the AIDS virus. Since then, numerous anecdotal accounts of HIV patients using coconut and coconut oil to overcome their condition circulated in the AIDS community. Even basketball legend Magic Johnson, who retired from the NBA because he was HIV positive, is reportedly credited with using coconut on his road to recovery.

코코넛 오일의 HIV 에 대한 영향에 대한 증거는 처음 1980 년대에 연구원이 - 코코넛 오일에서 발견되는 - 중간 체인 지방산이 에이즈 바이러스를 파괴할 수 있는 강력한 항바이러스 성질을 가지고 있다는 것을 알게 되면서 발견 되었습니다. 그 이후로, 코코넛과 코코넛 오일을 사용하는 에이즈 환자의 수많은 일화 이야기는 에이즈 공동체에서 그들이 그 상태를 이겨낸 것으로 회자되고 있었습니다. 그가 HIV 양성 반응을 보였기 때문에 NBA 에서 은퇴한 농구의 전설인 매직 존슨조차도 (에이즈를) 회복하는데 코코넛을 사용하는 것으로 알려져 있습니다.

The first clinical study using coconut on HIV patients was reported by Conrado Dayrit in 1999. In this study HIV-infected individuals were given 3.5 tablespoons of coconut oil daily. No other treatment was used. Six months later 60% of the participants showed noticeable improvement.

HIV 환자에게 코코넛을 사용한 첫 번째 임상 연구는 Conrado Dayrit 에 의해 1999 년에 보고되었습니다. 이 연구에서 HIV 에 감염된 개인에게는 매일 3.5 테이블 스푼의 코코넛 오일을 투여했습니다. 다른 치료법은 사용되지 않았습니다. 6 개월 후 60 %의 참가자가 눈에 띄게 개선되었습니다.

This was the first study to demonstrate that coconut oil does have an antiviral effect in vivo and could be used to treat HIV-infected individuals. Dr. Dayrit is now heading a larger study in Africa using coconut oil in the treatment of HIV.

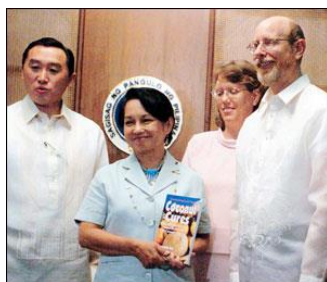
이것은 코코넛 오일이 체내에서 진행되는 항바이러스 효과가 있으며 HIV 에 감염된 개인을 치료하는 데 사용될 수 있다는 것을 입증한 최초의 연구였습니다. Dayrit 박사는 현재 아프리카에서 코코넛 오일을 사용하여 HIV 치료에 대한 더 큰 규모의 연구를 진행하고 있습니다.

The symposium "Why Coconut Cures" was based on Dr. Bruce Fife's recently published book Coconut Cures. Philippine president Macapagal-Arroyo recognized Dr. Fife's relentless advocacy in educating people about the healing properties of coconut.

Coconut Cures is currently available at most health food stores in the US. It is also available directly from the publisher at www.piccadillybooks.com or from www.amazon.com. ■

Bruce Fife 박사의 최근에 출판 된 책 "왜 코코넛 오일이 치유하는가"에 기반을 둔 심포지엄. Macapagal-Arroyo 필리핀 대통령은 Fife 박사가 끊임없이 코코넛의 치유력에 대해 사람들에게 교육하는 것에 대해 인정했습니다.

코코넛 치료는 미국에 있는 대부분의 건강 식품 상점에서 현재 (구매) 가능합니다. 그것은 출판사 www.piccadillybooks.com 또는 www.amazon.com 에서도 직접 (구매) 가능합니다. ■



Philippine president Gloria Macapagal-Arroyo with Agriculture Secretary Arthur Yap acknowledges the efforts of author Bruce Fife (with wife Leslie) in promoting the health benefits of coconut. Dr. Fife presented president Macapagal-Arroyo a copy of his new book Coconut Cures.

Arthur Yap 농업 장관과 함께 한 Gloria Macapagal-Arroyo 필리핀 대통령은 코코넛의 건강 증진을 위한 저자 Bruce Fife (부인 Leslie 와 함께)의 노력을 인정한다. Fife 박사는 Macapagal-Arroyo 대통령에게 그의 신간 서적 "코코넛 치유 (Coconut Cures)"를 한 권 선물 했습니다.

<끝>