

body.mind.soul
HEALTH

NUTRITIONAL VALUES OF COCONUT

椰子，热带地区之宝！

椰子的用途广泛，而且富有营养价值，素有“生命树”、“宝树”之称。椰肉色白如玉，芳香滑脆；椰汁清如水，甜如蜜，随手摘来树上成熟的椰子，已能提供一份老少皆宜的营养餐！



效用：

- 补虚强壮**——人们对椰子最大的误会，莫过于以为它清润。其实椰肉性温，能补阳火，且能强身健体，最适合身体虚弱、四肢乏力、容易倦怠的人享用。
- 补充营养**——椰子含有糖类、脂肪、蛋白质、维生素B族、维生素C以及微量元素钾、镁等，能有效地补充人体的营养成分，提高机体的抗病能力。
- 利尿消肿**——椰子所含有的钾、镁等矿物质，其成份与细胞内液相似，可纠正脱水和电解质紊乱，达到利尿消肿之效。
- 杀虫消疳**——椰肉及椰汁均有杀灭肠道寄生虫的作用，饮其汁或食其肉均可驱除姜片虫和绦虫，用之于临床，不仅疗效可靠，且无毒副作用，是理想的杀虫消疳食品。
- 消暑解渴**——椰汁味甘，性温，有生津、利尿等功能，主治暑热类渴，津液不足之口渴，饮后清凉、甘甜，是解暑滋补的最佳饮品。

·**驻颜美容**——椰汁含糖类、脂肪、蛋白质、生长激素、维生素和大量人体必需的微量元素，经常饮用，能补充细胞内液、扩充血容量和滋润皮肤，具有驻颜美容作用。

吃法：

- 选时间喝椰汁**——椰汁离开椰壳味道则变，上午倒出的椰汁较甜，下午较淡。而椰子浆宜临时取鲜品用，不宜取鲜汁后停放过久，久则变味。
- 剥取椰肉做法**——在吃椰子时，要先剥掉外皮，落出硬壳，硬壳上有几个白点，将其捅开，用吸管吸椰汁；之后再刮取内侧的白色果肉，冷冻后吃味道更佳。
- 巧做甜品菜肴**——椰肉芳香滑脆，除了作为水果食用以外，还可以做成菜肴，如：椰子炖鸡，琼州椰子盅以及蜜饯、椰干等甜品。
- 体内热盛忌吃**——体内热盛的人不宜吃椰子；如果你长期晚睡、吃煎炸食物、容易发脾气、口干舌燥的话，也要切记请勿多吃椰子。



精纯椰油

未经化学过程提炼的 ItWorks! Virgin Coconut Oil 精纯椰子油，含有丰富的月桂酸，具有提升人体免疫力、减轻体重、改善消化系统、提高新陈代谢、防止皱纹以及滋润与柔滑肌肤等功效，只要每日服用三汤匙，即可让医生远离你！

(售价：250ml - RM40 | 500ml - RM70)



保健美肤

适用于身体、头发和指甲护理的 Orifera Aromatic Virgin Coconut Oil，是有助于滋润与修复皮肤的芳香初榨椰子油，可用于伤口感染、昆虫叮咬、粉刺及痤疮的治疗，并且有效舒缓疼痛及减少皱纹，让皮肤更光滑健康。

(售价：110ml - RM35)