

椰子油防腦退化？反而先傷「心」（2016年4月29日蘋果日報）

2016年5月19日



椰子油真的有效預防認知障礙症（又稱腦退化症，台稱失智症）？台灣臨床失智症學會昨澄清指，椰子油防認知障礙症的說法證據不足，且會增加心血管疾病風險，多動腦、多做有氧運動才能有效預防認知障礙症。註冊營養師潘仕寶對《蘋果》記者表示，椰子油內含大量飽和脂肪，多吃會累積壞膽固醇，增加心及腦血管疾病風險，而血管疾病正是引致認知障礙症的原因之一。

詳細新聞內容，請參考以下連結：<http://www.e123.hk/CareGiver/details/472724/238>