

に関係があることを指摘し、糖尿病の予防対策としてココナッツオイルの摂取を増やすことを勧めている。

肝臓病

肝臓は体の中で最も重要な臓器のひとつだ。肝臓には解毒作用があり、タンパク質と脂質を合成し、ホルモンを分泌し、ビタミンとミネラルを貯蔵し、消化に必要な胆汁を生産するほか、体の健康保持に欠かせない数多くの機能をもっている。肝臓が病気になると、健康を脅かすさまざまな状態が発生する。最も一般的な肝臓の病気は肝炎と肝硬変だ。どちらも命取りになりかねない病気である。肝炎の原因はいろいろある。アルコール、ドラッグ、ウイルスや細菌などもその一部だ。A型、B型、C型と呼ばれる3種類の肝炎はウイルス感染によって起きる。肝炎に最もダメージを与える敵はウイルスとフリーラジカルだが、定期的なココナッツオイルの摂取によって、そのどちらからも身をまもることができる。

A型肝炎ウイルスは糞便に潜み、衛生状態が悪いと感染する。アメリカでは、若年成人の約

40パーセントがA型肝炎ウイルスに接触したことがあると推定されている。衛生状態が悪い国では、ほとんどすべての人がこのウイルスに接触したことがある。B型肝炎ウイルスとC型肝炎ウイルスは、主に性交渉、または麻薬常用者が注射針を共有することで感染する。どちらもA型肝炎より発生頻度は低い、アフリカとアジアの一部地域では、人口の20パーセントがB型肝炎にかかっているとある。アメリカではB型肝炎の罹病率は約1パーセントだ。C型肝炎はこの3種の中で最も重い疾患で、肝硬変に転じることが多い。

肝硬変の原因は、慢性肝炎からの進行、アルコールやドラッグの乱用、あるいはウイルス感染である。肝硬変は、細胞が広く破壊・損傷されることが特徴の非可逆的な疾患だ。アルコール依存症の人や肝炎患者に起きる肝臓のダメージは、主にフリーラジカルの破壊作用によるものであり、肝臓の機能に深刻な影響を与え、治療しなければ、臓器不全、そして死につながる。

ココナッツオイルは肝臓の健康に大きく貢献することが、研究で明らかになっている。中鎖脂肪酸は消化管からまっすぐ肝臓に送られて、さまざまな形で肝臓の働きを助けるのである。たとえば、中鎖脂肪酸は肝炎の原因となるウイルスを無力化し、免疫系が危険な感染症を防ぐ助けとなる。

中鎖脂肪酸はフリーラジカル生成に耐性があるばかりか、肝臓内でフリーラジカルが生成されるのを防ぐ。河野寛医学博士らによる研究によれば、中鎖脂肪酸は、フリーラジカルの生成を抑制し、脂肪の蓄積を減少させることによって、アルコールによる肝臓損傷を防ぐのである。

ほかにもいくつかの研究で、ココナッツオイルやパームカーネルオイルに含まれる脂肪酸が、アルコールを原因としたフリーラジカルによる損傷や細胞死滅から肝臓をまもる、という結果が示された。これは、ココナッツオイルやパームカーネルオイルの使用は肝臓の損傷を防ぐだけでなく、病変した組織を回復させることもできるということを示唆している。A・ナンジ博士などの研究者は、アルコール性肝臓疾患の食事療法として、中鎖脂肪酸でできた油を使うことを提案している。

脂肪分の多い食事をとることは、過剰な脂肪が肝臓に蓄積する病気、脂肪肝につながるされてきた。その犯人は主に、多価不飽和脂肪酸を多く含み、水素添加された植物油である。食事に使われる油は、その種類によって、脂肪肝を進行させもするし予防もする。ココナッツオイルは脂肪肝の原因にならず、むしろ脂肪肝を防ぐことができるという結果を示す研究が多数ある。たとえば、インディアナ州エバンズビルにあるミード・ジョンソン研究所、栄養調査部

門のリチャード・トイラー博士のチームは、脂肪肝の治療法としてココナッツオイルが有効であることを示してみせた。ただし、ココナッツオイルに否定的な人の中には、ココナッツオイルが肝臓に脂質を蓄積させる可能性もあることを示す研究が少数あることを指摘している。この食い違いはどこから来るのだろうか？

否定的な結果を示す研究は、「ココナッツオイル」の研究といっているが、その詳細を読めば、実験に使われたのが、食料品店で買った新鮮なココナッツから採れる普通のココナッツオイルとは違うということがわかる。ココナッツオイルによって脂肪肝が発症したとする研究はすべて、水素添加したココナッツオイルを使っているのだ。水素添加された植物油は、原料が何であれ、どれも脂肪肝の原因となり得る。水素添加されたココナッツオイルで同じことが起きたとしても驚くにはあたらない。脂肪の蓄積は、水素添加の過程で有害なトランス脂肪酸が発生した結果起きるのだ。このこともまた、あらゆる水素添加植物油を避けるべき理由である。食品のラベルに記載されている成分を確かめる習慣をつけよう。