

## Healthy Ways Newsletter vol. 3-2

Originally published Spring, 2006 Coconut health news 2006 년 봄에 발행된 내용  
[http://coconutresearchcenter.org/hwnl\\_3-2.htm](http://coconutresearchcenter.org/hwnl_3-2.htm)

### Ask Dr. Coconut™

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

#### 1. I've tried looking for studies on coconut oil on the Internet and elsewhere and have not found much. Are there many studies on coconut? If so, where do I look?

저는 인터넷과 다른 곳에서 코코넛 오일에 대한 연구들을 찾아보려 했지만 많이 찾을 수는 없었습니다. 코코넛 오일에 대한 연구들이 많이 있나요?

There are literally thousands of studies. I list references to hundreds of them in my books. However, if you tried to find studies using only the words "coconut oil" you may have only limited success.

문자 그대로 수 천개의 연구들이 있습니다. 저는 제 책에 그 중 수백 개의 참조문헌들을 표기했습니다. 그러나, 만약 여러분이 단순히 “코코넛 오일”만을 사용해서 연구들을 찾으려 하신다면 그리 성공적이지는 않으실 겁니다.

Coconut oil has been condemned as an "artery clogging" saturated fat for so long that many people are skeptical about it being one of the "good" fats or having all of the benefits I talk about in my books. These people need convincing. Simply saying that coconut oil doesn't promote heart disease isn't enough to convince them of its innocence. They need proof. Published medical studies help supply this proof.

코코넛 오일은 오랫동안 “동맥경화” 포화지방으로 비난 받아와서 많은 사람들은 제가 제 책에서 이것이 “좋은” 지방이라고 하거나 아니면 많은 이점들에 얘기를 하더라도 믿지 않습니다. 이 사람들은 설득력(확실한 것)이 필요합니다. 단순히 코코넛 오일이 심장질환을 촉진하지 않는 다고 하는 것은 그것의(번역자의 의견: 코코넛 오일이란 의미) 결백에 대해 확신시켜주기에 충분하지 않습니다. 그들은 증거가 필요합니다. 출간된 의료연구(사례)들이 이 증거를 제공하는데 도움이 됩니다.

When people ask for studies my first response is to refer them to my books and have them check the studies listed in the back. They can look these studies up and read them for themselves if they want. The information comes from various sources including: PubMed (an Internet database of medical studies), published and unpublished studies not listed in PubMed, historical records, technical manuals and books (such as those published by the American Oil Chemists' Society), and personal communication with researchers and others.

사람들이 연구에 대해 요청할 때 저의 첫 반응은 제 책을 참조하라는 것이며, 그 책의 제일 마지막 부분에 있는 연구 목록을 확인해보라고 합니다 그들은 이 연구들을 찾아볼 수 있으며, 그들이 원한다면 그것들을 읽어볼 수 있습니다. 이 정보들은 다양한 출처가 있는데 이는 PubMed(의학 연구의 인터넷 데이터 베이스), PubMed 에 리스트가 올라가 있지 않은 출간 되었거나 출간되지 않은 연구들, 역사 기록 문서들, 기술 매뉴얼과 서적들(미국 유화학 모임에서 출간된 것들과 같은) 과 연구자들과 다른 사람들의 개인적인 소통 등을 포함합니다.

Some people want more proof or more definitive studies. Many will look for studies themselves and discover that finding information can be difficult. The problem is that most studies regarding the health aspects of coconut oil are not always easy to find or to decipher.

어떤 사람들은 더 많은 증거와 보다 명확한 연구를 원합니다. 많은 사람들은 그들이 연구들을 찾아보고, 정보를 찾는 것이 힘들다는 것을 알게 될 것입니다. 코코넛 오일의 건강 측면에 대한 대부분의 연구들의 문제점은 그것이 늘 찾기가 쉽거나 해독(판독)하기 쉬운 것이 아니라는 것입니다.

For the past 30 years there have been few studies published specifically on the health benefits of coconut oil. There have actually been thousands of studies involving coconut oil, but most of these weren't evaluating coconut oil specifically. The oil was only used for comparative purposes. On the surface, these studies may appear to be worthless in regards to coconut oil's health benefits, but in fact they provide a wealth of information if you know what to look for.

지난 30 여년동안 코코넛 오일의 건강상의 이점에 대해 출간된 책은 많지 않습니다. 실제적으로는 코코넛 오일을 포함하는 수 천개의 연구들이 있어왔지만, 그것들의 대부분은 특별히 코코넛 오일을 평가하지는 않았습니다. 그 오일(코코넛 오일)은 단지 비교목적으로 사용되었습니다. 표면적으로는, 이러한 연구들은 코코넛 오일의 건강상의 이점에 관해서는 가치가 없는 것으로 보이는데, 실제로는 여러분이 제대로 살펴보기만 한다면 아주 많은 정보를 제공합니다.

Because of prejudice against coconut oil and other saturated fats, few researchers dared to do studies to evaluate any benefit to coconut oil. Getting funding to study the benefits of coconut oil was impossible. Saturated fat was a dietary villain and the popular thing to do was to design studies to prove how bad it was, not its usefulness. Funding institutions and big businesses weren't about to throw money away on what they considered worthless research. So for the past three decades very few studies were conducted to demonstrate the health benefits of coconut oil.

코코넛 오일과 다른 포화지방에 대한 선입관 때문에, 코코넛 오일의 어떠한 이점을 평가하려는 엄두를 낼 연구자들이 많지 않습니다. 코코넛 오일의 이점에 대해 연구하기 위한 자금 마련이 불가능했습니다. 포화지방은 식이요법의 악당이어서 일반적인 연구는 이것의 유용성에 관한 것이 아니라, 이것이 얼마나 나쁜 지를 증명하도록 디자인 하는 것이었습니다. 연구소나 대기업에서는 그들이 가치가 없다고 여기는 연구에 돈을 허비하지는 않았습니다. 그래서 지난 30 년동안 코코넛 오일의 건강상의 이점을 보여주기 위해 실행된 연구는 거의 없습니다.

That does not mean that there wasn't any research going on specifically with coconut oil. Coconut oil research continued but in a more clandestine fashion. Researchers just gave the oil a different name and got funding that way. This proved to be very successful. Instead of saying the words "coconut oil" they used the terms "medium chain triglyceride" (MCT) oil or "medium chain fatty acid". They even studied individual medium chain fatty acids such as lauric acid, capric acid, caprylic acid, and their monoclycerides (monolaurin, monocaprin, and monocaprylin). Consequently, a great deal of research was done on coconut oil and its component parts. Financiers providing the money had no idea that these substances came from coconut oil and that they were funding research that would one day provide the groundwork demonstrating the many healthy benefits of coconut oil. Today, if you do a search for coconut oil you find only a limited number of studies, but if you search for "lauric acid," "medium chain triglycerides," or some other term associated with coconut oil you will come up with thousands of studies.

그렇다고 그것이 특별히 코코넛 오일에 관한 연구가 아예 없었다는 것을 의미하지는 않습니다. 코코넛 오일 연구는 좀 더 은밀한 방식으로 계속되었습니다. 연구자들은 그 오일에 다른 명칭을 붙였고 이런 방식으로 자금 조달을 했습니다. 이것은 매우 성공적으로 판명되었습니다. “코코넛 오일”이라고 부르는 대신 그들은 “중쇄중성지방(중간사슬 중성지방 MCT)”이나 “중쇄 지방산(중간사슬 지방산)”이라는 용어를 사용했습니다. 그들은 심지어 라우르산, 카프르산, 카프릴산과 그들의 모노크리베리드 (모노라우린, 모노카프린과 모노카프릴린)과 같은 개별 중쇄지방산(중간사슬 지방산)도 연구했습니다. 결과적으로, 코코넛 오일과 구성 요소에 대해 상당량의 연구가 만들어졌습니다. 출자자(물주, 자본가)들은 이러한 물질들이 코코넛 오일에서 나왔다는 것과 이것들이 연젠가는 코코넛 오일의 건강상의 이점을 보여주는데 기본이 될 것이라는 것을 전혀 모르고 자금을 대었습니다. 오늘날, 만약 여러분이 코코넛 오일에 대해 검색하신다면 여러분은 아마 제한된 수의 연구를 발견할 것입니다만, “라우르산”, “중쇄중성지방(중간사슬 중성지방)” 이나 코코넛 오일에 관련된 다른 용어를 검색하면 수 천개의 연구결과를 찾아낼 수 있습니다.

PubMed is an Internet database created as a means for researchers to quickly access a large number of studies on particular subjects. You can go to it at [www.pubmed.org](http://www.pubmed.org). Here you can find a wealth of information on coconut; if you know how to look for it.

PubMed 는 연구원들이 특정 주제에 관해 많은 연구에 빨리 접근하기 위한 수단으로 만들어진 인터넷 데이터 베이스입니다. 여러분은 [www.pubmed.org](http://www.pubmed.org) 으로 가시면 됩니다. 여러분이 그것을 찾아 볼 줄만 안다면 여러분은 코코넛에 대한 상당한 양의 정보를 찾을 수 있습니다.

If you entered the words "coconut oil" you will come up with over 1090 studies. Studies are continually being added each week and each month as new research is published.

만약 여러분이 “코코넛 오일”이란 단어를 입력했다면 여러분은 1090 개가 넘는 연구를 찾을 것입니다. 연구들은 새로운 연구들이 출간됨에 따라 매주, 매달 추가 됩니다.

Most of the entries on PubMed only include an abstract. An abstract is a brief summary of the study that is only a paragraph or so long. So you have to obtain the entire article to really understand what the study says. The conclusions given in abstracts aren't necessarily accurate or unbiased, so you need to read the entire study for the facts.

대부분의 PubMed 의 목록은 개요만을 포함하고 있습니다. 개요(초록 抄錄)은 대략 한 단락 정도의 연구의 간단한 개요를 말합니다. 따라서 그 연구가 무엇을 말할 하는지를 제대로 이해하고자 한다면 여러분은 그 전체 글을 구해야(입수해야)합니다. 개요에 있는 결론은 꼭 정확 하거나 편파적이지 않다고 할 수는 없기 때문에, 여러분은 사실을 위해 전체 연구를 읽을 필요가 있습니다.

Although PubMed lists over one thousand studies involving coconut oil, if you look at these studies you will find that not all of them say much of interest about coconut oil. That's one of the reasons why some people become frustrated when they research coconut oil. Most of the studies actually involve other substances and coconut oil is only included for comparative purposes. Many of these studies give little useful information about the health aspects of coconut oil. However, some can be very valuable, but you have to dig deeper and read between the lines.

PubMed 에서 코코넛 오일에 관련된 수 천개의 연구를 열거하지만, 만약 여러분이 이 연구들을 보신다면 그들 중 모두가 코코넛 오일에 관심을 두고 말하는 것은 아닌 것을 발견하게 될 것입니다. 그것이 몇몇 사람들이 코코넛 오일에 대해 조사를 하면서 좌절감을 느끼는 이유 중 하나입니다. 많은 연구들은 실제적으로는 다른 물질들을 포함하여 코코넛 오일은 단지 비교목적으로 들어가있습니다. 이들 중 많은 연구들이 코코넛 오일에 대한 건강상의 이점에 대해 유용한 정보를 거의 주지 않습니다. 그러지만, 일부는 가치가 있을 수 있지만, 여러분이 더 깊이 파고 들어 그 행간[속뜻]을 읽어야합니다.

An example of this is a study that I ran across while writing this article. It's titled "Dietary habits, plasma polyunsaturated fatty acids and selected coronary disease risk factors in Tanzania." You would not suspect that it includes information about coconut oil, but it does. Although the study was focused on comparing heart disease risk factors and fish oil consumption, it included some interesting information about coconut oil. In the study it was found that among three populations studied, the one that consumed the highest amount of fish oil had the lowest risk factors for heart disease. What the study also showed, but the authors did not elaborate on because they were focused on the fish oil, is that this same population also consumed the largest amount of coconut oil. So was the low risk of heart disease really due to the fish or was it to the coconut oil? The study doesn't address this issue. But the author's suggestion that fish oil was the reason for the lower risk is just as valid for coconut oil. It is interesting how researchers pick and choose how to present their data in order to support their personal beliefs or the position of their sponsors.

이것의 예는 제가 이 글을 쓰는 동안 우연히 발견했습니다. 제목은 “다이어트 버릇, 탄자니아의 플라즈마(혈장) 다가불포화지방산과 선택된 관상동맥 질환의 위험인자”였습니다. 여러분은 이것이 코코넛 오일에 관한 정보를 가지고 있을 것이라고 의심하지 않을 것입니다, 그러나 그러했습니다 (번역자의 의견: 코코넛 오일에 대한 정보를 가지고 있었다는 말인 것 같음). 이 연구가 심장질환 위험 인자와 어유(魚油) 소비에 관해 초점을 둔 비교였는데, 이것은 코코넛 오일에 관한 흥미로운 정보를 포함하고 있었습니다. 이 사례에서는 연구한 3 집단 중에서, 어유를 가장 많이 섭취한 집단에서 심장질환의 위험이 가장 낮게 나타났습니다. 또한 이 연구에서 보여준 것은, 저자들이 어유에 대해 초점을 맞추었기 때문에 자세히 상술하지 않은 것이, 동일 집단에서 또한 코코넛 오일을 가장 많이 섭취했다는 것이었습니다. 따라서 심장질환의 위험이 낮은 것은 사실 어유 때문이었을까요 아니면 코코넛 오일 때문이었을까요? 이 연구는 이 사안에 대해서는 다루지 않았습니다. 그렇지만 저자들이 낮은 위험의 원인이라고 어유를 추천한 것이 코코넛 오일에도 그대로 유효한 것이었습니다. 연구원들이 그들의 개인적인 신념이거나 그들의 스폰서(후원업체)의 입장을 지지하기 위해 그들의 자료를 어떻게 까다롭게 고르느냐가 흥미롭습니다.

So even though many of the studies don't seem to say much about coconut oil, if you read them carefully they can provide some interesting information. The number of studies available are actually much greater than the 1090 found under the term "coconut oil." If you broaden your search to "coconut" you get an additional 2037 studies. "Coconut milk" and "coconut water" add another 395 studies. Since coconut oil is composed predominately of medium chain fatty acids or medium chain triglycerides (also spelled medium-chain triglycerides in the database) you should use these key words as well. Other key words include lauric acid, capric acid, caprylic acid, monoglycerides, monolaurin, monocaprin, moncaprylin, Lauricidin, MCT, and MCFA. If you do a search using all of these words you end up with a total of 16,193 studies! That's an impressive number of studies relating to coconut oil. Because key words may be used in more than one study, some of these studies will be duplicated, but still the number is probably well over 10,000. So there are many studies on coconut oil, you just need to know where to look and how to dig useful information out of the articles. ■

그래서 많은 사례들이 코코넛 오일에 대해 말을 많이 하지는 않지만, 만약 여러분께서 그것들을 자세히 읽어 보신다면 그들은 몇몇 흥미로운 정보들을 제공합니다. “코코넛 오일”이라는 용어로 발견된 연구의 숫자는 실제로는 1090 건보다 훨씬 많습니다. 만약 여러분이 “코코넛”이라고 더 넓게 검색을 하신다면 여러분께서는 2037 건의 추가적인 연구를 보시게 될 것입니다. “코코넛 밀크”와 “코코넛 워터”를 추가하신다면 395 사례가 더 추가됩니다. 코코넛 오일은 중쇄지방산(중간 사슬 지방산)이나 중쇄중성지방(중간 사슬 중성지방)으로 주로 구성되기 때문에 여러분은 이러한 주요 단어도 함께 사용하셔야 합니다. 다른 키워드로는 라우르산, 카프르산, 카프릴산, 모노글리세라이드, 모노라우린, 모노카프린, 모노카프릴, 라우리시딘, MCT, MCFA 등을 포함합니다. 만약 여러분께서 이 모든 단어들을 사용하신다면, 총 16,193 건의 사례들을 찾아보시게 됩니다! 이것은 코코넛 오일에 관련된 굉장한 수의 연구입니다. 키워드들이 한 연구 이상에 쓰일 수 있기 때문에, 이 연구들 중 일부는 겹칠 있지만 그래도 그 수는 아마 10,000 건은 족히 넘을 것입니다. 따라서 코코넛 오일에 대한 많은 연구가 있으며, 여러분은 어디를 찾아볼지와 이 글에서 어떻게 유용한 정보를 뒤져볼지를 알 필요가 있습니다. ■

## 2. Slim, Healthy People Eat Fat 날씬하고 건강한 사람은 지방을 먹습니다.

Here's a statistic to take your breath away. At least 155 million kids worldwide — about 10 percent of all children — suffer from being overweight or obese. Countries like the US lead the way with a staggering 30 percent suffering from overweight or obesity. Australia and Europe are not far behind.

여기에 여러분이 놀라서 당황하게 할 통계가 있습니다. 전세계의 1 억 5 천 5 백만의 아이들이 - 전체 어린이들의 10%가량- 과체중이나 비만으로 고생하고 있습니다. 미국 같은 나라들이 그 길을 앞서가고 있는데 믿기어렵지만 과체중과 비만으로 30%가 고생을 하고 있습니다. 호주나 유럽도 그다지 멀리 떨어져 있지는 않습니다.

These aren't just plump children who'll grow into large adults. These are children who look forward to a future shaped by a set of symptoms the experts are calling metabolic syndrome — a combination of conditions like diabetes, raised cholesterol, and high blood pressure being found more and more to effect adults who suffered childhood obesity.

단지 뚱뚱한 어린이들이 덩치 큰 성인으로 자라는 것은 아닙니다. 이들 어린이들은 전문가들이 대사 증후군 이라고 부르는 일련의 증상으로 정해진 미래를 예상하는데 이는 (대사증후군) - 당뇨,

콜레스테롤 증가와 고혈압 같은 조건 조합들이 어린 시절에 비만으로 고생한 성인들에게 점점 더 많이 영향을 주는 것 입니다.

Prevailing thinking has us reducing consumption of all fats, particularly those saturated fats derived from animal sources. This belief, the 'lipid hypothesis' is based on a theory put forward in the late 1950s by Ancel Keys.

모든 지방 중에서도 특히 동물로부터 오는 포화지방의 섭취를 줄여야한다는 우리에게겐 생각이 만연되어 있습니다. 이러한 믿음은, 1950년대 후반 Ancel Keys 가 제시한 '지질 가설'에 기본을 두고 있는 이론입니다.

Researchers have spent the last fifty or so years disputing his findings and creating their own theses. One group, however, was never confused. Vegetable oil and food processing industries immediately saw profit in the 'lipid hypothesis,' and set about demonizing traditional, and in many cases natural, foods in favor of their heavily processed products.

연구자들은 지난 50 여년동안 그가 조사한 연구 결과들을 반박하고 그들의 학위논문을 작성하는데 시간을 보냈습니다. 그러나, 한 그룹은, 전혀 혼란스럽지 않았습니다. *(번역자의 의견: 흔들리지 않았다는 의미인 것 같음)* 식물성 오일과 식품 가공 산업은 '지질 가설'로 빨리 많은 이익을 보았으며, 그들의 가공 생산품을 지지하기 위해 많은 경우에는 자연에서 오는, 전통적인 것을 악마로 만들어 공격했습니다.

Lets go back a little, before Dr. Keys came up with his theory. Before 1920 coronary heart disease was rare and most people were slim. During the next forty years the incidence of heart disease soared. Now heart disease causes at least 40 percent of all U.S. deaths. As we already know, the incidence of obesity has skyrocketed.

Dr.Keys 가 그의 이론을 내세우기 전으로 조금 돌아가 봅시다. 1920년 이전에는 관상동맥질환은 아주 드물었으며 대부분의 사람들이 날씬 했었습니다. 그 이후 40 여년 동안 심장질환의 발병률은 급증했습니다. 이제는 전체 미국의 사망률의 적어도 40%가 심장질환으로 인한 것입니다. 우리들이 이미 알고 있듯이, 비만 발병률은 천정부지로 치솟고 있습니다.

From approximately that same period, 1920 to 1970, and at the same time as highly processed vegetable fats were successfully promoted as healthful, the proportion of traditional fats in the American diet fell from 82 percent to 62 percent. Butter consumption fell from 18 lbs per person per year to 4 lbs per year.

대략 1920년에서 1970년사이 거의 동일한 기간 동안, 거의 최종 단계까지 가공 처리된 식물성 지방이 건강한 것으로 성공적으로 홍보가 되었으며, 미국 식단에서 전통적인 지방의 비율이 82%에서 62%로 떨어졌습니다. 1년에 1인당 사용하는 버터의 소비량이 18 lbs(8.2Kg)에서 4 lbs(1.8Kg)로 떨어졌습니다.



While saturated fat consumption fell, the percentage of vegetable oils as margarine, shortening and refined oils, denatured and chemically altered, increased about 400 percent. Consumption of sugar and processed food increased about 60 percent.

포화지방의 소비가 떨어지는 동안, 마가린, 쇼트닝과 정제 오일, 변성되고 화학적으로 변형된 식물성 오일의 비율은 약 400% 증가했습니다. 설탕과 가공식품의 소비가 약 60% 증가했습니다.

Who's the villain in this story? Animal fats? Or is the villain hydrogenated oils and processed foods?

여기에서 악당은 누구일까요? 동물 지방일까요? 아니면 경화유나 가공식품일까요?

Remember when pasteurization of milk was first established as necessary to good health? Did you know heat alters milk's amino acids, locking away the proteins that make milk so healthful?

우유의 저온 살균법이 건강에 좋은 것으로 처음 그 명성을 확고히 한 때를 기억하세요? 열이 우유의 아미노산을 변성하여 단백질을 가뒀워서 우유가 더 건강에 좋게 만든 다는 것을 아셨나요?

Heat application allows the unsaturated fatty acids to become rancid over a shorter period. Heat destroys vitamins. And to complete the process of destruction, heat also destroys all enzymes in milk; the enzymes needed to help the body assimilate calcium.

온요법은 불포화지방산을 짧은 기간 동안 악취가 나게 (산패하게) 합니다. 열은 비타민을 파괴합니다. 그리고 파괴하는 과정을 마무리하기 위해, 열도 우유의 모든 효소들을 파괴하는데; 그 효소들은 몸이 칼슘의 소화를 돕는데 필요합니다.

And, by the way, that's how pasteurized milk helps you gain weight.

그리고, 그런데, 그것이 저온살균 우유가 당신을 살이 찌게 하는 것입니다.

It's certainly difficult to believe the good news food they've being feeding us for the last fifty years might actually be killing us.

지난 50 년동안 우리가 먹어왔던 음식이 사실은 우리를 죽일지도 모른다는 것을 믿는 것은 확실히 어렵습니다.

It's already common knowledge that natural foods can work miracles with ADHD children. If natural foods are so beneficial, would they benefit the obese elderly? Jill Engelmann, Ph.D., a nutritionist and author of Healthy Slim People Eat Fat, conducted a simple study to find out.

자연식품이 ADHD 아동들에게 기적 같은 효과를 안겨준다는 것은 이미 누구나 많이 알고 있는 내용입니다. 만약 자연 식품이 그렇게 이롭다고 하면, 그것들은 비만 어르신께도 유익할까요? 영양학자이자 ‘건강하고 날씬한 사람은 지방을 먹는다’의 저자 Jill Engelmann 박사는 간단한 연구를 통해 알아냈습니다.

Twenty-five very overweight or obese adults, most in their 60's, were documented over a 17 week period. All participants began with a full medical check up. Health problems included diabetes, depression, high blood pressure, elevated triglycerides, urinary tract infections, fibromyalgia and gout.

대부분이 60 대인 25 명의 심한 과체중 또는 비만인 성인을 17 주의 기간에 걸쳐 문서로 기록했습니다. 모든 참가자들은 전체 건강검진을 (번역자의 의견: 종합 건강검진을 말하는 것으로 보임)받는 것으로 시작을 했습니다. 당뇨병과 우울증, 고혈압, 높은 중성지방, 요로 감염증, 섬유조직염과 통풍 등을 포함한 건강 문제가 있습니다.

All gave up processed foods. Instead they ate fresh natural foods including 'unhealthy' butter and raw milk. The test subjects took cod liver oil and magnesium and a dessert spoon of organic coconut oil before each meal. They also engaged in moderate exercise.

모두들 가공식품을 포기했습니다 (번역자의 의견: 가공식품 섭취를 끊었다는 표현으로 이해됨) 대신 그들은 ‘건강하지 않은’ 버터와 미살균우유(생유, 원유)와 같은 신선한 자연식품을 먹었습니다. 피실험자는 매 끼 식사 전에 (대구)간유 (비타민 A 와 D 를 많이 함유하고 있어 의약품으로도 쓰임)와 마그네슘과 디저트 스푼으로 코코넛 오일을 먹었습니다. 또한 그들은 적당한 운동도 했습니다.

So what happen to these 25 elderly people at the end of their 17 weeks as guinea pigs? Again, they were given a full medical check up. Overall health was greatly improved. Weight loss ranged up to 38 pounds. Most were able to discontinue all drugs. Notably, blood fats had normalized, something no other eating plan had been able to achieve.

기니피그(실험대상)인 이들 25 명의 어르신들께 17 주후에 무슨 일이 일어났을까요? 다시, 그들은 전체 건강검진을 받았습니다. 전반적인 건강은 크게 호전되었습니다. 체중 감량은 38 파운드(17.2Kg)까지 있었습니다. 대부분의 사람들은 모든 약을 다 끊을 수 있었습니다. 눈에 띄게, 혈중 지방은 정상이 되었으며, 어떤 다른 식이 요법도 성취할 수 없었던 것이 일어났습니다.

It's not rocket science — but it works. Fresh nutrient-dense foods, healthy fats (such as coconut oil), and moderate exercise can change lives. This means we can overcome many of the health problems we see today and we can stop the obesity epidemic right now. ■

이것은 로켓 과학은 아닙니다 - 그러나 성공했습니다. 신선한 영양이 풍부한 음식, 건강한 지방 (코코넛 오일과 같은), 적당한 운동이 삶을 바꿀 수 있습니다. 이것은 우리가 오늘날 볼 수 있는 많은 건강상의 문제들을 이겨낼 수 있다는 것을 말하며, 지금 당장 비만이 전염병처럼 퍼지는 것을 막을 수 있다는 것을 말합니다. ■

This article is based on A Current Affair ABC television program broadcast in Australia October 2005.



이 글은 2005 년 10 월 호주에서 방송된 ABC TV 의 A Current Affair 방송을 바탕으로 작성되었습니다.

### 3. **Coconut and Cholesterol; Study Reveals Facts** 코코넛과 콜레스테롤: 연구의 진상을 밝히다,

A study conducted by researchers at Mukogawa Women's University in Japan recently revealed some interesting facts related to coconut and blood cholesterol levels and research practices in general. The research was sponsored by the Australian macadamia industry and the study itself was focused primarily on the effects macadamia nuts have on cholesterol levels. Coconut was used in the study only for comparison.

최근 일본의 무코가와 여자대학에서 실시한 한 연구에서 연구원들은 코코넛과 혈중 콜레스테롤 수치 사이의 흥미로운 사실과 전반적인 연구 방법을 공개했습니다. 이 연구는 호주 마카다미아 산업에서 후원을 받았으며, 연구는 주로 마카다미아가 콜레스테롤 수치에 미치는 영향에 중점을 두었습니다. 코코넛은 이 연구에서 단지 비교를 위해 쓰였습니다.

The aim of the study was to observe any beneficial effect of a macadamia nut rich diet in young women. Macadamia nuts are rich in monounsaturated fat. The oil is similar to olive oil in fatty acid content. The research was performed to evaluate the effects monounsaturated oil in macadamia nuts have on health. Since olive oil is believed to be heart healthy, researchers assumed that macadamia oil and nuts may also have health benefits.

이 연구의 목적은 젊은 여성들에게 마카다미아가 많은 식습관이 미치는 유익한 효과에 대해 관찰하는 것이었습니다. 마카다미아는 단일불포화 지방이 풍부합니다. 이 오일은 지방산의 함량이 올리브 오일과 비슷합니다. 연구는 마카다미아에 들어있는 단일불포화 오일의 건강상의 영향을 평가하기 위해 수행되었습니다. 올리브오일이 심장에 좋은 것으로 믿어져서, 연구원들은 마카다미아 오일과 마카다미아가 역시 건강에 유익할 것으로 가정했습니다.

Sixty young female students aged 18-23 years participated in the study. They were randomized into three groups, 20 in each, and were given three kinds of dinner rolls topped with macadamia nuts, coconut, or butter. The subjects continued the regime for three weeks. Physical and metabolic parameters were measured before and after the intervention.

18-23 세의 젊은 여성들 60 명이 이 연구에 참가했습니다. 그들은 무작위로 20 명씩 3 그룹으로 나뉘어서, 마카다미아, 코코넛 또는 버터로 토핑된 디너 롤을 제공받았습니다. 피험자들은 3 주 동안 (식이)요법을 계속했습니다. 신체적과 신진대사적 parameter(일정하게 정리한 한도, 변수)가 참가 전, 후로 측정되었습니다.

The researchers reported that body weight (BW) and body mass index (BMI) were reduced significantly from initial measurements in the group fed macadamia nuts. Total cholesterol fell from an average of 180 mg/dl to 169 mg/dl. LDL cholesterol, the so-called "bad" cholesterol, fell from 97 mg/dl to 90 mg/dl. All of these results were favorable.

연구원들은 마카다미아를 먹은 그룹의 체중(BW)와 체질량지수(BMI)가 처음 수치에서 많이 감소했다고 보고했습니다. 총 콜레스테롤은 평균 180 mg/dl 에서 169 mg/dl 으로 떨어졌습니다. 소위 말하는 “나쁜” 콜레스테롤인 LDL 콜레스테롤도 97 mg/dl 에서 90 mg/dl 으로 떨어졌습니다. 이 모든 결과들이 호의적이었습니다.

The researchers concluded that macadamia nuts reduced body weight, BMI, total cholesterol, and LDL cholesterol in young Japanese women without adversely affecting risk factors for heart disease. They recommended the regular use of macadamia nuts as a means to reduce risk factors associated with heart disease.

연구원들은 마카다미아 오일이 젊은 일본인 여성들의 체중, 체질량지수, 총콜레스테롤과 LDL 콜레스테롤이 심장질환의 위험요소에 영향을 주는 부작용없이 감소했다고 결론지었습니다. 그들은 마카다미아를 심장질환과 관련된 위험 요소를 줄이는 수단으로 사용하는 것을 권장했습니다.

It probably comes as no surprise to you to learn that macadamia nuts are good for you. But here comes the interesting part. Their data also showed that the cholesterol levels of the women who ate coconut was equal to or even better than that of those who ate the macadamia nuts!

아마 여러분이 마카다미아가 여러분에게 좋다는 것을 아는 것은 별로 놀랍지 않을 것입니다. 그러나, 흥미로운 부분은 여기에 있습니다. 그들의 자료를 보면 코코넛을 먹은 여성들의 콜레스테롤 수치가 마카다미아를 먹은 사람들의 수치에 비해 같거나 심지어는 더 좋은 결과라는 것이 나왔습니다.

In the coconut group total cholesterol dropped from an average of 180 mg/dl to 169 mg/dl, the same as in the macadamia group. LDL cholesterol dropped from an average of 103 mg/dl to 94 mg/dl. This is a drop of 9 mg/dl. The LDL cholesterol in the macadamia group dropped 7 mg/dl, showing that coconut had a greater LDL lowering effect than macadamia nuts.

코코넛 그룹의 총 콜레스테롤은 마카다미아 그룹과 마찬가지로 180 mg/dl 에서 169 mg/dl 으로 떨어졌습니다. LDL 콜레스테롤도 평균 103 mg/dl 에서 94 mg/dl 으로 떨어졌습니다. 마카다미아 그룹의 LDL 콜레스테롤이 7 mg/dl 떨어진 것에 비하면, 코코넛이 마카다미아에 비해 LDL 을 감소시키는데 더 효과가 있는 것을 보여줍니다.

If you read this study, however, you may be mystified because you won't find any mention of the effects of coconut in the text. Although coconut gave an equal or better result than macadamia nuts, the authors didn't bother to mention this in their write-up. The only way we know about the effects of the coconut is from the list of data. The authors of the study said nothing about the coconut. Their focus was on macadamia nuts. However, if coconut had a negative effect or gave results worse than macadamia nuts, the authors may have used that to their advantage. But they didn't say a thing.

하지만, 만약 여러분이 이 연구를 읽었다면, 여러분은 이 글(문서)에서 코코넛의 영향에 대한 어떠한 언급도 발견할 수 없기 때문에 얼떨떨할 수 있습니다. 코코넛이 마카다미아에 비해 같거나 더 좋은

결과를 가지고 있다고 하더라도, 그 저자들은 이것을 그들의 논평 기사에 언급하는 수고를 하지는 않았습니다. 우리가 코코넛의 이러한 영향을 알 수 있는 유일한 방법은 데이터의 목록에서입니다. 이 연구의 저자들은 코코넛에 대해서는 어떠한 언급도 하지 않았습니다. 그들의 초점은 마카다미아였습니다. 그러나, 만약 코코넛이 마카다미아에 비해 나쁜 결과를 보였거나 좋지 않은 영향을 가지고 있었다면, 그 저자들은 아마도 그들에게 유리한 점으로 사용했을 지도 모릅니다. 그러나, 그들은 한마디도 하지 않았습니다.

This is very typical in research. The fact that no mention was made in the text of the effect of coconut is a classical example of selective reporting by researchers. Only the favorable effects of the sponsor's product were given. Many studies involving coconut are not reported for similar reasons. Because of bias in favor of the sponsor's product or prejudice against a product (such as coconut) the favorable results of competing products often go unreported. Readers often have to examine the data in detail to discover all the facts. ■

이것은 연구의 아주 전형적인 것입니다. 문서에서 코코넛의 영향에 대해 전혀 언급이 없는 것은 저자들에 의한 선택적인 보고서의 전형적인 예입니다. 후원자 제품에 호의적인 영향만이 주어집니다 (번역자의 의견: 후원자의 제품에 좋은 영향을 주는 결과들을 보고하고, 후원을 받지 않은 나머지 제품에 대해서는 굳이 그 제품이 좋다는 얘기를 해줄 필요가 없다는 의미인 것으로 생각됨). 코코넛을 포함하는 많은 연구들이 이와 비슷한 이유로 보고되지 않습니다. 후원자 제품에 대한 편향이나 (코코넛과 같은) 제품에 대한 선입견 때문에 경쟁 제품들에 유리한 결과들이 종종 보고되지 않습니다. 독자들은 이 모든 사실을 발견하기 위해 종종 자료를 자세하게 검토해야 합니다. ■

Source: Hiraoka-Yamamoto, J., et al. Serum lipid effects of a monounsaturated (palmitoleic) fatty acid-rich diet based on macadamia nuts in healthy, young Japanese women. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology* 2004;31:S37-S38.

출처: Hiraoka-Yamamoto, J., et al. 건강하고 젊은 일본인 여성의 마카다미아에 기본을 둔 단일 불포화 (팔미톨레) 지방산이 풍부한 식이 요법의 혈청 지질 효과. *임상 및 실험 약리학 및 생리학* 2004; 31 : S37-S38.

#### 4. Coconut Oil Dietary Supplements 코코넛 오일 건강 보조 식품

The use of coconut oil has grown tremendously over the past few years. It is regarded as a "functional food," meaning that it provides health benefits beyond its nutritional content. Coconut oil possesses anti-fungal, anti-viral, anti-bacterial, and anti-parasitical properties. It stimulates the immune system, helps protect against cancer and relieves many of the symptoms associated with colitis, diabetes, arthritis, and other conditions. Because of this it has become popular as a dietary supplement.

코코넛 오일의 사용이 최근 몇 년 사이에 엄청나게 성장했습니다. 이것은 “기능성 식품”으로 간주되었으며, 이는 영양 성분을 넘어서 건강상의 이점을 증명한다는 의미입니다. 코코넛 오일은 항곰팡이, 항바이러스, 항박테리아와 항기생충의 특징을 가지고 있습니다. 이것은 면역시스템을 자극하고, 암에 대해 보호하며 대장염, 당뇨병, 관절염과 관련된 많은 증상들을 경감시킵니다. 이것 때문에 (코코넛 오일은) 건강 보조제로 인기를 끌게 되었습니다.

To gain the benefits associated with coconut oil the general recommendation is to consume about 3½ tablespoons a day. Any amount is better than none. Even 1 to 3 tablespoons a day is beneficial. I normally recommend that people use the oil in their everyday cooking. I also recommend that you split the dose up throughout the day so that you get some for breakfast, lunch, and dinner. This gives best results. A tablespoon with each meal works fine.

코코넛 오일과 관계된 이점들을 얻기 위해서는 일반적인 권장(량)은 하루에 3½ 테이블스푼을 섭취하라는 것입니다. 어떤 양도 아예 안 먹는 것보다는 좋습니다. 하루에 1-3 테이블 스푼으로도 이롭습니다. 저는 사람들에게 매일 요리를 할 때 그(코코넛) 오일을 사용하라고 보통 권합니다. 저는 또한 아침, 점심, 저녁으로 나눠서 조금씩 그 양을 섭취하라고 권합니다. 이것이 가장 좋은 결과를 줍니다. 매 끼마다 한 테이블스푼을 섭취하면 좋습니다.

Some people, however, don't use much oil in food preparation. Or they may be too busy to cook. For them it is easier to just take the oil by the spoonful. That's fine. I often do this myself. If I'm in a hurry, don't want to cook, or only want a small meal, I can get my allotment of coconut oil by simply taking it by the spoonful.

그러나, 어떤 사람들은, 그들이 요리를 준비할 때 오일을 많이 쓰지 않습니다. 아니면 그들은 요리를 하기에는 너무 바쁩니다. 이들을 위해 가장 쉬운 것은 오일을 한 스푼 가득 떠 먹는 것입니다. 이것은 괜찮습니다. 저도 종종 이렇게 합니다. 만약 제가 바쁠 때, 요리를 하고 싶지 않고, 아니면 그냥 간단하게 한끼를 먹고 싶을 때에 저는 (코코넛 오일을) 한 스푼 가득 먹습니다.

Some people just can't stand putting a spoonful of oil into their mouths. They don't like the oily feel or texture. I have found that the best way to eat coconut oil by the spoon is to get it hard first and then let it sit under my tongue. It takes less than a minute to melt, but it doesn't give your mouth that oily taste and feel that you get by taking it in liquid form. Taking it this way is actually pleasant; especially if you use a good quality oil. There are a lot of brands of coconut oil that honestly do not taste very good. Many people don't even know what a good quality coconut oil is supposed to taste like.

어떤 사람들은 그들의 입에 오일을 한 스푼 가득 넣는 것을 견딜 수 없어 합니다. 그들은 기름진 느낌이나 질감을 좋아하지 않습니다. 저는 코코넛 오일을 스푼으로 가장 잘 먹는 방법은 처음에는 딱딱한 상태일 때 입에 넣어서 혀 아래에서 두는 것입니다. 이렇게 하면 녹는데 1 분이 채 안 걸리지만, 액체로 먹는 것이 아니기 때문에 여러분의 입에는 그렇게 기름진 맛과 느낌을 주지는 않습니다. 이렇게 먹는 것은 사실 즐겁습니다; 특히 여러분이 좋은 품질의 오일을 쓰면 말입니다. 사실 코코넛 오일중에는 사실대로 말하면 맛이 좋지 않은 브랜드들이 많이 있습니다. 많은 사람들은 좋은 품질의 오일이 어떤 맛을 내는지를 알지조차 못합니다.

I often hear people say they don't like the taste of coconut oil. I find that hard to believe because I love the taste of coconut oil, at least the ones I use. But I realize that some people buy the cheapest bands they can get. Consequently, these will not be the best tasting oils. Some are actually nasty. So it is no wonder why some people say they don't like coconut oil.

저는 종종 사람들이 코코넛 오일의 맛을 좋아하지 않는다는 얘기를 듣습니다. 저는 이것을 믿을 수 없는데 왜냐하면 적어도 저는 제가 쓰는 코코넛의 맛을 너무 좋아하기 때문입니다. 그러나 저는 어떤 사람들은 가능한 한 저렴한 브랜드를 사는 것을 깨달았습니다. 그 결과, 이것들은 가장 맛이 좋은 오일들은 아닌 것입니다. 어떤 것들은 정말 끔찍합니다. 따라서 왜 어떤 사람들이 코코넛 오일을 좋아하지 않는지 놀랍지 않습니다.

There are people who won't use the oil for cooking because they don't like the "coconut" taste in their foods. I use coconut oil in all of my cooking and love it. Again it is probably because of the brand used.

어떤 사람들은 그들의 음식에서 “코코넛” 맛이 나는 것이 좋지 않아서 요리에 (코코넛)오일을 쓰지 않는다고 합니다. 저는 코코넛 오일을 모든 요리에 다 넣고 그것을 좋아합니다. 다시 말하면 어떤 브랜드를 쓰는지 때문이라고 봅니다.

Although some people don't like the taste of the coconut oil, they still want the health benefits. They swallow the oil dutifully every day just as if they were taking a spoonful of full-flavored cod liver oil.

어떤 사람들은 코코넛 오일의 맛을 좋아하지 않는다고 하더라도, 그들은 여전히 건강상의 이점을 원합니다. 그들은 향을 완전히 다 가지고 있는 (대구) 간유 (비타민 A와 D를 많이 함유하고 있어 의약품으로도 쓰임)를 한 스푼 떠먹는 것과 같이 충실하게 매일 (코코넛) 오일을 삼킵니다.

Some enterprising companies aware of this problem have devised a solution. Their solution is to put coconut oil into gel capsules like other oil-based dietary supplements. This allows those who don't like the taste of coconut oil to get the benefits without having to eat the oil.

어떤 기획력이 있는 회사에서 이러한 문제를 인지하고 해결책을 고안했습니다. 그들의 해결책은 코코넛 오일을 다른 오일을 바탕으로 한 건강 보조제처럼 젤 캡슐에 넣었습니다. 이렇게 해서 코코넛 오일의 맛을 좋아하지 않던 사람들이 코코넛 오일을 먹지 않고도 혜택을 얻게 되었습니다.

Many people like the idea of taking coconut oil in capsule form. There are several brands available now. The capsules are fairly large; 1 gram. Four capsules a day is the suggested recommendation. One of the problems with the capsules is that in order to get the equivalent of 3½ tablespoons a day, you would have to consume a total of 49 capsules! That's a huge amount, and these are large capsules too. A single jar holds about 120 capsules. So one jar will last you a mere two and a half days! Most of what you eat will be the gel in the capsule and not the coconut oil.

많은 사람들은 코코넛 오일의 캡슐 형태를 섭취하는 아이디어를 좋아합니다. 현재 여러 브랜드들이 있습니다. 이 캡슐은 꽤 큰데 1g입니다. 하루에 4 캡슐을 먹는 것이 권장됩니다. 캡슐의 문제 중 하나는, 하루에 3½ 테이블스푼에 해당하는 양을 먹기 위해서는, 여러분이 총 49 캡슐을 먹어야 한다는 것입니다! 이것은 엄청난 양이며, 이것은 커다란 캡슐입니다. 한 병에 대략 120 캡슐이 들었습니다. 따라서 한 병은 하루 반정도 지속될 수 있습니다 (번역자의 의견: 120알이면 하루에 3½

테이블 스푼에 해당하는 양인 49 알씩 먹었을 때, 이를 반 밖에 먹지 못하는 양이라는 것을 의미함! 여러분이 캡슐에서 먹는 대부분은 젤이어서 코코넛 오일이 아닙니다.

Cost is a factor too. A jar of 120 capsules may cost around \$20. For the same price you can get a quart of liquid coconut oil. Each capsule contains 1 gram of oil, so a full jar holds 120 grams of oil. A quart-sized bottle contains over 880 grams of oil. So you get over 7 times as much oil if you buy it by the bottle.

비용도 또 하나의 요소입니다. 120 캡슐 병 하나는 아마 \$20 정도 할 것입니다. 이것은 여러분이 코코넛 오일 액체 쿼트(액량의 단위. 영국, 캐나다에서는 2 파인트(pint) 또는 약 1.14 리터, 미국에서는 0.94 리터)를 얻을 수 있는 금액과 같습니다. 각 캡슐이 1 그램의 오일을 가지고 있고, 전체 한 병이 120 그램의 오일을 가지고 있는 것입니다. 쿼트-크기의 병은 880 그램의 오일이 들어 있습니다. 따라서 여러분이 병으로 구입한다면 7 배이상의 오일을 구입하실 수 있습니다.

The manufactures of these supplements admit that taking 1-3 tablespoons of coconut oil a day would be a lot of gel capsules. They acknowledge that it probably wouldn't be a good idea to try to get this amount of coconut oil in capsule form every single day. However, the higher cost is justified due to the expense of encapsulating the oil.

이 보조제의 제조 업체도 하루에 1-3 테이블 스푼의 코코넛 오일을 먹는 것은 젤 캡슐을 많이 먹어야 한다는 것을 시인합니다. 그들은 매일같이 이 양의 코코넛 오일을 먹기 위해 캡슐 형태를 복용하는 것이 좋은 아이디어는 아니라는 것을 인정합니다. 그러나, 높은 비용은 오일을 캡슐화하는 비용 때문이어서 정당화됩니다.

Another advantage to gel capsules is that they are convenient and travel friendly. When you go to work during the day, out to lunch or dinner, or are away from home for an extended amount of time, this is where the gel capsules come in handy. Unlike a bottle of oil that is large and generally leaky, gel capsules can fit into your pocket or suitcase and you don't have to worry about them staining your clothes.

젤 캡슐의 또 다른 이점은 편리하고 여행시에 소지하기 쉽다는 것입니다. 낮에 일을 하거나, 점심이나 저녁에 나가서 먹을 때, 장시간 집을 비울 때가 젤 캡슐이 편리한 때입니다. (사이즈가) 크고 일반적으로 새는 병과는 달리 젤 캡슐은 여러분의 주머니나 가방에 들어갈 수 있으며 여러분의 옷에 얼룩이 묻을 걱정을 하지 않아도 됩니다.

On a day to day basis, coconut oil gel capsules aren't too practical. The best thing to do is to use liquid coconut oil for cooking and meal preparation at home. If you can handle the taste (remember to look for a good quality oil), take it by the spoonful to supplement what you get in your food. When you are away from home, gel capsules can come in handy. ■

매일 매일을 기준으로 한다면, 코코넛 오일 젤 캡슐은 아주 실용적이지는 않습니다. 가장 좋은 방법은 집에서 요리와 식사 준비를 할 때 액체 코코넛 오일을 사용하는 것입니다. 맛을 다룰 수 있다면 (참을 수 있다면, 먹을 만 하다면) (양질의 오일을 찾는 것을 기억하세요), 음식으로 얻는 것을 보충하기 위해 한 스푼 가득 섭취하세요. 집에서 멀리 갈 때에는 젤 캡슐이 편리합니다. ■

<끝>