

# คม·สด·ลึก

ปีที่ 12 ฉบับที่ 4366 วันพฤหัสบดีที่ 3 ตุลาคม พ.ศ. 2556 หน้า 22



## น้ำมันมะกอก เคล็ดลับต้านความชรา (1)



มะกอก หรือโอลีฟ (Olive) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Olea europaea* อยู่ในวงศ์ Oleaceae มีหลายร้อยสายพันธุ์ มะกอกเป็นไม้ยืนต้นที่ทนทานได้ทุกสภาวะอากาศ และมีอายุยืนมาก จึงเป็นเสมือนต้นไม้แห่งอมตะชีวิต เป็นสัญลักษณ์ของชัยชนะ ความดีงาม ความเจริญที่ผูกพันกับวิถีชีวิตของชาวเมดิเตอร์เรเนียนมาช้านาน

ดอกมะกอกจะออกช่อในช่วงปลายฤดูหนาว มีดอกเล็กๆ สีขาว ใบเรียวยาวสีเขียวเข้ม ผลจะโตเต็มที่ประมาณ 7-8 เดือนหลังออกดอก ลำต้นจะสูงใหญ่กว่ามะกอกไทย โดยสูงตั้งแต่ 3-18 เมตร ตัวผลจะมีรสขมและฝาด เมื่อแก่จัดจะเปลี่ยนจากสีเขียวจนเป็นสีคล้ำจนเกือบดำ การนำไปสกัดน้ำมันจะใช้ผลที่แก่จัด ส่วนผลอ่อนจะนำมาบริโภคสดหรือนำไปประกอบอาหาร แต่ต้องนำไปกำจัดสารขมที่มีชื่อว่า Oleuropein ออกเสียก่อน โดยการนำไปแชโซดาไฟ (Sodium hydroxide) หรือแชนน้ำเกลือเข้มข้นทิ้งไว้ 1-2 วัน แล้วล้าง

น้ำออก จึงจะนำมารับประทานได้

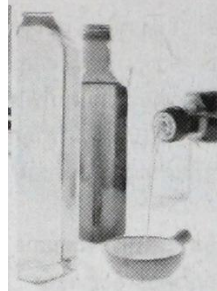
มะกอก มีแหล่งกำเนิดอยู่บริเวณแอ่งเมดิเตอร์เรเนียน (Mediterranean Basin) แต่ในปัจจุบันหลายประเทศได้มีการปลูกและผลิตน้ำมัน



มะกอกกันอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะประเทศอิตาลี ที่ได้หันมาผลิตน้ำมันมะกอกคุณภาพอย่างจริงจัง เนื่องจากอิตาลีมีปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ที่เหมาะสมในการปลูกมะกอกเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการเป็นประเทศที่ขึ้นชื่อว่าปลอดแมลงและโรคต่างๆ โดยเฉพาะแมลงวันมะกอก การมีสภาพอากาศและดินที่มีความใกล้เคียงกับแอ่งเมดิเตอร์เรเนียน จึงทำให้อิตาลีมีความได้เปรียบในการผลิตผลน้ำมันมะกอกที่สะอาด มีคุณภาพคงที่ และเป็นที่ต้องการเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะในกลุ่ม

คนรักสุขภาพ

การรับประทานน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษ (Extra Virgin Olive Oil) วันละ 25 เกรน (1 เกรน = 65 มิลลิกรัม) ให้วิตามินอีถึงร้อยละ 50 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อ



วันในผู้ชาย และร้อยละ 62.5 ในผู้หญิง อีกทั้งยังอุดมด้วยวิตามินเอ ดี เอฟ และเค

น้ำมันมะกอกตามท้องตลาดมีอยู่ 3 ชนิด คือ น้ำมันมะกอกชนิดบริสุทธิ์พิเศษ Extra Virgin Olive Oil ที่ผ่านวิธีการ “หีบเย็น” (cold press) ซึ่งเป็นน้ำมันมะกอกที่ได้จากการหีบครั้งแรก โดยไม่ผ่านกระบวนการที่ใช้ความร้อนหรือสารเคมี และถือเป็นน้ำมันที่คุณภาพดีที่สุด มีประมาณความเป็นกรดต่ำ สีและกลิ่นจะเข้มข้น และมีวิตามินตามธรรมชาติอยู่มาก มีสารแอนติออกซิแดนต์ และมีประโยชน์สูงสุดในการกำจัดคอเลสเตอรอล, น้ำมันมะกอกชนิดผสม หรือ “Pure” เป็นการผสมระหว่างน้ำมันมะกอกแบบกลั่นกับน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ มีการกลั่นเพื่อกำจัดสี กลิ่น และวิตามินบางตัวออก และน้ำมันมะกอกชนิดเจือจาง ซึ่งเป็นการผสมน้ำมันมะกอกแบบบริสุทธิ์ในปริมาณน้อย ทำให้รสชาติและกลิ่นเจือจางลง และราคาจะถูกกว่าสองแบบแรก

สำหรับน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษนั้น เป็นน้ำมันมะกอกที่มีคุณภาพสูงที่สุดและเป็นที่ต้องการมากที่สุด ซึ่งมาจากการหีบผลมะกอกครั้งแรก จึงทำให้มีความชุ่มของน้ำผลไม้จากกระบวนการผลิตโดยไม่ได้ใช้สารปรุงแต่งใดๆ มีสารต้านอนุมูลอิสระตามธรรมชาติที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ช่วยเพิ่มไขมันดี (HDL) เพื่อป้องกันโรคหัวใจ และโรคเกี่ยวกับระบบหลอดเลือดต่างๆ และช่วยลดความชรา

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร  
โทร. 0-3721-1289