

คม·ชัด·ลึก

ปีที่ 12 ฉบับที่ 4367 วันศุกร์ที่ 4 ตุลาคม พ.ศ. 2556 หน้า 22



น้ำมันมะกอก เคล็ดลับต้านความชรา (จบ)

หลายคนคงเคยได้ยินมาว่า น้ำมันมะกอกไม่เหมาะสำหรับการทอด ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด เพราะน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษ ดีที่สุดในหมู่น้ำมันพืช เมื่อใช้ทอดจุดที่เกิดควันของน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษจะอยู่ที่ 180 องศาเซลเซียส ทำให้ทอดได้โดยไม่เกิดการสลายตัวหรือเกิดสารพิษ การทอดโดยใช้น้ำมันน้อยๆ ช่วยป้องกันการดูดซึมน้ำมันมากเกินไป และคงรสชาติและความชุ่มชื้นของอาหารไว้ นอกจากนี้ น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษยังสามารถเก็บรักษาคุณภาพและลักษณะไว้ได้นานถึง 2 ปีในที่เย็นและปราศจากแสง

น้ำมันมะกอกมีประโยชน์ต่อระบบการหมุนเวียนโลหิต ช่วยป้องกันภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง (arteriosclerosis) รวมทั้งภาวะอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง หัวใจล้มเหลว หัวใจวาย ไตวาย และเส้นเลือดในสมองแตก

ประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหารและกระเพาะอาหาร น้ำมันมะกอก ช่วยให้ระบบการทำงานของส่วนต่างๆ ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นกระเพาะอาหาร ตับอ่อน ลำไส้ และถุงน้ำดี ช่วยป้องกันการเกิดนิ่ว นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลว่า น้ำมันมะกอกช่วยบรรเทาอาการกระเพาะอักเสบ แผลในกระเพาะ และเป็นยาระบายอ่อนๆ ซึ่งการรับประทานน้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะในตอนเช้าตอนกระเพาะว่าง จะเป็นผลดีสำหรับผู้ที่ เป็นโรคท้องผูกเรื้อรังอีกด้วย

ประโยชน์ต่อผิวหนัง วิตามินอี และสารต้านอนุมูลอิสระ ในน้ำมันมะกอก ช่วยในการปกป้องหนังกำพร้า ทำให้ผิวหนังมีความยืดหยุ่น ช่วยการป้องกันโรคผิวหนัง และลดริ้วรอยเหี่ยวย่น

ประโยชน์ต่อระบบต่อมไร้ท่อ น้ำมันมะกอก ช่วยให้ระบบการเผาผลาญอาหารในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดในการป้องกันและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยมีการศึกษาพบว่า ระดับกลูโคสของผู้ที่มีสุขภาพดีจะลดลง 12% เมื่อรับประทานน้ำมันมะกอก

ลดภาวะเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง น้ำมันมะกอก ช่วยป้องกันเนื้องอกที่เกิดกับอวัยวะบางส่วน อาทิ เต้านม

นม ต่อมลูกหมาก ลำไส้ใหญ่ ปีกมดลูก เนื่องจากกรดไขมันที่มีอยู่ในน้ำมันมะกอกช่วยยับยั้งอนุมูลอิสระ และช่วยต่อต้านการก่อตัวของดีเอ็นเอในอวัยวะต่างๆ ที่กล่าวมา

ประโยชน์ต่อเด็กอ่อน ด้วยสารประกอบและคุณสมบัติในการช่วยย่อยอาหาร ทำให้น้ำมันมะกอกจัดเป็นไขมันธรรมชาติ ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับนมแม่ของแม่มากที่สุด

ลดภาวะโรคหลอดเลือดหัวใจ น้ำมันมะกอก ช่วยเพิ่มปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระในกระแสเลือด ทำให้หลอดเลือดสะอาด โดยจากการค้นคว้าวิจัยพบว่า น้ำมันมะกอกสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดเลว (LDL) แต่ไม่ทำให้คอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) ลดลง นักวิจัยมหาวิทยาลัยบาร์เซโลนา ค้นพบว่า ผู้ใหญ่ที่กินน้ำมันมะกอกชนิด Extra Virgin วันละ 5 ช้อนชา ติดต่อกันหนึ่งสัปดาห์ นอกจากระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีหรือ LDL จะลดลงแล้ว ปฏิกริยาออกซิเดชันของ LDL ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้หลอดเลือดแข็งตัวและหัวใจหยุดเต้นยังลดลงอีกด้วย

ประโยชน์ต่อกระดูก น้ำมันมะกอก ช่วยในการเสริมสร้างกระดูก และช่วยให้ร่างกายของคนเรามีประสิทธิภาพในการดูดซึมแร่ธาตุและแคลเซียมได้ดี และช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน

ด้านความชราภาพ มีการค้นคว้าวิจัยพบว่า น้ำมันมะกอกมีคุณสมบัติในการต่อต้านภาวะความเสื่อมถอยของสมองและช่วยยืดอายุให้ยืนยาวขึ้น ในผู้สูงอายุ ประสิทธิภาพในการย่อยอาหาร ตลอดจนการดูดซึมสารอาหาร โดยเฉพาะวิตามินและเกลือแร่ นั้นจะด้อยลง น้ำมันมะกอกมีลักษณะที่ดีในการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการย่อยอาหารการดูดซึมสารอาหาร ทั้งยังมีคุณสมบัติเป็นยาระบายอ่อนๆ และมีความเป็นไปได้ว่าน้ำมันมะกอกจะช่วยลดปัญหาการสร้างเนื้อกระดูกในผู้สูงอายุ

การนำน้ำมันมะกอกออกมาบริโภคนั้น อาจรับประทานโดยการนำไปปรุงอาหาร หรือยี้งักรับประทานในรูปแบบน้ำมันโดยตรง ก็จะได้ทั้งวิตามิน

และสารต้านอนุมูลอิสระได้ครบถ้วนที่สุด โดยการรับประทานน้ำมันมะกอกเพียงๆ วันละ 1 ช้อนโต๊ะ ก่อนอาหารเช้าทุกวัน จะช่วยป้องกันโรคหัวใจ และยังส่งผลดีต่อกระเพาะอาหาร ช่วยป้องกันการย้อนกลับของอาหารสู่หลอดอาหาร ป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระ อีกทั้งยังพบกรดโอเลอิกที่จำเป็นในกระบวนการสร้างมวลกระดูกในน้ำมันมะกอกอีกด้วย ที่สำคัญยังช่วยบำรุงสมอง ป้องกันการเกิดโรคสมองเสื่อม และช่วยให้มีอายุยืนยาว

นอกจากนี้ การรับประทานน้ำมันมะกอก Extra Virgin 2 ช้อนชา ก่อนมื้ออาหาร 20 นาที หรือการรับประทานโดยการนำขมน้ำมันมะกอกประมาณ 2-3 ช้อนชาก็จะได้ปริมาณ 2 ช้อนชาตามที่ต้องการ จะทำให้รู้สึกอิ่มและรับประทานอาหารได้น้อยลง น้ำมันมะกอกนอกจากจะช่วยให้อาหารดูน่ารับประทานแล้ว ยังดีต่อร่างกายของคนทุกเพศทุกวัยอีกด้วย

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
โทร.0-3721-1289