

คม·สด·ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4666 วันพุธที่ 30 กรกฎาคม พ.ศ. 2557 หน้า 22

ทำไมถึงบอกว่า‘น้ำมันหมู’ดีที่สุด

พืชพันธุ์ตามธรรมชาติทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในหนังสือเล็กๆ เล่มนี้ ดูเหมือนจะมีแต่เรื่องดีๆ แต่ที่จริงแล้ว ก็ไม่ใช่อย่างนั้นเสมอไป ถ้าเราได้รับความจริงบางอย่างของน้ำมันพืชที่ทุกวันนี้หาลับหุลับตาใช้ประกอบอาหารกันเป็นหลักอยู่ในครัว ทั้งที่แต่ก่อนแต่ประเทศไทยไม่ได้เป็นแบบนี้ ในครัวปู่ย่าตายายของเราเคยใช้น้ำมันหมูปรุงอาหารกันอย่างเอร็ดอร่อยมาตลอด ก็ร้อยปีมาแล้วที่ไม่เคยต้องเผชิญกับโรคต่างๆ เช่น โรคความดัน เบาหวาน หัวใจ หรือ ไตวาย จนกระทั่งในยุคนี้

ย้อนกลับไป เมื่อสมัยผมเป็นเด็ก ยังไม่มีอุบัติการณ์ของโรคต่างๆ ที่กล่าวมามากมายเหมือนวันนี้ ที่หากใครสักคน เป็นมะเร็งขึ้นมาวันนี้ถือว่าได้รับเกียรติ โด่งดังกันไปทั้งตำบลเลยทีเดียว แต่ทุกวันนี้ไม่ใช่แล้ว ความเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้น เมื่อประเทศมหาอำนาจทางเศรษฐกิจของประเทศหนึ่งของโลกในสมัยที่ประเทศของเขายังเลี้ยปลู่สุดด้วยยุค และต้องปลูกหัวเหลืองเพื่อนำมาทำอาหารสัตว์เป็นจำนวนมากเช่นกัน ปัญหาในขณะนั้น คือในหัวเหลืองมีน้ำมันมากเกินไปเมื่อให้สัตว์

กินแล้วจะทำให้ไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อสัตว์มีคุณภาพต่ำ ไม่ได้คุณภาพของเนื้อตามที่ตลาดต้องการ

เพราะฉะนั้น เลยมีคนหัวใสใช้วิธีรีดน้ำมันออกจากหัวเหลืองทิ้งไปก่อนแล้วจึงจะนำกากที่เหลือไปให้สัตว์กิน หัวเหลืองที่ถูกรีดน้ำมันออก พอนำไปใช้เลี้ยงสัตว์ก็จะทำให้ไขมันเหลวที่แทรกในเนื้อลดลง แต่น้ำมันหัวเหลืองซึ่งรีดออกมาแล้วก็มีเหลือทิ้งอยู่เยอะแยะ น้ำมันหัวเหลืองเหล่านี้ก่อให้เกิดเป็นปัญหามลพิษระดับประเทศ เพราะไม่รู้จะเอาไปทิ้งที่ไหน เดือดร้อนถึงคนหัวใสที่ไม่ประสงค์ดี จัดการแปลงน้ำมันหัวเหลืองเพื่อไม่ให้เหม็นหื่นด้วยการเปลี่ยนโครงสร้างโมเลกุล หรือที่เรียกว่า ‘ไฮโดรจิไนซ์’ คือ การใส่ไฮโดรเจน ลงไปทำปฏิกิริยากับน้ำมันพืช เพราะเมื่อน้ำมันหัวเหลือง ทำปฏิกิริยากับไฮโดรเจนเรียบร้อยแล้ว ก็จะไม่ทำปฏิกิริยากับออกซิเจนอีกต่อไป จึงสามารถเก็บไว้ได้นาน โดยไม่เหม็นหื่น

จากนั้นก็สูบลูกขวานการันเสริมเติมแต่ง ด้วยหลักการโฆษณาสรรพคุณ โดยการนำน้ำมันหมูจะน้ำมันพืช มาใส่คู่เย็นคู่กัน โดยให้เห็นว่าน้ำมันหมูเป็นไข น้ำมันพืช

ไม่เป็นไข แต่ยังคงใสแจ๋ว พร้อมตั้งคำถามออกมายังผู้บริโภคว่า จะยอมให้ร่างกายของเรารับน้ำมันหมูที่เป็นไขแบบนี้ เข้าสู่ร่างกายอีกหรือ ด้วยเหตุนี้การหันมานิยมบริโภคน้ำมันพืชในครัวไทยก็มิทันตั้งแต่นั้นมา

“แต่ความจริง ..นั้นเป็นเพียงการโฆษณา ลองนึกดูว่าในร่างกายของมนุษย์มีไขมัน 37 องศา ถ้าเปรียบดูเย็นเป็นร่างกายเรา ก็ต้องเอาดูเย็นที่ทำให้ไขมันผิดปกติของเราที่ 37 องศา และก็ไขว่เลย ว่า น้ำมันหมูก็ยังเป็นไข ไม่ใช่ใช้ดูเย็นที่ต่ำกว่าไขมันแค่ 5 องศาแล้ว มาไขว่ให้ดูว่าน้ำมันหมูเป็นไข เพราะถ้าร่างกายมีไขมันเท่ากับ 5 องศาอย่างดูเย็น ป่านนี้ก็คงตายกันไปแล้ว”

นอกจากน้ำมันหมูจะอร่อยกว่าโดยธรรมชาติแล้ว ร่างกายมนุษย์ก็มีวิธีการกำจัดออกได้โดยอัตโนมัติ เพราะว่าเป็นน้ำมันหมูจากธรรมชาติซึ่งร่างกายรู้จักดี เนื่องจากได้พัฒนาระบบย่อยมานานกว่าล้านปี แต่กับน้ำมันพืชที่ผ่านกรรมวิธีนั้น ร่างกายมนุษย์ ไม่เคยรู้จัก จึงไม่มีวิธีการนำไปใช้หรือแม้แต่กระทั่งวิธีการขจัดน้ำมันพืชเหล่านั้น ให้ออกจากร่างกายไปได้ ร่างกายจึงรักษาตัวเองด้วยวิธี ‘รักษาตามอาการไปก่อน’ โดยการนำไป

ทิ้งไว้ในหลอดเลือด เพราะพื้นที่ทั้งหมดของเส้นเลือดในร่างกายมนุษย์ที่โตเต็มวัย สามารถนำมาเผื่อคลุมสนามบาสได้ทั้งสนาม ถือว่าเป็นอวัยวะที่มีพื้นที่มากที่สุดในร่างกายมนุษย์

เมื่อกำจัดไม่ได้ ร่างกายก็เลยเอาไปไว้ในเส้นเลือด เพราะไม่รู้จะเอาไปไว้ที่ไหน พอกินเค็มเข้าไปอยู่เรื่อยๆ สักวัน เส้นเลือดซึ่งมีพื้นที่ขนาดนั้นก็เอาไม่อยู่ ในที่สุดก็เกิดเป็นไขมันอุดตันในเส้นเลือดจากน้ำมันพืช เป็นโรคอันเกิดจากสิ่งในร่างกายไม่สามารถขจัดออกไปได้

“น้ำมันหมูสามารถเก็บได้นานเพราะไม่เหม็นหื่น เนื่องจากเป็นไขมันที่อิ่มตัวอยู่แต่แรกแล้ว จึงไม่ทำปฏิกิริยากับออกซิเจนให้เกิดกลิ่นหื่นได้อีก”

การบริโภคกรดไขมันอิ่มตัว จะเกิดอันตรายต่าง ๆ นานากับร่างกายตามที่ว่ากันไว้ จริงหรือไม่ ? ขอตอบว่าไม่จริง เพราะไม่ว่าจะเป็นกรดไขมันแบบไหน ถ้ามาจากธรรมชาติ ก็ล้วนแล้วแต่ให้ประโยชน์กับร่างกายได้ทั้งสิ้น เพราะไขมัน เป็นหนึ่งในอาหารหลักห้าหมู่ของมนุษย์ แต่ในทางตรงข้าม ไม่ว่าจะป็นกรดไขมันแบบไหน ถ้าผ่านการตัดแปลงมาแล้วก็ล้วนแต่ไม่ดีกับร่างกาย

ทั้งสิ้นเช่นกัน แกรมกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่เอามาโฆษณาขายกัน ก็เป็นกรดไขมันสังเคราะห์แถมผ่านกรรมวิธีต่าง ๆ มาแล้วอีกต่างหาก ซึ่งทำให้ร่างกายของเราจัดทิ้งไม่ได้ตามวิธีการธรรมชาติ

อีกอย่างหนึ่งที่บอกว่า น้ำมันพืช มีกรดโอเมก้า 3 โอเมก้า 6 ไลโนเลอิก อะโรต่าง ๆ มากมาย ซึ่งฟังดูชื่อแปลก ๆ ก็น่าสนใจดี แต่จงทราบไว้เถอะว่า กรดอะไรต่าง ๆ ที่ว่านั้นร่างกายของเราไม่สามารถนำไปใช้ได้แบบเดียว ๆ ต้องนำไปใช้ร่วมกับอะโรอย่างอื่นที่มากตามธรรมชาติอีกมากมาย แค่อเมก้า 6 อย่างเดียว ถ้ากินเดี่ยว ๆ จะไม่ได้คุณประโยชน์แถมเป็นอันตรายต่อร่างกายอีกด้วย

หมอดัน-นิพนธ์พงศ์ พาณิช
แพทย์แผนไทย-ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านสมุนไพรไทย
ไทยเอ็นริบ คลินิกการแพทย์แผนไทย
ประยุกต์
Call Center :
084-3700-001-9