

# เตลีฟิวส์

ฉบับที่ 24,006 วันอาทิตย์ที่ 5 กรกฎาคม พ.ศ. 2558 หน้า 4



ปัจจุบันกระแสการดูแลสุขภาพด้วยวิธีธรรมชาติกำลังเป็นที่นิยม ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ รวมไปถึงความสวยงาม ซึ่งการนำวัตถุดิบจากธรรมชาติมาบำบัดถือว่าได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะ “น้ำมันมะพร้าว” ที่มากคุณประโยชน์ นอกจากจะช่วยให้เรื่องสุขภาพและความงามแล้วยังสามารถช่วยป้องกันสารพัดโรคได้อีกด้วย

ความเร็วสูงกว่า 75,000 รอบต่อนาที จนได้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์สกัดเย็นที่ไร้กลิ่นไร้สีสำหรับการปรุงอาหาร ซึ่งได้สิทธิบัตรรายแรกของโลกอีกเช่นกัน น้ำมันมะพร้าวเป็นกรดไขมันโมเลกุลขนาดกลางที่สามารถป้องกันและรักษาโรคได้มากมาย โดยเฉพาะการใช้ น้ำมันมะพร้าวปรุงอาหารมีประโยชน์มากกว่าน้ำมันพืชทั่วไป เพราะช่วยบำรุงต่อมไทรอยด์ บำรุงหัวใจ ลดคอเลสเตอรอลในเลือด ป้องกันโรคเบาหวาน กระดูกพรุน รักษาโรคอ้วน โรคต่อมลูกหมาก อีกทั้งยังสามารถล้างพิษในร่างกายได้ด้วย ทำให้ดื่มได้ดื่มน้ำดีทำงานได้ดีขึ้น ที่สำคัญยังช่วยฆ่าเชื้อโรค เชื้อรา ไวรัส และแบคทีเรีย รวมทั้งมีคุณสมบัติ



คือ 3.5 ช้อนโต๊ะ หรือ 52.2 มิลลิลิตรต่อวัน รับประทานครั้งละน้อย ๆ ต่อวันจนครบจำนวน ส่วนผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักตัวน้อยกว่า 70 กิโลกรัม สามารถลดปริมาณลงครึ่งช้อนโต๊ะต่อน้ำหนักตัวที่น้อยกว่า 10 กิโลกรัม สำหรับผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักตัวมากกว่า 70 กิโลกรัม รับประทานวันละ 4 ช้อนโต๊ะ ถือว่าเป็นปริมาณที่เหมาะสม

การรับประทานน้ำมันมะพร้าวอย่างน้อย 3-4 ช้อนโต๊ะต่อวันจะช่วยให้ร่างกายเกิดความร้อนสูง เพิ่มการเผาผลาญอาหารและทำลายไขมันที่สะสมอยู่ให้เป็นพลังงาน ดังนั้นผู้ที่บริโภคน้ำมันมะพร้าวเป็นประจำจึงไม่อ้วนหรือถ้าอ้วนอยู่ก็จะผอมลงได้ ส่วนผู้ที่เริ่มมีอาการแทรกซ้อนจากเบา

## ‘น้ำมันมะพร้าว’ มากประโยชน์ช่วยป้องกันสารพัดโรค

โดย ดร.โสมใส กุลติลล ผู้บริหาร น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น แมรงค์ ปาล์มมา เดอ โคโค ให้ความรู้ว่า ในอดีตคนไทยมักใช้ประโยชน์จากลูกมะพร้าวด้วยการนำน้ำมันมะพร้าวกับเนื้อมะพร้าวมาใช้เป็นส่วนประกอบของอาหาร แต่ปัจจุบันมีการสร้างนวัตกรรมโดยการผลิตน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น ซึ่งเราได้ศึกษาวิจัยคุณประโยชน์ของพืชชนิดนี้อย่างจริงจัง เริ่มจากการทำเกษตรสวนมะพร้าวแล้วพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์จากมะพร้าวด้วยการสกัดเย็นแบบไร้กลิ่น โดยใช้มะพร้าวมากถึง 400 ลูกในการผลิตน้ำมัน 30 ลิตรเพื่อให้ได้น้ำมันที่ไม่มีกลิ่นแต่เต็มไปด้วยวิตามินอีและกรดลอริกในระดับสูงเทียบเท่ากับน้ำมันมะพร้าวทั่วไป ภายใต้กระบวนการการเหวี่ยงแยกที่

ในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ส่งผลให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใสอย่างเห็นได้ชัด อย่างไรก็ตาม น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นใช้ทำอาหารมีจำหน่ายทั่วไปตามท้องตลาด แต่จะมีกลิ่นมะพร้าวค่อนข้างแรง แต่น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นแบบ



ดร.โสมใส กุลติลล



ไร้กลิ่นจะช่วยให้ปรุงอาหารได้ทั้งหมดปัญหาเรื่องกลิ่นมะพร้าวและยังสามารถนำมาทำขนมได้อีกด้วย น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นแบบไร้กลิ่นจึงเหมาะสำหรับการนำมาปรุงอาหารประเภททอด ผัด หรือเป็นเครื่องดื่มได้เพราะไม่มีกลิ่นรุนแรงรบกวนวัตถุดิบอื่น ๆ โดยปกติผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักตัว 70 กิโลกรัม ปริมาณการรับประทานน้ำมันมะพร้าวที่แนะนำ

หวาน เมื่อระดับน้ำตาลไม่ได้รับการควบคุมจะทำให้เกิดการไหลเวียนและสร้างความเสียหายแก่เส้นเลือดเล็ก ๆ ที่ไต เมื่อน้ำมันมะพร้าวช่วยควบคุมระดับน้ำตาลสถานะการไหลเวียนได้จึงไม่เกิดขึ้น นอกจากนี้ น้ำมันมะพร้าวยังมีคุณสมบัติต่อต้าน เพราะช่วยป้องกันแอลกอฮอล์ที่ก่อให้เกิดอนุมูลอิสระที่ทำลายตับและช่วยฟื้นฟูเนื้อเยื่ออีกด้วย

เมื่อทราบคุณประโยชน์มากมายของน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นแบบนี้แล้ว หากใครที่ยังไม่เคยรับประทานคงรอช้าไม่ได้แล้ว เพราะอวัยวะในร่างกายของเรานั้นเสื่อมโทรมไปตามวัย การรับประทานน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นทุกวันจะช่วยให้คุณลดความเสี่ยงของสุขภาพร่างกายได้ แถมยังช่วยบำบัดป้องกันสารพัดโรคอีกด้วย ดังนั้นลองหันมาดูแลสุขภาพด้วยวิธีธรรมชาติบำบัดดูนะค่ะ เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า

Miss Goodlife