

บทความแนะนำน้ำมันมะพร้าว

ประเทศไทย และประเทศต่าง ๆ ในแถบเอเชียและแปซิฟิก ได้สกัดน้ำมันมะพร้าวมาประกอบอาหารหวานคาว ใช้เป็นสมุนไพร และเครื่องสำอาง มาเป็นเวลาช้านาน จนได้ขนานนามว่ามะพร้าวเป็น "ต้นไม้แห่งชีวิต"

จนกระทั่งเกิดสงครามมหาเอเชียบูรพา (พ.ศ.2484-88) กองทัพญี่ปุ่นเข้ายึดครองประเทศฟิลิปปินส์และหมู่เกาะต่าง ๆ ในย่านมหาสมุทรแปซิฟิก ได้มีการคัดค้าน้ำมันมะพร้าวไปสู่สหรัฐอเมริกา ทำให้ผู้ผลิตอาหารและร้านค้าอาหารจำเป็นต้องขนขวายหาน้ำมันอื่นมาทดแทน

ได้มีการพัฒนาน้ำมันพืชไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด ฯลฯ ก่อให้เกิดผลประโยชน์มหาศาลต่อวงการอุตสาหกรรมน้ำมันพืชชนิดไม่อิ่มตัวของสหรัฐอเมริกา

หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 สงบลง ได้มีการนำน้ำมันมะพร้าวกลับไปจำหน่ายยังสหรัฐอเมริกาอีกครั้ง ทำให้เกิดการแข่งขันกับน้ำมันพืชอื่นตัวที่เพิ่งพัฒนาขึ้นมา

ระหว่างปี ค.ศ. 1960-70 มีการรายงานผลการวิจัยว่าน้ำมันอิ่มตัวบางประเภท (เช่นน้ำมันจากสัตว์และน้ำมันมะพร้าวที่ถูกเติมไฮโดรเจน) ไป

เพิ่มปริมาณคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ

สมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน ถือโอกาสสรุปว่า น้ำมันอิ่มตัวทั้งหมดเป็นอันตรายต่อสุขภาพ มีการ

รณรงค์ให้ประชาชนเลิกบริโภคน้ำมันอิ่มตัว ซึ่งรวมทั้งน้ำมันมะพร้าวและน้ำมันปาล์ม แล้วหันไปบริโภคน้ำมันไม่อิ่มตัวแทน โดยเฉพาะน้ำมันถั่วเหลือง

การรณรงค์ได้ผลดีเกินคาด คนที่กลัวเป็นโรคหัวใจ พากันเลิกบริโภคน้ำมันมะพร้าว แต่การกลับเป็นตรงกันข้าม เพราะมีอุบัติการณ์ของโรคหัวใจเพิ่มขึ้น แทนที่จะลดลง เนื่องจากน้ำมันถั่วเหลืองเป็นน้ำมันที่หากนำไปปรุงคั่วที่อุณหภูมิสูง จะเปลี่ยนเป็นกรดไขมันทรานส์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

จากผลการวิจัยของแพทย์และนักโภชนาการในระยะหลัง ๆ พบว่า น้ำมันมะพร้าวไม่ได้เลวร้ายดังที่ถูกกล่าวหา แต่กลับเป็นน้ำมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด

ทั้งนี้เพราะน้ำมันมะพร้าวประกอบด้วยคุณสมบัติเด่นที่ไม่มีในน้ำมันพืชอื่น ๆ อาทิ กรดไขมันอิ่มตัว กรดไขมันขนาดกลาง กรดคอริก วิตามินอีที่มีประสิทธิภาพ

น้ำมันมะพร้าวมีคอเลสเตอรอลเพียง 14 ส่วนในล้าน

ขณะที่น้ำมันถั่วเหลืองมี 28 ส่วนในล้าน

ส่วนน้ำมันหมูและเนยมีมากกว่า 3,000 ส่วนต่อล้าน มีผลการวิจัยที่

แสดงให้เห็นว่า น้ำมันมะพร้าว

ช่วยปรับระดับของคอเลสเตอรอล อีกทั้งช่วยเพิ่มปริมาณของ

HDL คอเลสเตอรอลดีที่ช่วย

ป้องกันโรคหัวใจ และช่วยลด

ปริมาณ LDL คอเลสเตอรอล

เลว

โดย Hostmark

etal. (1980) ได้ทำการทดลอง

เปรียบเทียบผลของอาหารที่ประกอบด้วยน้ำมันมะพร้าว 10% และ

น้ำมันทานตะวัน 10% ในหนูทดลอง ปรากฏว่า

อาหารที่มีน้ำมันมะพร้าวช่วยลดปริมาณ LDL และ

ช่วยเพิ่มปริมาณ HDL อย่างมีนัยสำคัญเมื่อเปรียบเทียบกับอาหารที่มีน้ำมันทานตะวันเป็นส่วนประกอบ นอกจากนี้ยังพบว่าปริมาณการสะสมคอเลสเตอรอลในเนื้อเยื่อในสัตว์ทดลองที่เลี้ยงด้วยน้ำมันดอกทานตะวัน

มากเป็น 6 เท่าของสัตว์ทดลองที่เลี้ยงด้วยน้ำมันมะพร้าว

นอกจากนี้ยังมีผลงานวิจัยที่ประเทศฟิลิปปินส์ที่แสดงให้เห็นว่านอกจากจะไม่เพิ่มระดับคอเลสเตอรอลแล้ว น้ำมันมะพร้าวยังช่วยลดการเพิ่มขึ้นของคอเลสเตอรอลที่เกิดจากการบริโภคไขมันสัตว์อีกด้วย

และจากการศึกษาทางระบาดวิทยา พบว่าชนชาติที่บริโภคน้ำมันมะพร้าวเป็นประจำ มีคนเป็นโรคหัวใจต่ำกว่าชนชาติอื่น ๆ ในประเทศ

ปาปัวนิวกินี ผู้คนบริโภคน้ำมันมะพร้าวมาเป็นพัน ๆ ปี แต่เพิ่งมีคนตายด้วยโรคหัวใจในปี 2507 หลังจากเปลี่ยนมาบริโภคไขมันไม่อิ่มตัว

แต่ในชนบทที่ยังบริโภคน้ำมันมะพร้าวอยู่ ไม่มีโรคหัวใจเลยแม้ในคนชราที่มีอายุ

ร่วม 100 ปี

“ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวจึงไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจอย่างแน่นอน แต่กลับช่วยให้ไม่เกิดโรคหัวใจ หากคนไทยเปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวกันมากขึ้นปัญหาโรคหัวใจก็จะลดน้อยลง” ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย กล่าวสรุป.

“ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวจึงไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจอย่างแน่นอน แต่กลับช่วยให้ไม่เกิดโรคหัวใจ หากคนไทยเปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวกันมากขึ้นปัญหาโรคหัวใจก็จะลดน้อยลง” ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย กล่าวสรุป.

“ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวจึงไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจอย่างแน่นอน แต่กลับช่วยให้ไม่เกิดโรคหัวใจ หากคนไทยเปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวกันมากขึ้นปัญหาโรคหัวใจก็จะลดน้อยลง” ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย กล่าวสรุป.

“ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวจึงไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจอย่างแน่นอน แต่กลับช่วยให้ไม่เกิดโรคหัวใจ หากคนไทยเปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวกันมากขึ้นปัญหาโรคหัวใจก็จะลดน้อยลง” ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย กล่าวสรุป.

“ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวจึงไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจอย่างแน่นอน แต่กลับช่วยให้ไม่เกิดโรคหัวใจ หากคนไทยเปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวกันมากขึ้นปัญหาโรคหัวใจก็จะลดน้อยลง” ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย กล่าวสรุป.

“ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวจึงไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจอย่างแน่นอน แต่กลับช่วยให้ไม่เกิดโรคหัวใจ หากคนไทยเปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวกันมากขึ้นปัญหาโรคหัวใจก็จะลดน้อยลง” ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย กล่าวสรุป.

“ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวจึงไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจอย่างแน่นอน แต่กลับช่วยให้ไม่เกิดโรคหัวใจ หากคนไทยเปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวกันมากขึ้นปัญหาโรคหัวใจก็จะลดน้อยลง” ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย กล่าวสรุป.

“ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวจึงไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจอย่างแน่นอน แต่กลับช่วยให้ไม่เกิดโรคหัวใจ หากคนไทยเปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวกันมากขึ้นปัญหาโรคหัวใจก็จะลดน้อยลง” ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย กล่าวสรุป.

“ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวจึงไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจอย่างแน่นอน แต่กลับช่วยให้ไม่เกิดโรคหัวใจ หากคนไทยเปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวกันมากขึ้นปัญหาโรคหัวใจก็จะลดน้อยลง” ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย กล่าวสรุป.

“ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวจึงไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจอย่างแน่นอน แต่กลับช่วยให้ไม่เกิดโรคหัวใจ หากคนไทยเปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวกันมากขึ้นปัญหาโรคหัวใจก็จะลดน้อยลง” ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย กล่าวสรุป.

“ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวจึงไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจอย่างแน่นอน แต่กลับช่วยให้ไม่เกิดโรคหัวใจ หากคนไทยเปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวกันมากขึ้นปัญหาโรคหัวใจก็จะลดน้อยลง” ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย กล่าวสรุป.

“ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวจึงไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจอย่างแน่นอน แต่กลับช่วยให้ไม่เกิดโรคหัวใจ หากคนไทยเปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวกันมากขึ้นปัญหาโรคหัวใจก็จะลดน้อยลง” ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย กล่าวสรุป.

“ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวจึงไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจอย่างแน่นอน แต่กลับช่วยให้ไม่เกิดโรคหัวใจ หากคนไทยเปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวกันมากขึ้นปัญหาโรคหัวใจก็จะลดน้อยลง” ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย กล่าวสรุป.

“ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวจึงไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจอย่างแน่นอน แต่กลับช่วยให้ไม่เกิดโรคหัวใจ หากคนไทยเปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวกันมากขึ้นปัญหาโรคหัวใจก็จะลดน้อยลง” ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย กล่าวสรุป.

“ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวจึงไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจอย่างแน่นอน แต่กลับช่วยให้ไม่เกิดโรคหัวใจ หากคนไทยเปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวกันมากขึ้นปัญหาโรคหัวใจก็จะลดน้อยลง” ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย กล่าวสรุป.

“ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวจึงไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจอย่างแน่นอน แต่กลับช่วยให้ไม่เกิดโรคหัวใจ หากคนไทยเปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวกันมากขึ้นปัญหาโรคหัวใจก็จะลดน้อยลง” ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย กล่าวสรุป.

“ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวจึงไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจอย่างแน่นอน แต่กลับช่วยให้ไม่เกิดโรคหัวใจ หากคนไทยเปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวกันมากขึ้นปัญหาโรคหัวใจก็จะลดน้อยลง” ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย กล่าวสรุป.

ศศิมา ดำรงสุกิจ
ทีมเดลินิวส์ 38
article@dailynews.co.th