



มะพร้าว... หัว สวยเรียบ เพียบคุณค่า

โดย : **เอื้อพันธ์**

ก่อนที่คนไทยจะแห่ "น้ำมันน้าข้าว" มากไปกว่านี้ ก็ให้ตรงดูอย่างถ้วนถี่ว่า แท้จริงแล้ว ของดีในบ้านเรามีมากมาย...

เช่น น้ำมันมะพร้าว ยุคนี้ต้องเรียกให้โก้ว่า Extra Virgin Coconut Oil ไม่ได้เอาไวใส่หม ทาผิว ทำน้กะทิ หรือปรุงแต่งอาหารเท่านั้น หากมีไว้กิน เหมือนตอนที่เราเห่กินน้ำมันมะกอกสด ๆ ตอนนี้มีของไทยทำไทยผลิต กินได้ สวยดี ด้วยน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นบริสุทธิ์ ขายขึ้น

ห่างบอกต่อกันจนฮิต มี 2 ชนิดคือ แบบบริโภคกับแบบใช้ในสปา

เป็นสูตรน้ำมันมะพร้าว กินดีได้สุขภาพ สวยด้วยบำรุงผิวพรรณ ไม่เชื่อไปถามฝรั่งแถวเกาะสมุยสิ.. หนุ่มสาวตาน้ำชาวนิยมชะโลมผิวก่อนอาบน้ำแดด ด้วยน้ำมันมะพร้าวในขวดลิโพ ต้องบรรจุขวดลิโพ เขาเชื่อว่าเป็นน้ำมันมะพร้าวที่ชาวบ้านทำ ทาผิวกันแดดดีกว่าซันเทนนี่ห่อตั้ง ๆ ราคาถูกด้วย กลิ่นก็เป็นแบบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ฝรั่งชอบ แปลก และคุณภาพดี

เวลาต่อมา น้ำมันมะพร้าวพัฒนาเป็นน้ำมันบริโภคเพื่อสุขภาพ ไม่สนใจที่แต่ก่อนเก่าเคยมีงานวิจัยระบุว่า น้ำมันมะพร้าวและกะทิจากมะพร้าวเป็นไขมันอิ่มตัว ไม่ควรกินมาก ต้องไปกินน้ำมันมะกอก (ที่แพง ๆ) น้าข้าวจากเมดิเตอร์เรเนียน ที่มีไขมันไม่อิ่มตัว ช่วยลดคอเลสเตอรอล ลดความดัน ป้องกันโรคหัวใจ ตอนนี้มีน้ำมันมะพร้าวให้กินป้องกันมะเร็งแถมให้อีก

มีงานวิจัยของ ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย ที่ค้นคว้าเรื่อง น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรคมะเร็งได้อย่างไร จัดพิมพ์เผยแพร่เมื่อปี 2551 พร้อม ๆ กับที่มีน้ำมันมะพร้าวเพื่อบริโภค บรรจุขวดขาย มีหลายยี่ห้อ แต่ต้องเป็น น้ำมันมะพร้าวพรหมจรรย์ (Virgin Coconut Oil) ที่สกัดจากเนื้อมะพร้าวสดโดยไม่ผ่านความร้อนสูง และไม่ถูกกับสารเคมี ทำให้เกิดคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวที่ต่อต้านมะเร็งได้ ในงานวิจัยระบุว่าเพราะน้ำมันมะพร้าวเป็นไตรกลีเซอไรด์ ประกอบด้วยกรดไขมันอิ่มตัว 3 โมเลกุล ต่อกับกลีเซอไรด์ 1 โมเลกุล อธิบายต่อไปคงเข้าใจยาก เอาเป็นว่า การที่มีโมเลกุลที่อิ่มตัว ทำให้มีคุณสมบัติต้านมะเร็งได้ และการผลิตโดยไม่เติมออกซิเจน (Oxidation) เพราะการเติมออกซิเจนจะส่งผลให้เกิดการเสื่อมคุณภาพ เช่น เหล็กที่เติมออกซิเจนจะเกิดสนิม สำหรับน้ำมัน (การเติมออกซิเจนเรียกว่า Peroxidation) ทำให้เกิดกลิ่นหืน เป็นผลทำให้ น้ำมันเสื่อมคุณภาพเนื่องจากเกิดอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ก็ไม่เติมไฮโดรเจน (Hydrogenation) ในเอกสารวิจัยยกตัวอย่างว่า การทอดอาหารในน้ำมันท่วมทำให้เกิดไขมันตัวใหม่เรียกว่า "ไขมันทรานส์" (Trans fat) หรือเติมไฮโดรเจนบางส่วนในอุตสาหกรรมอาหารเพื่อป้องกันการหืน และทำให้ผลิตภัณฑ์อาหารแข็งตัว มีความกรอบอร่อย แต่ไขมันทรานส์เป็นสิ่งที่เราไม่ต้องการ หลายประเทศรณรงค์ให้ดูฉลากอาหารก่อนซื้อว่า ไม่มีไขมันทรานส์เพื่อป้องกันโรคมะเร็ง เบาหวาน หัวใจ

แต่สารสำคัญในน้ำมันมะพร้าวที่เพิ่งกินแล้วสวย ดีต่อสุขภาพคือ แอนติออกซิแดนท์ หรือสารต้านอนุมูลอิสระ อันได้แก่ วิตามินอี สารฟีนอล (Phenolic compounds) สารไฟโตสเตอรอล (Phytosterols) น้ำมันมะพร้าวยังช่วยในการดูดซึมและเคลื่อนย้ายของวิตามินเอ ดี อี เค ซึ่งทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันไม่ให้เกิดอนุมูลอิสระในร่างกายได้อีกทางหนึ่ง ยังมีกรดลอริก (Lauric acid) เมื่อบริโภคเข้าไปแล้วกรดนี้จะเปลี่ยนเป็นโมโนลอริกที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อโรคต่าง ๆ เช่น เชื้อรา ไวรัส แบคทีเรีย โปรโตซัว และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำลายเซลล์มะเร็ง ยังมีรายงานการศึกษาการใช้ น้ำมันมะพร้าวรักษาโรคมะเร็งในต่างประเทศ เชื่อว่าจะค่อย ๆ เผยแพร่และทำให้ชาวโลกรู้ถึงคุณสมบัติที่ดีของน้ำมันมะพร้าวต่อไป

ปัจจุบัน มีน้ำมันมะพร้าวเพื่อบริโภคหลายแบรนด์ ของฝรั่งก็เยอะทำออกมาขายคนเอเชีย มีชนิดแคปซูลให้กินง่าย ๆ มีโลชั่น น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ น้ำมันมะพร้าวเป็นตัวเบส แล้วผสมกลิ่นต่าง ๆ บอดีสครับ ขัดผิวให้ผ่องใส นิยมใช้ในสปา ลิปปาล์มทาริมฝีปากผสมกลิ่นแคนดาลูป เซอร์รี บลูเบอร์รี่ กลิ่นส้ม น้ำมันทาตัวที่ไม่ผสมกลิ่น จนถึงผงซักฟอกเกล็ดมะพร้าว ส่วนน้ำมันมะพร้าวให้ดื่มั้น แรก ๆ อาจไม่คุ้น คนขายเขาก็แนะนำวิธีการดื่ม เช่น ดองใส่ถ้วยแล้วดื่ม ตามด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำชามากเท่าที่ต้องการ แต่ควรดื่ม น้ำอุ่นเล็กน้อยก่อน หรือเอาไปแช่เย็นเป็นก้อนเล็ก ๆ พอกลิ้นได้ กลิ่นลงคอแล้วดื่ม น้ำอุ่นตาม หรือปั่นกับเครื่องดื่มเช่น น้ำผลไม้ น้ำผัก เดิมรสชาติที่หอมเพื่อให้ง่ายต่อการบริโภคน้ำมันมะพร้าวสะดวกคล่องคอ รสชาติถูกใจ

น้ำมันมะพร้าวเพื่อดื่มมีมีคนไทยแบรนด์ Tropicana Virgin Coconut Oil ผลิตจากมะพร้าวพันธุ์ดีบริเวณลุ่มน้ำตาปี ใช้วิธีสกัดเย็นที่ผ่านการวิจัยจากสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย ทำให้ได้น้ำมันที่มีกรดลอริกสูง มีค่าความชื้นต่ำ ไม่เหม็นหืน เก็บได้นาน ไม่มีสารแต่งกลิ่น กินได้ทุกวัน ๆ ละ 2 ช้อนโต๊ะ ตอนตื่นนอน แล้วตามด้วยอาหารเช้า ส่วนมือเย็นก็ดื่มสัก 1 ช้อนโต๊ะก่อนอาหารเช้า หรือจะเลือกดื่ม 1 ช้อนโต๊ะ ก่อนอาหารเช้า กลางวัน เย็น สะดวกแบบไหนเลือกเอา

หรือถ้ายังคิดไม่ตกก็เลือกใช้น้ำมันมะพร้าวบำรุงผิว ด้วยวิตามินอีที่มีมากจะช่วยให้อ่อนนุ่ม ปลอดภัยจากเชื้อโรค ป้องกันโรคผิวหนัง สิวฝ้า รังแค สารต้านอนุมูลอิสระในน้ำมันมะพร้าวช่วยชะลอผิวเหี่ยวย่น รักษาผิวแห้ง ช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์ผิวใหม่ ลึกกันว่า ผู้หญิงผิวสวย คมขำและผมดำสลวยคือชาวเกาะตาฮีตี และชาวเกาะทะเลใต้ เพราะพวกเขาบำรุงผิวและผมด้วยน้ำมันมะพร้าว กินด้วย ต่อให้อยู่เกาะ ตำนานทั้งวัน ตัวดำแต่ผิวเนียน ชุ่มชื้น รูปร่างดี

เพราะน้ำมันมะพร้าว เคลือบผิวจากธรรมชาติเอง...

หมายเหตุ : ** ข้อมูลจากเอกสารวิชาการของ ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา

** ข้อมูลเรื่องน้ำมันมะพร้าวแห่งลุ่มน้ำตาปี ดูเพิ่มเติมที่ www.tropicanaoil.com