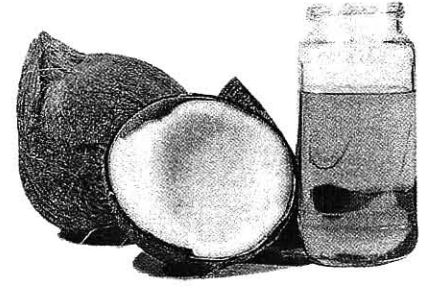


น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ Virgin Coconut Oil



น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันจากพืชที่คนไทยใช้อุปโภคบริโภคมาเป็นเวลานานแล้ว ถึงแม้ว่าในปัจจุบันจะไม่ค่อยได้พบเห็นน้ำมันมะพร้าวในครัวไทยกันแล้วก็ตาม เพราะเราต่างพากันหันไปหาน้ำมันจากพืชชนิดอื่นๆ มาประกอบอาหารแทน เหตุเพราะกลัวโรคคอเลสเตอรอลหรือโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด แต่น้ำมันมะพร้าวยังมีความสำคัญต่อสังคมไทยอยู่มาก

พ่อค้าแม่ค้ายังคงใช้น้ำมันมะพร้าวในการทอดและประกอบอาหารและขนมต่างๆ ใช้ทำน้ำมันสลัด ทำมายองเนส ใช้ในการทำขนมปังกรอบ ใช้ทำเนยเทียม ทำนมข้นหวาน ไอศกรีม เป็นต้น น้ำมันมะพร้าวที่ผลิตได้ภายในประเทศแต่ละปียังคงถูกใช้เพื่อการบริโภคถึงร้อยละ 60 ที่เหลือใช้ในอุตสาหกรรม ทำสบู่ ผงซักฟอก แชมพู เครื่องสำอาง อุตสาหกรรมพลาสติก ฟอกหนัง ผ้าใบ และใช้เป็นเชื้อเพลิงจุดตะเกียงให้แสงสว่าง ปัจจุบันก็มีการนำน้ำมันมะพร้าวไปผลิตเป็นไบโอดีเซลใช้เติมรถยนต์ดีเซลและเครื่องจักรกล

ถึงแม้ว่าน้ำมันมะพร้าวจะเป็นน้ำมันพืชที่เราสามารถสกัดใช้เองได้ในครัวเรือนด้วยวิธีการง่ายๆ จากเนื้อมะพร้าวสด หรือเนื้อมะพร้าวแห้ง นำมาสกัดด้วยการบีบอัดหรือด้วยการต้มเคี้ยว แต่ไม่ค่อยมีใครทำ

ในแวดวงเกษตรและผลิตภัณฑ์อาหารแนวธรรมชาติหรือแนวอินทรีย์ ไม่ถือว่าน้ำมันจากโรงงานที่ผ่านการกลั่น การฟอก และการกำจัดกลิ่น เป็นน้ำมันบริสุทธิ์ (Virgin oil หรือ Extra virgin oil) เพราะน้ำมันจะผ่านความร้อนสูง และถูกใช้สารเคมีในหลายขั้นตอน จนคุณสมบัติทั้งภายนอกและภายในของน้ำมันเปลี่ยนแปลงไป น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ (Virgin coconut oil) จะต้องไม่ผ่านความร้อน หรือผ่านความร้อนไม่มาก ไม่ใช้สารเคมีในการสกัด แต่จะถูกสกัดด้วยวิธีทางธรรมชาติ น้ำมันมะพร้าวที่ได้จะยังคงคุณสมบัติตามธรรมชาติ มีคุณภาพดี โดยเฉพาะใช้ในการดูแลสุขภาพ

กันมากนัก ยกเว้นชาวสวนมะพร้าว น้ำมันมะพร้าวส่วนใหญ่ที่จำหน่ายในท้องตลาดจึงเป็นน้ำมันมะพร้าวที่สกัดจากโรงงาน ซึ่งส่วนใหญ่จะสกัดน้ำมันมะพร้าวด้วยการใช้สารเคมีเป็นตัวทำละลาย สกัดน้ำมันมะพร้าวดิบจากเนื้อมะพร้าวแห้ง จากนั้นก็นำน้ำมันดิบไปกลั่นให้บริสุทธิ์ ด้วยการใช้กรดฟอสฟอริก และโซดาไฟ ทำการฟอกสีและกำจัดกลิ่น ก็จะได้น้ำมันมะพร้าวอย่าง ที่จำหน่ายอยู่ในท้องตลาดในปัจจุบัน

ในแวดวงเกษตรและผลิตภัณฑ์อาหารแนวธรรมชาติหรือแนวอินทรีย์ ไม่ถือว่าน้ำมันจากโรงงานที่ผ่านการกลั่น การฟอกและการกำจัดกลิ่น เป็นน้ำมันบริสุทธิ์ (Virgin oil หรือ Extra virgin oil)

เพราะน้ำมันจะผ่านความร้อนสูง และถูกใช้สารเคมีในหลายขั้นตอน จนคุณสมบัติทั้งภายนอกและภายในของน้ำมันเปลี่ยนแปลงไป น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ (Virgin coconut oil) จะต้องไม่ผ่านความร้อน หรือผ่านความร้อนไม่มาก ไม่ใช้สารเคมีในการสกัด แต่จะถูกสกัดด้วยวิธีทางธรรมชาติ น้ำมันมะพร้าวที่ได้จะยังคงคุณสมบัติตามธรรมชาติ มีคุณภาพดี โดยเฉพาะใช้ในการดูแลสุขภาพ

ก่อนที่เราจะรู้ว่าน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์สกัดด้วยวิธีทางธรรมชาตินั้นทำได้อย่างไรและมีคุณสมบัติดีอย่างไร เรามาทำความเข้าใจวิธีการผลิตน้ำมันมะพร้าวในโรงงานกันก่อน

การสกัดน้ำมันมะพร้าวในโรงงาน

การผลิตน้ำมันมะพร้าวในโรงงาน มีขั้นตอนใหญ่ๆ 3 ขั้นตอนคือ

1. การทำเนื้อมะพร้าวแห้ง

มะพร้าวแห้งก็คือ การทำเนื้อมะพร้าวสดให้แห้ง โดยให้ความชื้นเหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ความชื้นในเนื้อมะพร้าวแห้งที่ได้มาตรฐานคือ ไม่เกิน 6-8 % ใช้เป็นวัตถุดิบในการสกัดน้ำมัน การทำมะพร้าวแห้งทำได้ 3 วิธี คือ การตากแดด การเผาหรือการย่างมะพร้าว และการใช้เครื่องอบ เมื่อได้เนื้อมะพร้าวแห้งแล้วก็นำไปบดเพื่อให้ได้เนื้อมะพร้าวแห้งชิ้นเล็กๆ เพื่อนำไปสกัดเป็นน้ำมันมะพร้าว

2. การสกัดน้ำมันมะพร้าวดิบ

การสกัดน้ำมันมะพร้าวดิบทำได้ 2 วิธี คือ การสกัดโดยใช้เครื่องบีบหรืออัดและการสกัดโดยใช้ตัวทำละลาย

2.1 การสกัดโดยใช้เครื่องบีบหรืออัด (Expeller)

วิธีนี้เป็นวิธีการผลิตแบบเก่าที่ใช้เครื่องจักรบีบอัดเอาน้ำมันออกจากเนื้อมะพร้าวโดยตรง โดยนำเนื้อมะพร้าวแห้งที่บดเป็นชิ้นเล็กๆแล้ว มาบีบเอาน้ำมันโดยเครื่องบีบแบบหมุน (Screw press) จะได้น้ำมันมะพร้าวดิบ ส่วนกากที่เหลือจะยังมีน้ำมันมะพร้าวเหลืออยู่อีกประมาณ 15-20 % ก็จะถูกนำไปบีบอัดซ้ำด้วยเครื่องบีบอัดแบบไฮดรอลิก (Hydraulic press) กากมะพร้าวที่เหลือใช้ทำอาหารสัตว์ หรือทำปุ๋ยต่อไปได้

2.2 การสกัดโดยใช้ตัวทำละลาย

(Solvent extraction) เป็นวิธีการสกัดที่มีประสิทธิภาพสูงกว่าการสกัดด้วยเครื่องบีบอัดมาก โดยการใช้สารละลาย เฮกเซน



(hexane) ซึ่งเป็นเคมีภัณฑ์ปิโตรเลียมในการสกัด จะทำให้ปริมาณการตกค้างของน้ำมันในกากมะพร้าวมีน้อย เครื่องจักรที่ใช้สกัดน้ำมันด้วยตัวทำละลายนี้ค่อนข้างมีราคาแพง แต่ก็สามารถใช้สกัดน้ำมันพืชได้หลายชนิด กรรมวิธีการสกัดด้วยตัวทำละลายนี้ทำได้หลายแบบ คือ

1) แบบแช่ (immersion) เป็นการนำเนื้อมะพร้าวแห้งแช่ลงในตัวทำละลาย เฮกเซน (hexane) น้ำมันจะถูกสกัดออกมาผสมอยู่กับตัวทำละลาย เมื่อแช่ไว้ครบกำหนดเวลาแล้วจึงใช้ความร้อนทำให้ตัวทำละลายระเหยไป เหลือแต่น้ำมันมะพร้าวดิบเอาไว้

2) แบบซึมผ่าน (percolation) ใช้การพ่นตัวทำละลาย ให้ท่วมเนื้อมะพร้าว แล้วปล่อยให้ซึมเข้าไปในเนื้อมะพร้าว ตัวทำละลายก็จะสกัดน้ำมันมะพร้าวดิบออกมา

3) แบบแช่ผสมกับแบบซึมผ่าน (percolation immersion) คือพ่นตัวทำละลายแล้วทิ้งเนื้อมะพร้าวให้แช่อยู่ในตัวทำ

ละลายตามกำหนดเวลา แล้วจึงแยกน้ำมันดิบโดยใช้ความร้อนระเหยตัวทำละลายออกไป

3. การกลั่นน้ำมันดิบ (refining)

การสกัดน้ำมันในขั้นตอนที่สองนั้นจะยังคงเป็นน้ำมันดิบ ที่ยังมีสี กลิ่น เศษผง กาก และสิ่งเจือปนอยู่ การผลิตน้ำมันมะพร้าวในโรงงานเขาจึงนำมะพร้าวดิบไปกลั่นอีกทีหนึ่งก่อนจะนำมาใช้อุปโภคและบริโภค ซึ่งมีขั้นตอนต่างๆดังนี้

3.1 การสกัดเอายางเหนียวออก (degumming) โดยใช้กรดฟอสฟอริก (phosphoric acid) กำจัดเอาสิ่งเจือปน เศษผง และสิ่งสกปรกต่างๆ ออก

3.2 การทำน้ำมันให้มีสถานะเป็นกลาง (neutralization) เป็นการแยกเอากรดไขมันอิสระออกจากน้ำมัน ทำให้น้ำมันเป็นกลางโดยการใช้โซดาไฟลงไปทำปฏิกิริยากับน้ำมันดิบ จะทำให้ได้กรดไขมันอิสระต่ำลง

3.3 การกำจัดสีหรือการฟอก (bleaching) เป็นการฟอกสีน้ำมันให้ดูสวย

โดยการใส่เบ็งฟอกสี หรือผงถ่าน กวนกับน้ำมัน แล้วจึงค่อยกรองเอาสารฟอกสีออก

3.4 การกำจัดกลิ่น (deodorization) โดยการใส่เครื่องกำจัดกลิ่นภายใต้สูญญากาศที่อุณหภูมิ 220-270 องศาเซลเซียส นาน 2 ชั่วโมง กลิ่นต่างๆ จะระเหยและถูกดูดออกด้วยเครื่องดูดกลิ่น

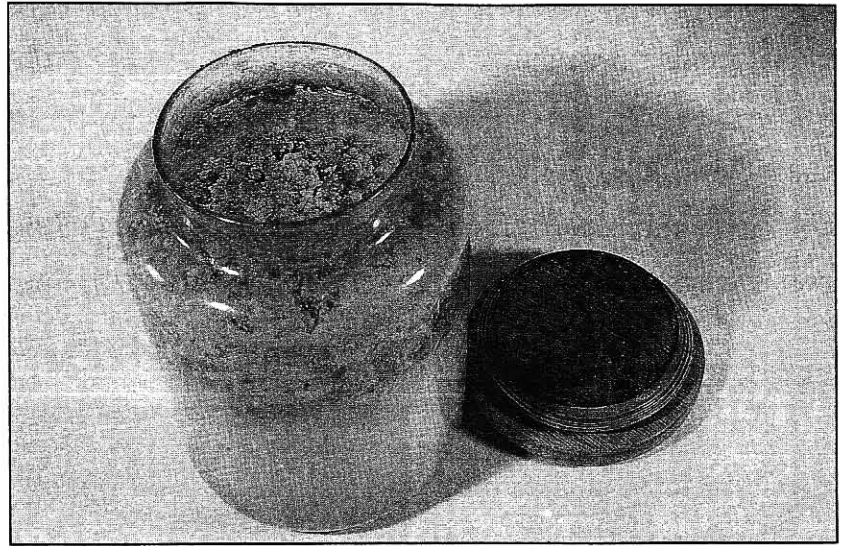
เราจะเห็นได้ว่า น้ำมันมะพร้าวที่สกัดจากโรงงาน จะผ่านกระบวนการที่ใช้สารเคมีจำนวนมากในหลายขั้นตอน และในบางขั้นตอนต้องผ่านความร้อนสูง น้ำมันมะพร้าวที่ได้จึงแทบไม่เหลือคุณสมบัติตามธรรมชาติของน้ำมันมะพร้าวอยู่แล้ว ดังนั้นหากเราต้องการใช้น้ำมันมะพร้าวที่มีคุณภาพดี จึงควรเลือกใช้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่สกัดด้วยวิธีธรรมชาติ

การผลิตน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์จะได้มากโดยเฉพาะการสกัดจากเนื้อมะพร้าวสด ไม่มีการใช้ความร้อนสูง ไม่ใช้สารเคมี ซึ่งมีวิธีการหลักอยู่ 2 วิธีคือ การสกัดแห้ง และการสกัดเปียก

1. การสกัดแห้ง โดยการนำเนื้อมะพร้าวสดไปทำให้แห้งโดยใช้ความร้อนไม่มาก แล้วบีบเอาน้ำมันออกมาโดยใช้เครื่องบีบอัดแบบ screw หรือ แบบ hydraulic

2. การสกัดเปียก วิธีนี้สกัดน้ำมันจากเนื้อมะพร้าวสด นำเนื้อมะพร้าวมาคั้นเป็นน้ำกระทิ แล้วจึงแยกน้ำมันออกจากน้ำกระทิ วิธีการที่ใช้แยกน้ำมันออกจากน้ำมีหลายวิธีเช่น การต้มหรือการเคี่ยว(boiling) การหมัก (fermentation) การใช้เครื่องเหวี่ยง (mechanical centrifuge)



จากการทดสอบในห้องทดลองทางวิทยาศาสตร์พบว่า น้ำมันมะพร้าวที่สกัดด้วยวิธีการหมักนี้เป็นน้ำมันมะพร้าวที่มีคุณภาพสูงมาก ยังคงมีกรดลอริก(lauric acid) ถึง 50-53 % ซึ่งเป็นกรดไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายน้ำมันยังคงรักษากลิ่น สี และรสชาติของมะพร้าวอยู่ ไม่สูญเสียไปเหมือนน้ำมันมะพร้าวที่ผ่านการทำให้แห้งและการกลั่นจากโรงงาน

วิธีการสกัดน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่น่าสนใจคือการหมัก เป็นวิธีการสกัดน้ำมันมะพร้าวแบบพื้นบ้านที่คนสมัยก่อนใช้มานานแล้ว โดยเฉพาะในประเทศฟิลิปปินส์ ซึ่งเป็นประเทศที่ปลูกมะพร้าวมากที่สุดในโลก ในปัจจุบันชาวฟิลิปปินส์ก็ยังใช้วิธีการนี้อยู่ น้ำกระทิจะถูกคั้นออกมาจากเนื้อมะพร้าวสด แล้วใส่ภาชนะหมักทิ้งไว้ประมาณ 24-36 ชั่วโมง น้ำกับน้ำมันก็จะแยกตัวออกจากกันเอง แล้วจึงดูเอาน้ำมันออกมาไปอุ่นให้ร้อนโดยใช้ความร้อนไม่มาก เพื่อให้ น้ำหรือความชื้นที่ยังหลงเหลืออยู่ระเหยออกให้หมด แล้วจึงนำไปกรอง ก็จะได้ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

ถึงแม้ว่าจะเป็นการแบบดั้งเดิมที่ชาวบ้านใช้สกัดน้ำมันมะพร้าว แต่จากการทดสอบในห้องทดลองทางวิทยาศาสตร์พบว่า น้ำมันมะพร้าวที่สกัดด้วยวิธีการหมักนี้เป็นน้ำมันมะพร้าวที่มีคุณภาพสูงมากยังคง

มีกรดลอริก(lauric acid) ถึง 50-53 % ซึ่งเป็นกรดไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย น้ำมันยังคงรักษากลิ่น สี และรสชาติของมะพร้าวอยู่ ไม่สูญเสียไปเหมือนน้ำมันมะพร้าวที่ผ่านการทำให้แห้งและการกลั่นจากโรงงาน

ปัจจุบันในแวดวงผู้ที่สนใจดูแลสุขภาพด้วยวิธีธรรมชาติกำลังให้ความสนใจนำน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่สกัดด้วยวิธีธรรมชาติมาใช้บำรุงผิวพรรณ ใช้เป็นส่วนผสมในครีมและโลชั่นบำรุงผิว นำไปใช้ทำสบู่บำรุงผิว นอกจากนั้นการนวดตัวด้วยน้ำมันตามหลักอายุรเวทก็แนะนำให้ใช้น้ำมันงา หรือน้ำมันมะพร้าวในการนวดตัว น้ำมันจะช่วยบำรุงผิวพรรณ เนื้อเยื่อและกระดูก ช่วยคงความอ่อนเยาว์ของผิวหน้า แต่ น้ำมันที่ใช้ต้องเป็นน้ำมันที่สกัดโดยไม่ใช้ความร้อนสูง และไม่ใช้สารเคมี

น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่สกัดด้วยวิธีการหมักนี้จึงน่าสนใจ เพราะเป็นน้ำมันที่สกัดด้วยมือ หรือ handmade ที่ไม่ต้องใช้เครื่องกล ที่สำคัญไม่ใช่สารเคมีใดๆ ในการสกัด ทำให้ได้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์คุณภาพดี ซึ่งเราสามารถผลิตใช้กันเองได้

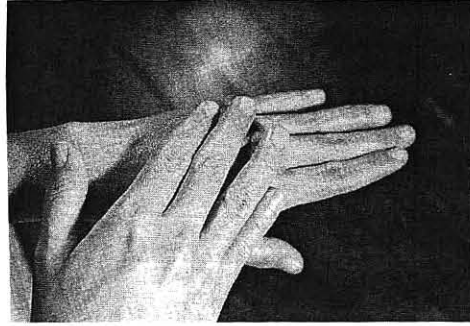
น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์บำรุงผิวพรรณ

เป็นเวลานานมาแล้ว ที่หญิงสาวชาวตะวันตกในประเทศเขตร้อนที่มีมะพร้าวมาก จะใช้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ดูแลผิวพรรณให้ชุ่มฉ่ำ คงความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนัง ปกป้องและรักษาผิวหนังจากแสงแดด น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่สกัดด้วยวิธีการเย็น (cold process) จะยังคงอุดมด้วยสารอาหารจากธรรมชาติ จะยังคงคุณสมบัติสารให้ความชุ่มชื้น และสารต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยปกป้องและซ่อมแซมผิวหนัง

เราสามารถใช้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์โดยตรงกับร่างกายได้หลายวิธี เช่น ใช้เป็นน้ำมันนวดตัว ใช้หมักผมก่อนสระ (เหมาะสำหรับคนผมแห้ง) ใช้ชโลมผมหลังสระ ช่วยทำให้ผมนุ่มสลวย ใช้เป็นโลชั่นทาผิว ทามือ ทาแขนขา ป้องกันผิวแห้ง ผิวแตกในหน้าหนาว ใช้ทาผิวเมื่อเกิดอาการแพ้ที่ผิวหนัง เช่น โดนแดดเผา หรืออากาศแห้ง แม้แต่เด็กๆ ก็ใช้ได้ ใช้เป็นโลชั่นทาผิวหลังอาบน้ำ

น้ำมันมะพร้าวจะซึมซาบผ่านผิวหนังอย่างรวดเร็ว ไม่เหนียวเหนอะหนะ ใช้ในปริมาณไม่มาก แต่จะคงอยู่ได้นาน ซึ่งจะต่างจากผลิตภัณฑ์บำรุงผิวในห้องตลาด ที่ส่วนประกอบส่วนใหญ่มักจะเป็นน้ำ เมื่อเริ่มใช้จะรู้สึกชุ่มชื้น แต่เมื่อน้ำระเหยหมด ผิวก็จะกลับมาแห้งและเหี่ยวย่นเหมือนเดิม

เราสามารถใช้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์โดยตรงกับร่างกายได้หลายวิธี เช่น ใช้เป็นน้ำมันนวดตัว ใช้หมักผมก่อนสระ (เหมาะสำหรับคนผมแห้ง) ใช้ชโลมผมหลังสระ ช่วยทำให้ผมนุ่มสลวย ใช้เป็นโลชั่นทาผิว ทามือ ทาแขนขา ป้องกันผิวแห้ง ผิวแตกในหน้าหนาว ใช้ทาผิวเมื่อเกิดอาการแพ้ที่ผิวหนัง เช่น โดนแดดเผา หรืออากาศแห้ง แม้แต่เด็กๆ ก็ใช้ได้ ใช้เป็นโลชั่นทาผิวหลังอาบน้ำ



นอกจากนั้นผลิตภัณฑ์เหล่านี้ก็ต้องมีส่วนผสมของน้ำมันอยู่ด้วย แต่มักจะใช้น้ำมันที่ผ่านการกลั่นและความร้อนสูง คุณสมบัติทางธรรมชาติของน้ำมันในผลิตภัณฑ์บำรุงผิวเหล่านี้จึงไม่ดี

นอกจากการใช้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์โดยตรงกับร่างกายแล้ว น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ยังเหมาะที่จะนำไปใช้เป็นส่วนประกอบในการผลิต ครีม โลชั่นบำรุงผิว น้ำมันใส่ผม และสบู่ ซึ่งก็จะได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพดีกว่าการใช้ น้ำมันมะพร้าวที่ผ่านการกลั่นในห้องตลาด

ลองนั่งลงคุยปุ๋ยาตายาย ถามท่านว่า ตอนหนุ่มๆสาวๆท่านมีเคล็ดลับอย่างไรในการดูแลเส้นผมให้ดกดำเงางาม ใช้ผลิตภัณฑ์อะไรในการดูแลผิวพรรณให้เต่งตึงมีน้ำมีนวลอยู่นาน เราอาจจะค้นพบว่าท่านใช้น้ำมันมะพร้าวนี้เอง และน้ำมันมะพร้าวก็ไม่ต้องไปหาซื้อจากที่ไหน ก็แค่เอาลูกมะพร้าวจากสวนหลังบ้านมาผ่าเอาเนื้อมะพร้าว มาสกัดน้ำมันมะพร้าว ก็จะได้น้ำมันมะพร้าว

บริสุทธิ์ นอกจากจะใช้ในการทำอาหารแล้ว ท่านก็นำมาทาผิว ทาผม

แต่เรื่องการใช้ น้ำมันมะพร้าวมาบำรุงผิวก็ไม่ใช่ว่าเป็นเรื่องอดีตเท่านั้น ปัจจุบันไม่เฉพาะในแวดวงคนรักสุขภาพเท่านั้น ในแวดวงความสวยความงามก็หันมาใช้ น้ำมันมะพร้าวในการดูแลผิวพรรณกันมาก ดาราภาพยนตร์สาว ๆ หลายคนก็เคยออกมาเผยเคล็ดลับนี้ แต่ดูเหมือนว่า น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์จะหาซื้อยากสักหน่อย เพราะในเมืองไทยไม่ค่อยมีใครผลิตกันมานานแล้ว หลังจากถูกน้ำมันพืชจากโรงงานดีตลาด น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่ขายอยู่ส่วนหนึ่งต้องนำเข้าจากต่างประเทศ ซึ่งก็ไม่ใช่ใครที่ไหน ประเทศฟิลิปปินส์นี่เอง ซึ่งขายในราคาค่อนข้างแพง มีบางท่านบางบริษัทของไทยก็เริ่มผลิตออกมาจำหน่าย ราคาที่แพงไม่แพ้กัน จึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดาย ทั้งๆที่มะพร้าวบ้านเราก็นานา ถ้าไปถามชาวสวนมะพร้าวก็บอกว่าราคาตกต่ำลงทุกปี ถ้าจะหันมาผลิตน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ออกจำหน่ายก็น่าจะดีไม่น้อย ราคา น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ก็จะดีถูกลง ชาวสวนมะพร้าวก็ขายมะพร้าวได้ราคาดีขึ้น พวกเขาจะได้หันมาใช้ น้ำมันมะพร้าวบำรุงผิวพรรณ แทนการซื้อผลิตภัณฑ์บำรุงผิวจากต่างประเทศ ซึ่งมีคุณสมบัติดีกว่าด้วยซ้ำไป ●