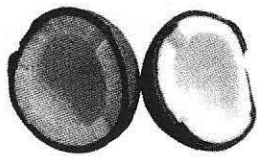


เรื่องประจำฉบับ

คมสัน หุตะแพทย์

มหัศจรรย์ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์



บริโภคได้ไม่อ้วน ไม่เพิ่มคอเลสเตอรอล
ไม่เป็นโรคหัวใจ

1 ในช่วง 2-3 ปีมานี้ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์หรือ Virgin coconut oil ได้รับความสนใจจากผู้บริโภคคนไทยมากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์เป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติที่มีคุณสมบัติโดดเด่นในการดูแลรักษาผิวพรรณ และ

เส้นผม ใช้เป็นน้ำมันนวดตัวคุณภาพดีที่นิยมใช้ในสปา นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วประกอบสำคัญในการทำผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่ใช้ดูแลรักษาและบำรุงผิวพรรณ เช่น สบู่ แชมพู โลชั่น ครีม ขี้ผึ้ง เป็นต้น

นอกจากคุณสมบัติเด่นในการนำน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ไปเป็นผลิตภัณฑ์ธรรมชาติบำรุงผิวพรรณและเส้นผมดังกล่าวแล้ว ขณะนี้เริ่มมีกระแสความสนใจในการนำเอาน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ไป



...ขณะนี้เริ่มมีกระแสความสนใจในการนำเอาน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ไปบริโภค โดยการนำเอาไปใช้ในการประกอบอาหารรับประทานในชีวิตประจำวันซึ่งได้รับการกล่าวถึงว่าดีต่อสุขภาพมากกว่าน้ำมันกัวเหลียงที่รับประทานกันอยู่ทุกวันนี้เสียอีก ซึ่งดูจะสวนกระแสกับความรู้และความเชื่อในปัจจุบันที่ไม่ส่งเสริมให้เราบริโภคน้ำมันมะพร้าว เพราะเป็นไขมันอิ่มตัว ที่จะทำให้เป็นโรคอ้วน คอเลสเตอรอลสูง และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ...

...กรดไขมันในน้ำมันมะพร้าวถึงแม้จะเป็นกรดไขมันอิ่มตัว แต่ก็ยังเป็นชนิดที่ไม่ทำให้เกิดการสะสมของไขมัน จึงลดอัตราการเป็นโรคอ้วน อีกทั้งช่วยปรับสมดุลของระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยลดคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี และเพิ่มคอเลสเตอรอลที่ดี จึงมีคุณสมบัติเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง รวมทั้งมีฤทธิ์ในการต้านเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส และเชื้อรา ลดโอกาสเสี่ยงต่อการรับอนุมูลอิสระอันเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งและโรคเสื่อมถอยอื่นๆ...

บริโภค โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่สนใจ บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยการนำเอาไปใช้ในการประกอบอาหารรับประทานในชีวิตประจำวันซึ่งได้รับการกล่าวถึงว่าดีต่อสุขภาพมากกว่าน้ำมันถั่วเหลืองที่รับประทานกันอยู่ทุกวันนี้เสียอีก ซึ่งดูจะสวนกระแสกับความรู้และความเชื่อในปัจจุบันที่ไม่ส่งเสริมให้เราบริโภคน้ำมันมะพร้าว เพราะเป็นไขมันอิ่มตัว ที่จะทำให้เกิดโรคอ้วน คอเลสเตอรอลสูง และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ

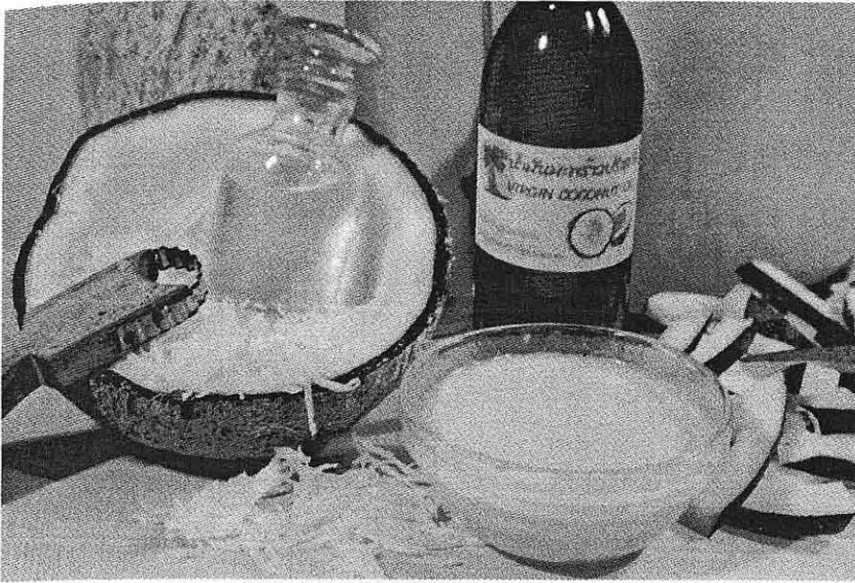
อันที่จริงแล้วน้ำมันมะพร้าวก็เป็นน้ำมันดั้งเดิมของคนไทยที่บริโภคต่อกันมาหลายชั่วอายุคน แม้ในปัจจุบันบางบ้านบางชุมชนก็ยังทำน้ำมันมะพร้าวกินเองในครัวเรือน แต่มีจำนวนน้อยลงเรื่อยๆ เนื่องจากเมื่อย้อนกลับไปไม่ถึง 40 ปีมานี้เองที่เราได้รับความรู้สมัยใหม่จากประเทศตะวันตกโดยเฉพาะสหรัฐอเมริกา ผ่านมาทางแพทย์ นักโภชนาการ และนักวิชาการว่า ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคไขมันอิ่มตัวอย่างไขมันสัตว์รวมทั้งน้ำมันมะพร้าว ให้หันไปบริโภคไขมันไม่อิ่มตัวอย่างน้ำมันถั่วเหลือง เพราะน้ำมัน

อิ่มตัวทำให้คอเลสเตอรอลสูง อันเป็นสาเหตุทำให้เป็นโรคอ้วน โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด และโรคหัวใจ เราก็มองตามแล้วก็เปลี่ยนจากการบริโภคน้ำมันมะพร้าวไปบริโภคน้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันปาล์ม

แต่แล้วเมื่อ 10 กว่าปีมานี้ ก็มีข้อมูลใหม่ออกมาอีก ซึ่งได้รับการยืนยันจากองค์การอนามัยโลกว่า การกินไขมันถั่วเหลืองอาจจะไม่ปลอดภัยอย่างที่เข้าใจกันเสียแล้ว เพราะน้ำมันถั่วเหลืองเป็นไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน ซึ่งเมื่อนำไปประกอบอาหารที่ต้องใช้ความร้อนจะทำให้เกิดอนุมูลอิสระ อันเป็นตัวการทำให้เกิดมะเร็ง รวมทั้งถ้าบริโภคไขมันถั่วเหลืองชนิดที่ผ่านกระบวนการจากโรงงาน อาจทำให้เกิดกรดไขมันสังเคราะห์ (trans fatty acid) ซึ่งนอกจากจะทำให้เสี่ยงต่อโรคมะเร็งแล้ว ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดและโรคหัวใจเช่นเดียวกับไขมันอิ่มตัวอย่างน้ำมันมะพร้าว จึงมีการแนะนำให้หันไปเพิ่มสัดส่วนการบริโภคน้ำมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว อย่างน้ำมันมะกอก หรือน้ำมันไม่อิ่มตัวที่เป็นทั้งเชิงเดี่ยว

และเชิงซ้อน เช่นน้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดทานตะวัน หรือแม้แต่ น้ำมันปาล์มซึ่งเป็นไขมันอิ่มตัวที่มีสัดส่วนของกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวอยู่ด้วย คนจำนวนหนึ่งจึงเริ่มปรับเปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันปาล์มรำข้าว ทานตะวัน และน้ำมันที่มีราคาแพงอย่างน้ำมันมะกอก

และมาเมื่อไม่นานมานี้ก็มีข้อมูลจากแวดวงแพทย์ทางเลือก ทั้งจากประเทศตะวันตกอย่างอเมริกาและยุโรป โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากประเทศที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยมะพร้าวอย่างฟิลิปปินส์ และอินเดียออกมาโต้แย้งและยืนยันว่า น้ำมันมะพร้าวไม่ได้เป็นตัวการที่ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูงขึ้นจึงไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคหลอดเลือดและโรคหัวใจอย่างที่ถูกลกล่าวหา จึงควรหันกลับมาบริโภคน้ำมันมะพร้าว โดยเฉพาะน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่ผลิตโดยวิถีธรรมชาติที่ไม่ใช้สารเคมีและความร้อนสูงจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ เพราะกรดไขมันในน้ำมันมะพร้าวถึงแม้จะเป็นกรดไขมันอิ่มตัว แต่ก็ยังเป็นชนิดที่ไม่ทำให้เกิดการสะสมของไขมัน จึงลดอัตราการเป็นโรคอ้วน อีกทั้งช่วยปรับสมดุลของระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยลดคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL cholesterol) และเพิ่มคอเลสเตอรอลที่ดี (HDL cholesterol) และเนื่องจากน้ำมันมะพร้าวอุดมด้วยกรดลอริก (Lauric acid) จึงมีคุณสมบัติเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง รวมทั้งมีฤทธิ์ในการต้านเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส และเชื้อรา ลดโอกาสเสี่ยงต่อการรับอนุมูลอิสระอันเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งและ



โรคเสื่อมถอยอื่นๆ เป็นต้น

ถ้าใครได้มีโอกาสเดินทางไปอเมริกาหรือยุโรป และหากได้แวะเวียนไปเดินในร้านจำหน่ายอาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพในปัจจุบัน มีการจำหน่ายน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ในราคาที่สูง เพราะต้องนำเข้าจากประเทศฟิลิปปินส์ และหมู่เกาะแปซิฟิก โดยนำไปจำหน่ายเป็นอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อนำไปบริโภคชาวยุโรปและอเมริกาที่หันมาบริ

โภคน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ไม่เพียงแต่นำเอาไปใช้ประกอบอาหารรับประทานในชีวิตประจำวันเท่านั้น บางส่วนยังนำไปใช้เป็นยาและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร บ้างก็นำไปใช้สำหรับนักกีฬาที่ต้องการพลังงาน แต่ไม่ต้องการไขมัน บ้างก็นำไปใช้สำหรับ



เด็ก คนชรา หรือผู้ป่วยที่มีปัญหาในเรื่องระบบย่อยอาหารและการดูดซึมไขมัน และวิตามิน หรือแม้แต่นำไปใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่อง

คุณประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

- เป็นกรดไขมันที่มีสายปานกลาง จึงเผาผลาญเป็นพลังงาน ไม่สะสมเป็นไขมัน
- ช่วยปรับสมดุลของระดับคอเลสเตอรอลในเลือด
- มีกรดลอริกมาก จึงช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- ช่วยเสริมระบบการทำงานของไทรอยด์
- มีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และ เชื้อรา
- ช่วยปรับปรุงระบบการย่อยให้เป็นปกติ
- บำรุงผิวพรรณให้ชุ่มฉ่ำ เต่งตึง ลดรอยเหี่ยวย่น รอยตีนกา
- บำรุงเส้นผมให้นุ่มสลวย ตกต่ำ งาม ช่วยขจัดรังแค

ภูมิคุ้มกันบกพร่อง เช่น โรคเอดส์ เป็นต้น

นอกจากคุณประโยชน์หลักๆ ของน้ำมันมะพร้าวที่ได้กล่าวมาแล้ว อันที่จริงแล้วในเว็บไซต์และหนังสือที่เขียนถึงน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ยังได้ระบุถึงคุณประโยชน์อื่นๆอีกมากมาย จนน่าแปลกใจว่าน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์มีความมหัศจรรย์ขนาดนี้เชียวหรือ โฉนเลยที่น้ำมันมะพร้าวซึ่งเคยถูกกล่าวหาว่าเป็นผู้ร้ายที่เป็นโทษต่อสุขภาพและเป็นตัวการคร่าชีวิต กลับกลายมาเป็นพระเอกที่เราควรจะชื่นชม เพราะหากเป็นเช่นนั้นจริง ก็จะมีประโยชน์อย่างมหันต์ต่อคนไทยและเมืองไทยที่มีมะพร้าวเป็นพืชคู่บ้านคู่เมืองมาเป็นเวลาช้านาน พ่อแม่ปู่ย่าตายายและบรรพบุรุษของเราก็กินน้ำมันมะพร้าวติดต่อกันมาหลายชั่วอายุคน แต่เราก็ได้เห็นหลังให้กับวัฒนธรรมเดิมอันมีค่าของเราหันไปเดินตามวัฒนธรรมใหม่ที่ใช้ความรู้สมัยใหม่ตามอย่างตะวันตกมาอธิบายให้เราเชื่อตามโดยที่ไม่ค่อยได้พยายามค้นคว้าหาความจริงด้วยตัวของเราเอง แต่ท้ายที่สุดดูเหมือนว่าความรู้สมัยใหม่อย่างตะวันตกก็ยังต้องย้อนกลับมาหาภูมิปัญญาอันมีค่าที่อิงอยู่กับวิถีทางธรรมชาติที่เรามีอยู่อย่างสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลาแต่กลับมองไม่เห็น และละเลยไป

หากเป็นเช่นนั้นจริงก็นับเป็นความโชคดีของคนไทยที่จะได้กินและใช้ของดีมีคุณค่า หาได้ง่ายเพราะมีอยู่แล้วอย่างมากมายในเมืองไทย ทำให้เราลดการพึ่งพิงน้ำมันปาล์มและน้ำมันถั่วเหลืองจากขวดพลาสติกที่ต้องนำเข้าวัตถุดิบจากต่างประเทศ โดยเฉพาะสหรัฐอเมริกา ที่มีแนวโน้มส่งออกถั่วเหลืองดัดแปลงพันธุกรรม

หรือจีเอ็มโอ (GMO) มากยิ่งขึ้นทุกที ซึ่งก็ไม่มีใครเหมือนกันว่าในอนาคตจะก่อผลเสียต่อสุขภาพมากน้อยเพียงใด การกลับมาทาน้ำมันมะพร้าวจึงน่าจะเป็นเรื่องที่ดีที่จะช่วยเสริมสร้างความสามารถในการพึ่งตนเอง และส่งเสริมความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นในครอบครัว ชุมชน และสังคมไทยได้อีกทางหนึ่ง

ดังนั้นบทความนี้จึงพยายามที่จะหาข้อมูลและหลักการมาอธิบายว่า จริงหรือไม่? ที่น้ำมันมะพร้าวไม่ได้เป็นผู้ร้ายที่ทำให้เกิดโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดและโรคหัวใจอย่างที่เคียดแค้นใจ และพยายามที่จะหาข้อมูลและเหตุผลที่จะอธิบายว่าทำไมมันจึงเป็นน้ำมันที่เราควรหันกลับมาบริโภค จริงหรือไม่? ที่บริโภคน้ำมันมะพร้าวแล้วไม่อ้วน แต่ยังคงช่วยปรับสมดุลย์ของระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง และช่วยป้องกันโรคต่างๆได้

อย่างไรก็ตามต้องขอกล่าวไว้ในเบื้องต้นก่อนว่า การพูดถึงเรื่องการบริโภคน้ำมันนั้นมีความซับซ้อนและต้องพิจารณาในหลายประเด็นควบคู่กันไปมากกว่าที่จะสรุปชี้ชัดลงไปได้ว่าควรบริโภคน้ำมันชนิดไหน ไม่ควรบริโภคน้ำมันชนิดนี้โดยเด็ดขาด หรือมากกว่าที่จะบอกได้ว่า น้ำมันชนิดใดดีที่สุด น้ำมันชนิดใดเลวที่สุด เพราะนอกจากชนิดของน้ำมันที่เราจะเลือกบริโภคแล้ว เรายังต้องพิจารณาในเรื่องปริมาณของไขมัน กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายที่มีอยู่ในน้ำมันแต่ละชนิดซึ่งจะเป็นตัวกำหนดสัดส่วนของน้ำมันชนิดต่างๆที่เราควรบริโภค ประเภทของน้ำมันโดยดูจากวิธีการผลิตก็มีความสำคัญซึ่งมักจะไม่มีใครพูดถึง



กัน รวมไปถึงเรื่องพฤติกรรมกรกินและวิธีการดำเนินชีวิตที่ล้วนมีส่วนเสริมให้การบริโภคน้ำมันเกิดประโยชน์หรือโทษต่อสุขภาพร่างกายได้เพียงใด

คนสมัยก่อนกว่าครึ่งโลกก็บริโภคน้ำมันมะพร้าว

คนสมัยก่อนกว่าครึ่งก่อนโลกบริโภคน้ำมันมะพร้าวเป็นหลักในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะคนท้องถิ่นในเอเชีย หมู่เกาะแปซิฟิก ออฟริกา อเมริกากลาง กับบริโภคน้ำมันมะพร้าวติดต่อกันมาหลายชั่วอายุคน แม้แต่ชาวยุโรปและอเมริกาก็ยังต้องนำเข้าน้ำมันมะพร้าวไปบริโภค เพราะมีคุณสมบัติดีกว่าในการประกอบอาหารเมื่อเปรียบเทียบกับน้ำมันถั่วเหลืองหรือน้ำมันไม่อิ่มตัวอื่นๆ คือไม่มีควัน และไม่ทำให้อาหารเหม็นหืนง่าย นอกจากนี้ในช่วงก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของน้ำมันมะพร้าวว่าอุดมไปด้วยธาตุอาหารต่างๆมากมาย ที่จำเป็นต่อร่าง

กาย จึงได้รับการส่งเสริมอยู่เนานหลายปีว่าเป็นน้ำมันที่ดีที่ควรบริโภค

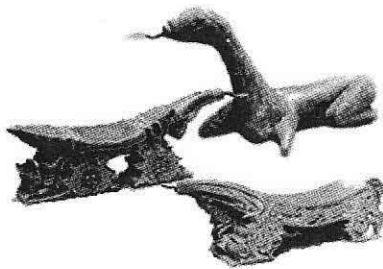
มาเมื่อหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่เกิดการขาดแคลนมะพร้าวและน้ำมันมะพร้าวไปทั่วโลก ทำให้อเมริกาเริ่มมองหาและพัฒนาน้ำมันชนิดอื่นขึ้นมาทดแทน น้ำมันถั่วเหลืองจึงเริ่มมีบทบาทมากขึ้นเรื่อยๆตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา พร้อมกับความรู้ทางการแพทย์และโภชนาการในยุคนั้นซึ่งยังคงมีผลต่อเนื่องมาถึงปัจจุบันที่ทำให้คนทั่วโลกเข้าใจและเชื่อว่าไขมันอิ่มตัว อย่างน้ำมันจากสัตว์ มะพร้าว และปาล์ม เป็นสาเหตุที่ทำให้คอเลสเตอรอลสูงขึ้น อันนำไปสู่การเป็นโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด และโรคหัวใจ ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของชาวตะวันตก โดยเฉพาะในอเมริกาที่พุ่งสูงขึ้นจนน่าตกใจ ซึ่งก็ทำให้คนทั่วโลกตกใจตามไปด้วย พร้อมกับการรณรงค์ให้ลดและเลิกการบริโภคน้ำมันจากสัตว์ และน้ำมันมะพร้าว และหันมาบริโภคน้ำมันถั่วเหลืองในที่สุด

ในระยะเวลาเพียงไม่ถึง 40 ปี น้ำมันถั่วเหลืองก็ได้รับชัยชนะเหนือน้ำมันมะพร้าวอย่างสมบูรณ์ น้ำมันมะพร้าวหายไปจากครัวของคนครึ่งค่อนโลก โดยมีน้ำมันถั่วเหลืองผ่านกรรมวิธีบรรจุขวดเข้ามาแทนที่ ประเทศฟิลิปปินส์ซึ่งเคยส่งออกน้ำมันมะพร้าวมากที่สุดในโลก มาเลเซียซึ่งเคยส่งออกน้ำมันปาล์มมากที่สุดในโลก ถึงกับเกิดการชะงักงันทางเศรษฐกิจ เพราะขายน้ำมันมะพร้าวและน้ำมันปาล์มไม่ได้ แม้แต่คนในประเทศทั้งสองนี้ซึ่งเคยบริโภคน้ำมันมะพร้าว และน้ำมันปาล์มยงหันไปบริโภคน้ำมันถั่วเหลือง ผู้ที่ได้ประโยชน์อย่างมหาศาลจากการเปลี่ยนแปลงนี้ก็คือ สหรัฐอเมริกา เพราะเป็นผู้ส่งออกถั่วเหลืองและน้ำมันถั่วเหลืองมากที่สุดในโลกตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

จริงหรือไม่ที่กล่าวว่า น้ำมันมะพร้าวทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูงขึ้น และเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดและโรคหัวใจ

น้ำมันมะพร้าว หนึ่งในไขมันอิ่มตัวที่ถูกกล่าวหาและถูกตัดสินไปแล้วว่าเป็นตัวการสำคัญของการทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น อันนำไปสู่การเป็นโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดและโรคหัวใจ ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของคนในยุคปัจจุบัน แต่ดูเหมือนว่าทฤษฎีและความเชื่อนี้จะไม่ค่อยตรงกับสภาพความเป็นจริงของคนในพื้นที่ในเอเชีย ชาวเกาะแปซิฟิก อัฟริกา และอเมริกากลาง ที่บริโภคมะพร้าว น้ำมัน

...น้ำมันมะพร้าว หนึ่งในไขมันอิ่มตัวที่ถูกกล่าวหาและถูกตัดสินไปแล้วว่าเป็นตัวการสำคัญของการทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น อันนำไปสู่การเป็นโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดและโรคหัวใจ แต่ดูเหมือนว่าทฤษฎีและความเชื่อนี้จะไม่ค่อยตรงกับสภาพความเป็นจริงของคนในพื้นที่ในเอเชีย ชาวเกาะแปซิฟิก อัฟริกา และอเมริกากลาง ที่บริโภคมะพร้าว น้ำมันมะพร้าว และผลิตภัณฑ์มะพร้าวอื่นๆ เป็นอาหารหลักติดต่อกันมาหลายชั่วอายุคนนานนับพันปี กลับมีสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืน มีการเจ็บป่วยและเสียชีวิตด้วยสาเหตุจากโรคดังกล่าวนี้น้อยมาก...



มะพร้าว และผลิตภัณฑ์มะพร้าวอื่นๆ เป็นอาหารหลักติดต่อกันมาหลายชั่วอายุคนนานนับพันปี กลับมีสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืน มีการเจ็บป่วยและเสียชีวิตด้วยสาเหตุจากโรคดังกล่าวนี้น้อยมาก

คนไทยสมัยก่อนบริโภคมะพร้าว กะทิ และน้ำมันมะพร้าว กันเป็นประจำทั้งอาหารคาวและหวาน ทุกครัวเรือนจะมีกระต่ายขูดมะพร้าวอย่างน้อย 1-2 อัน ทุกคนรู้จักวิธีเคี้ยวน้ำมันมะพร้าวไว้ใช้บริโภค คนไทยสมัยก่อนกลับมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีอายุยืนนาน ไม่มีใครป่วยไข้หรือตายด้วยโรคหัวใจหรือโรคเสื่อมถอยอื่นๆ มากเหมือนคนไทยในยุคปัจจุบันที่ถึงแม้จะไม่บริโภคไขมันสัตว์ ไม่บริโภคน้ำมันมะพร้าว และจำกัดการ

บริโภคไขมัน แต่ก็ยากที่จะหลีกเลี่ยงจากโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด และโรคหัวใจ สองโรคนี้จึงเป็นสาเหตุของการป่วยและการตายของคนไทยในอันดับต้นๆ ที่ทุกคนหวาดกลัว เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

ส่วนนี้อาจเป็นเพราะน้ำมันมะพร้าวไม่ได้เลวร้ายอย่างที่เข้าใจกันก็ได้ ซึ่งเป็นเรื่องที่กำลังจะกล่าวถึงต่อไป แต่อีกส่วนหนึ่งคงเป็นเพราะพฤติกรรมการกินและการดำเนินชีวิต รวมทั้งความชาญฉลาดในการกินของคนไทยสมัยก่อน คนไทยสมัยก่อนจะไม่กินน้ำมันมากเหมือนคนไทยในปัจจุบันที่หันไปกินตามอย่างตะวันตกที่นิยมกินเนื้อนม ไข่ ถึงแม้จะใช้ไขมันมะพร้าวในการประกอบอาหารก็ไม่ใช้มาก มักจะกินอาหารอย่าง ต้ม แกง มากกว่าทอด กินปลา มากกว่าเนื้อสัตว์ ทำให้รับเอาไขมันเข้าไปไม่มาก เมื่อกินของมันๆ ที่มีน้ำมันมะพร้าวหรือกะทิก็มักจะกินร่วมกับผักพื้นบ้าน ผักพื้นบ้านรวมทั้งข้าวกล้องและอาหารที่อุดมไปด้วยกากใยอื่นๆ ที่คนไทยสมัยก่อน

...คนไทยสมัยก่อนจะไม่กินน้ำมันมากเหมือนคนไทยในปัจจุบัน ที่หันไปกินตามอย่างตะวันตก ถึงแม้จะใช้ไขมันมะพร้าวในการประกอบอาหารก็ไม่ใช้มาก มักจะกินอาหารย่าง ต้ม แกรง มากกว่าทอด กินปลามากกว่าเนื้อสัตว์ เมื่อกินของมันที่มีน้ำมัน มะพร้าวหรือกะทิก็ก็นักจะกินร่วมกับผักพื้นบ้าน จะช่วยดูดซับไขมันส่วนเกินออกไป จึงทำให้คนไทยสมัยก่อนไม่อ้วน สุขภาพร่างกายแข็งแรง ถึงแม้จะบริโภคน้ำมันมะพร้าวก็ตาม...

กินกันเป็นประจำจะช่วยดูดซับไขมันส่วนเกินออกไป ประกอบกับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ทำงานและใช้ชีวิตอยู่กลางแจ้ง ทำงานที่ต้องออกแรง จึงทำให้คนไทยสมัยก่อนไม่อ้วน สุขภาพร่างกายแข็งแรง ถึงแม้จะบริโภคน้ำมันมะพร้าวก็ตาม

เช่นเดียวกับคนที่ท้องถื่นอีกนับล้านๆ คนในเอเชีย หมู่เกาะแปซิฟิก ออสเตรเลีย และอเมริกากลาง ที่กินอาหารซึ่งมีส่วนประกอบของมะพร้าว และผลิตภัณฑ์จากมะพร้าวเป็นประจำ แต่ก็ทำได้น้อยมากที่จะป่วยใช้ด้วยโรคหัวใจ มะเร็ง ไช้ข้ออักเสบ เบาหวาน และโรคเสื่อมถอยอื่นๆ โรคเหล่านี้เริ่มปรากฏเมื่อเริ่มหันมากินอาหารสมัยใหม่ รวมทั้งเมื่อหันมากินน้ำมันไม่อิ่มตัวชนิดที่ผลิตแบบผ่านกระบวนการ ดังนั้นจึงอย่าเพิ่งด่วนสรุปและปักใจเชื่อว่า น้ำมันมะพร้าวจะเป็นตัวร้ายที่นำพาเอาโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดและโรคหัวใจมาให้

ในปี พ.ศ.2473 ดร.เวสต์ตัน เอไพร์ซ หมอพื้นจากคาลิฟอร์เนีย โอไฮโอ ทำการวิจัยชาวเกาะแปซิฟิก ฮาวาย ฟิจิตายิตี ธาราทองก้า โดยศึกษาเปรียบเทียบชาวเกาะที่กินอาหารแบบดั้งเดิมที่มี

มะพร้าวเป็นส่วนประกอบสำคัญ ชาวเกาะกลุ่มนี้ไม่เคยแปรงฟัน กับชาวเกาะที่กินอาหารแบบสมัยใหม่ที่ไม่มีมะพร้าวเป็นส่วนประกอบ พบว่า ชาวเกาะที่กินอาหารแบบดั้งเดิมมีสุขภาพฟันที่แข็งแรง มีฟันผุแค่ 0.3 % สุขภาพร่างกายก็แข็งแรง แต่ชาวเกาะที่หันไปกินอาหารแบบสมัยใหม่จะมีฟันผุมาก มีฟันผุถึง 30 % และติดเชื้อในช่องปาก สุขภาพร่างกายก็ป่วยด้วยโรคเสื่อมถอยต่างๆ

ในปี พ.ศ.2503 มีการศึกษาวิจัยในนิวซีแลนด์ โดยทำการศึกษาวัยชาวเกาะปูกาปูกาและโตกาแล้ว ซึ่งเป็นชาวเกาะแปซิฟิกใต้ อยู่ภายใต้การปกครองของนิวซีแลนด์ ซึ่งขณะนั้นยังไม่ค่อยได้รับอิทธิพลจากชาวตะวันตกเท่าใดนัก อาหารส่วนใหญ่ของชาวเกาะมาจากมะพร้าว ปาล์ม ผลไม้ ผัก ปลา หมู ไก่ ที่ทำได้บนเกาะ และแป้ง ข้าว น้ำตาล เนื้อกระป๋อง จากเรือที่มาเยี่ยมเกาะ อาหารทุกมื้อของชาวเกาะจะต้องมีมะพร้าวเป็นส่วนประกอบ น้ำมันที่ใช้ในการปรุงอาหารก็เป็นน้ำมันมะพร้าว

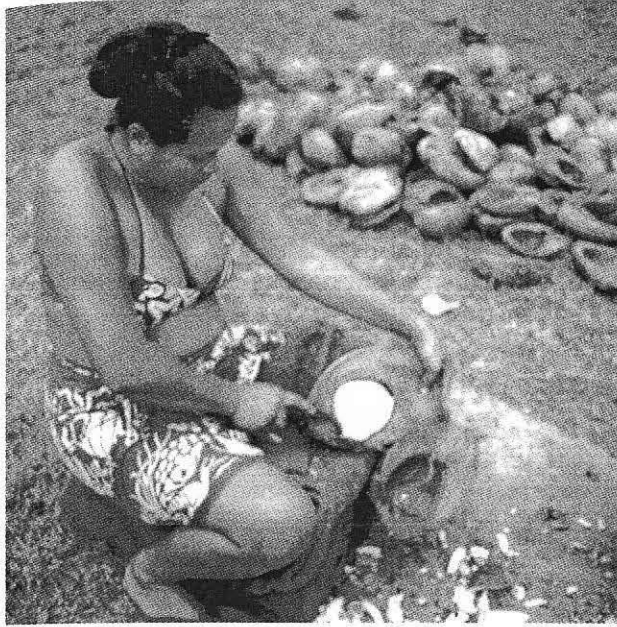
การศึกษาใช้เวลานานหลายปี โดยศึกษาประชากรทั้งหมดบนเกาะ 2,500

คน เปรียบเทียบกับชาวเกาะที่ย้ายไปอยู่บนเกาะนิวซีแลนด์ที่หันไปกินอาหารอย่างตะวันตก ลดการกินไขมันอิ่มตัวสูง น้ำมันมะพร้าว หันไปกินน้ำมันไม่อิ่มตัว ผลการศึกษาพบว่าชาวเกาะที่กินอาหารแบบดั้งเดิม ที่กินอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูงอย่างมะพร้าว มีสุขภาพที่ดีมาก ไม่มีข้อบ่งชี้ถึงระดับไขมัน หรือคอเลสเตอรอลสูงแต่อย่างใด มีรูปร่างดี ไม่อ้วน ไม่พบโรคหัวใจ ไขมันอุดตัน ไม่พบปัญหาระบบย่อยอาหาร หรือโรคท้องผูก รีดสีดวงทวาร โรคมะเร็งลำไส้ แผลเรื้อรัง

ชาวเกาะพวกนี้มีระดับคอเลสเตอรอลที่ต่ำกว่าที่คาดคิด คือ 70-80 มก. ในขณะที่ชาวเกาะที่ย้ายถิ่นไปอยู่ในนิวซีแลนด์ที่หันไปกินอาหารแบบตะวันตก กินขนมปังขัดขาว ข้าว เนื้อ หันไปกินไขมันไม่อิ่มตัว กลับมีระดับคอเลสเตอรอลที่สูงขึ้น ทั้งๆที่กินไขมันน้อยลง นอกจากนี้ยังเริ่มมีอาการของโรคหัวใจ และอาการเจ็บป่วยอื่นๆเพิ่มขึ้น

สาเหตุที่น้ำมันมะพร้าวไม่มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูงขึ้น เพราะน้ำมันมะพร้าวมีองค์ประกอบของโมเลกุลไขมันที่เป็นกรดไขมันสายปานกลาง (Medium Chain Fatty Acid : MCFA) กรดไขมันกลุ่มนี้จะแตกต่างจากกรดไขมันกลุ่มอื่นที่พบในไขมันชนิดอื่นๆที่ถึงแม้จะเป็นไขมันไม่อิ่มตัว แต่ก็มีส่วนประกอบของโมเลกุลไขมันเป็นกรดไขมันสายยาว (Long Chain Fatty Acid : LCFA) ซึ่งจะอธิบายในลำดับต่อไป

กรดไขมันสายปานกลางในน้ำมันมะพร้าวหลังจากบริโภคเข้าไปแล้วจะถูกเผาผลาญหมดทันทีเพื่อสร้างพลังงาน



เพื่อลดความเสี่ยง ต่อโรคหลอดเลือด และโรคหัวใจ) ใน การศึกษากำหนดให้ ใช้สัดส่วนของ น้ำมันมะพร้าว ต่อ ไขมันสัตว์เป็น 3 ระดับคือ 1 : 1 2 : 1 และ 3 : 1 ผลปรากฎว่าเมื่อสัดส่วน ของน้ำมันมะพร้าว เพิ่มขึ้น ก็ไม่มีผล

จะไม่ถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันหรือคอเลสเตอรอล จึงไม่มีผลต่อระดับคอเลสเตอรอลในเลือด แม้แต่สัดส่วนของคอเลสเตอรอลที่ดี (HDL) กับ คอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL) ก็อยู่ในระดับที่สมดุล โดยมีความโน้มที่จะทำให้ LDL ลดลง และทำให้ HDL เพิ่มขึ้น เป็นเพราะว่าน้ำมันมะพร้าวมีผลต่อการกระตุ้นกระบวนการเผาผลาญ จึงไม่ทำให้คอเลสเตอรอลสูงขึ้น

การศึกษาวิจัยในฟิลิปปินส์โดย นักศึกษาแพทย์ 10 คน ทดสอบการกินอาหารที่ประกอบด้วยสัดส่วนที่ต่างกัน ของไขมันสัตว์กับน้ำมันมะพร้าว โดยให้มีแคลอรี(พลังงาน)รวมของไขมันอยู่ที่ 20 % 30% และ 40% (องค์การอาหารและการเกษตรหรือ FAO และองค์การอนามัยโลกหรือWHOแนะนำให้บริโภคไขมันไม่เกิน30% ของพลังงานที่ได้รับแต่ละวัน และควรมีสัดส่วนของไขมันพืชมากกว่าไขมันสัตว์ คือ น้ำมันพืช : ไขมันสัตว์ เท่ากับ 3 : 1 หรืออย่างมากก็ 1 : 1

ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลเพิ่มขึ้น ถึงแม้แคลอรีรวมของไขมันจะเพิ่มขึ้นไปเกินเกณฑ์มาตรฐานคือถึงระดับ 40% ก็ตาม แต่ในทางกลับกัน เมื่อสัดส่วนของไขมันสัตว์เพิ่มขึ้นมากกว่าน้ำมันมะพร้าว และเมื่อแคลอรีรวมของไขมันเพิ่มขึ้นถึงระดับ 40% จะเห็นได้ชัดเจนว่าระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น

โดยปกติไขมันสัตว์จะเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลในเลือด แต่การทดลองที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า ไม่เพียงแต่น้ำมันมะพร้าวจะไม่มีผลต่อการเพิ่มขึ้นของคอเลสเตอรอลแล้ว ยังมีส่วนช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลอันเนื่องมาจากไขมันสัตว์อีกด้วย

จากการที่น้ำมันมะพร้าวมีกรดไขมันสายปานกลางที่มีคุณสมบัติเผาผลาญได้หมด ไม่สะสมเป็นไขมัน นอกจากจะไม่ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูงแล้ว ยังไม่ทำให้โปรตีนในเลือดที่เรียกว่าเกล็ดเลือด (platelets) จับตัวเหนียวเป็นก้อน ซึ่งเป็นสาเหตุอีกอันหนึ่งของโรค

ไขมันอุดตันในเส้นเลือดและโรคหัวใจ ในศรีลังกา ซึ่งน้ำมันมะพร้าว เป็นแหล่งไขมันที่สำคัญของประชากร แต่อัตราการเป็นโรคหัวใจต่ำมาก แต่หลังจากมีการรณรงค์ให้ลดเลิกการกินน้ำมันมะพร้าวในระหว่างปี 2520 -2530 โดยให้ประชาชนหันไปกินน้ำมันผ่านกรรมวิธีแทน ปรากฏว่าอัตราการป่วยด้วยโรคหัวใจสูงขึ้นเป็น 3 เท่า ในกรุงนิวเดลี ซึ่งประชาชนไม่ค่อยได้บริโภคน้ำมันมะพร้าวกันแล้ว มีอัตราการป่วยด้วยโรคหัวใจสูงขึ้นเช่นเดียวกัน

นอกจากตัวอย่างที่ยกมานี้ ในความเป็นจริงแล้ว ตลอดระยะเวลา 40 ปีที่ผ่านมาการศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่องที่พยายามแสดงให้เห็นว่า ก่อนที่จะมีการรณรงค์ให้คนเลิกกินน้ำมันมะพร้าว คนในท้องถิ่นที่กินมะพร้าวเป็นประจำ และมีวิถีการกินอาหารแบบพื้นบ้านจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดและโรคหัวใจน้อยมากหรือแทบจะไม่มีเลย แต่หลังจากเลิกกินมะพร้าว หันมากินน้ำมันไม่อิ่มตัวแบบผ่านกระบวนการ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกินไปเป็นแบบตะวันตก กลับมีสุขภาพร่างกายที่เสื่อมถอย มีอัตราการเป็นโรคอ้วน โรคหลอดเลือดและโรคหัวใจเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนกลายมาเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตที่สูงที่สุดของผู้คนในปัจจุบัน

เมื่อปีพ.ศ.2500 ไทยร่วมมือกับ USOM ตรวจสอบระดับคอเลสเตอรอลของคนไทยทั่วทุกภาคของประเทศ ปรากฏว่า คนไทยในขณะนั้น(ซึ่งยังคงบริโภคน้ำมันมะพร้าวกันอยู่) มีระดับคอเลสเตอรอลเฉลี่ยเพียง 150 มก.

...เมื่อปีพ.ศ.2500 ไทยร่วมมือกับ USOM ตรวจสอบระดับคลอเลสเตอรอลของคนไทยทั่วทุกภาคของประเทศ ปรากฏว่าคนไทยในขณะนั้น มีระดับคลอเลสเตอรอลเฉลี่ยเพียง 150 มก. ปัจจุบันคนไทยในเขตเมืองเกินกว่าครึ่งหนึ่งมีคลอเลสเตอรอลสูงถึง 200-260 มก. ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดและโรคหัวใจ จึงไม่น่าแปลกใจเลยว่าสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทยในปัจจุบันคือ โรคหัวใจ...

ปัจจุบันคนไทยในเขตเมือง (ซึ่งคงไม่มีใครบริโภคน้ำมันมะพร้าวกันแล้ว) เกินกว่าครึ่งหนึ่งมีคลอเลสเตอรอลสูงถึง 200-260 มก. ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดและโรคหัวใจ (เกณฑ์ขั้นต่ำคือไม่ควรเกินกว่า 200 มก.) จึงไม่น่าแปลกใจเลยว่าสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทยในปัจจุบันคือ โรคหัวใจ

ดังนั้นถ้าพิจารณาจากข้อมูลดังกล่าวมานี้ คงจะไม่เป็นยุทธศาสตร์สักเท่าไรที่จะสรุปว่า เราไม่ควรบริโภคน้ำมันมะพร้าว เพราะมันเป็นน้ำมันอิ่มตัว ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้คลอเลสเตอรอลสูง ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดและโรคหัวใจ แต่ดูเหมือนว่าข้อสันนิษฐานควรจะเป็นไปในทางตรงกันข้ามคือ น้ำมันมะพร้าวซึ่งถึงแม้จะเป็นไขมันอิ่มตัว แต่ไม่น่าจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ระดับคลอเลสเตอรอลสูงขึ้น การบริโภคน้ำมันมะพร้าวจึงไม่น่าจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคอ้วน โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดและโรคหัวใจ แต่เราจะมีเห็นผลอะไรเพื่อนำมาอธิบายเพื่อหักล้างกับความเข้าใจและความเชื่อที่เคยมีมา

ไขมันมีประโยชน์และมีโทษบริโภคเท่าที่จำเป็น

หนึ่งในอาหาร 5 หมู่ที่จำเป็นสำหรับร่างกายก็คือ ไขมัน ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เราได้รับไขมันจากไขมันสัตว์ (Fat) และน้ำมันพืช (Oil) ไขมันเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญ ไขมันทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นไขมันสัตว์หรือน้ำมันพืชจะให้พลังงานที่เท่ากันคือ ไขมันหรือน้ำมัน 1 กรัมจะให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี องค์การอาหารและ

เกษตรของสหประชาชาติ หรือ FAO และองค์การอนามัยโลก หรือ WHO มีข้อเสนอแนะให้บริโภคไขมันไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารในแต่ละวัน และไขมันที่ได้ควรได้รับทั้งจากน้ำมันพืชและไขมันสัตว์ โดยมีสัดส่วนน้ำมันพืชมากกว่าไขมันสัตว์ ในสัดส่วน 3:1 หรืออย่างมากก็อยู่ในสัดส่วนที่เท่ากันคือ 1:1

เราจะได้รับน้ำมันพืชจากการบริโภคน้ำมันที่สกัดมาจากพืชเช่น มะพร้าว ปาล์ม ถั่วเหลือง ข้าวโพด ถั่วลิสง เมล็ดทานตะวัน รำข้าว มะกอก เป็นต้น รวมทั้งการบริโภคผลผลิตจากพืชที่มีน้ำมันเช่น น้ำกะทิ เมล็ดถั่ว เป็นต้น ส่วนไขมันสัตว์จะได้รับจากไขมันแข็งที่ตีตมาหรือแทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ ทั้ง เบ็ด ไก่ หมู วัว และปลา หรือได้จากน้ำมันสัตว์ที่นำไขมันมาเลี้ยวหรือสกัดออกมา รวมทั้งผลิตภัณฑ์อื่นเช่น นม เนย ครีม เป็นต้น

ถึงแม้ว่าไขมันสัตว์และน้ำมันพืชจะมีส่วนประกอบของกรดไขมัน (ไตรกลี



...หลักการพื้นฐานในการบริโภคน้ำมันที่สามารถสรุปได้ในเบื้องต้นที่ทุกคนควรปฏิบัติก็คือ ไม่ควรบริโภคไขมันมาก บริโภคให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย เพราะหากบริโภคมากเกินไปไม่ว่าจะเป็นน้ำมันชนิดใด โดยเฉพาะไขมันสัตว์ มักจะมีแนวโน้มทำให้เกิดโทษ เพราะเมื่อร่างกายใช้ไขมันโดยเปลี่ยนไปเป็นพลังงานไม่หมด ไขมันที่เหลือก็จะเกิดการสะสมอยู่ในเนื้อเยื่อตามส่วนต่างๆของร่างกาย นานเข้าก็จะทำให้เป็นโรคอ้วน รวมทั้งสะสมอยู่ในหลอดเลือด ทำให้เสี่ยงต่อการที่ระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงขึ้น ซึ่งนำไปสู่โรคไขมันอุดตันในเลือด และโรคหัวใจ...

เซอร์โรด์) ที่เหมือนกันคือ กรดไขมันอิ่มตัว กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว และกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน ในปริมาณที่แตกต่างกันไป แต่ข้อแตกต่างที่ชัดเจนระหว่างไขมันสัตว์กับน้ำมันพืชก็คือ ไขมันสัตว์มีคอเลสเตอรอล ในขณะที่น้ำมันพืชไม่มีคอเลสเตอรอล (มีแต่ไตรกลีเซอไรด์) และคอเลสเตอรอลในไขมันสัตว์นี้ถ้าบริโภคมากเกินไป ก็จะไปเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือด และโรคหัวใจ

ตามปกติสำหรับคนที่บริโภคเนื้อสัตว์ ถ้าบริโภคในปริมาณที่พอดี ไม่มากเกินไปก็จะได้รับไขมันสัตว์จากเนื้อสัตว์ที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยไม่ต้องบริโภคไขมันสัตว์เพิ่มอีก เราจึงไม่ควรใช้น้ำมันจากไขมันสัตว์มาปรุงอาหาร ไขมันที่เหลือจึงควรได้รับจากน้ำมันพืช ซึ่งเมื่อคำนวณจากปริมาณไขมันที่ร่างกายควรจะได้รับในแต่ละวันแล้ว จะเหลือ

ปริมาณน้ำมันพืชที่เราจะรับประทานหรือนำไปปรุงอาหารได้เพียงวันละ 4-5 ช้อนชาเท่านั้น

เมื่อพิจารณาตามนี้หลักการพื้นฐานในการบริโภคน้ำมันที่สามารถสรุปได้ใหม่เบื้องต้นที่ทุกคนควรปฏิบัติก็คือ ไม่ควรบริโภคไขมันมาก บริโภคให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย เพราะหากบริโภคมากเกินไปไม่ว่าจะเป็นน้ำมันชนิดใด โดยเฉพาะไขมันสัตว์ มักจะมีแนวโน้มทำให้เกิดโทษ เพราะเมื่อร่างกายใช้ไขมันโดยเปลี่ยนไปเป็นพลังงานไม่หมด ไขมันที่เหลือก็จะเกิดการสะสมอยู่ในเนื้อเยื่อตามส่วนต่างๆของร่างกาย นานเข้าก็จะทำให้เป็นโรคอ้วน รวมทั้งสะสมอยู่ในหลอดเลือด ทำให้เสี่ยงต่อการที่ระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงขึ้น ซึ่งในที่สุดก็จะนำไปสู่โรคไขมันอุดตันในเลือด และโรคหัวใจ

น้ำมันมะพร้าว มีองค์ประกอบของกรดไขมันที่แตกต่าง

การจะอธิบายว่าทำไมน้ำมันมะพร้าวซึ่งถึงแม้จะเป็นไขมันอิ่มตัว แต่อาจไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้คอเลสเตอรอลสูงขึ้น และการบริโภคน้ำมันมะพร้าวก็ไม่ได้นำไปสู่การเป็นโรคอ้วน โรคหลอดเลือดอุดตันในเส้นเลือด และโรคหัวใจ เราจำเป็นต้องทำความเข้าใจพื้นฐานในเรื่องชนิดของกรดไขมันและลักษณะโครงสร้างโมเลกุลของกรดไขมันที่เป็นองค์ประกอบของน้ำมัน ซึ่งองค์ประกอบทั้งสองนี้จะเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดคุณสมบัติของน้ำมันที่จะมีผลโดยตรงต่อสุขภาพร่างกาย

น้ำมันพืชเป็นไตรกลีเซอไรด์ที่ประกอบไปด้วยกรดไขมัน ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ชนิด คือ กรดไขมันอิ่มตัว กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว และกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน

1. กรดไขมันอิ่มตัว (Saturated fatty acid : SFA) เป็นกรดไขมันที่คาร์บอนในโมเลกุลไม่สามารถมีไฮโดรเจนเข้าไปจับในโมเลกุลได้อีก แขนของคาร์บอนเป็นแขนเดี่ยว จึงทำให้ไขมันชนิดนี้จะจับตัวแข็ง เมื่ออุณหภูมิเย็นลง เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม

2. กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (Monounsaturated fatty acid : MUFA) เป็นกรดไขมันที่คาร์บอนในโมเลกุลมีไฮโดรเจนจับเกาะไม่เต็มที่ สามารถรับไฮโดรเจนเข้าไปในโมเลกุลได้อีก แขนของคาร์บอนมีทั้งแขนเดี่ยวและแขนคู่ โดยมีแขนคู่ 1 ตำแหน่ง ส่วนใหญ่จะอยู่ในสภาพของเหลว และจะจับ

ตัวแข็งเมื่ออุณหภูมิลดลงประมาณ 0 องศาเซลเซียส เช่น น้ำมันมะกอก

3. กรดไขมันไม่อิ่มตัว

ตัว เ ช อ ง ชั อ น

(Polyunsaturated fatty acid : PUFA)

เป็นกรดไขมันที่คาร์บอนในโมเลกุลมีไฮโดรเจนจับเกาะไม่เต็มที่สามารถรับไฮโดรเจนเข้าไปในโมเลกุลได้อีก แขนของคาร์บอนมีทั้งแขนเดี่ยวและแขนคู่ โดยมีแขนคู่ 2 ตำแหน่งขึ้นไป น้ำมันชนิดนี้จะอยู่ในสภาพของเหลวแม้อุณหภูมิลดลงต่ำกว่า 0 องศาเซลเซียส เช่น น้ำมันถั่วเหลือง ข้าวโพด ดอกทานตะวัน

ในความเป็นจริงไขมันสัตว์และน้ำมันพืชทุกชนิดจะมีส่วนประกอบของกรดไขมันทั้งสามชนิดนี้อยู่รวมกัน ไม่มีน้ำมันชนิดใดเลยที่มีส่วนประกอบของกรดไขมันเพียงชนิดเดียว

ร้อยเปอร์เซ็นต์ เพียงแต่ว่าจะมีส่วนหรือเปอร์เซ็นต์มากน้อยแตกต่างกันไป (ดูตารางที่ 1) แต่การที่เราจะกำหนดว่าน้ำมันชนิดหนึ่งจะเป็นกรดไขมันอิ่มตัวหรือไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว หรือไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน เราก็มักจะดูจากเปอร์เซ็นต์ของกรดไขมันที่มากที่สุดที่มีอยู่ในน้ำมันชนิดนั้น แล้วเรียกชื่อไปตามนั้น เปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวและไม่อิ่มตัวของน้ำมันนี้เองจะเป็น

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบปริมาณ (%) ของกรดไขมันในน้ำมันชนิดต่างๆ

ไขมัน	กรดไขมันอิ่มตัว (SFA)	กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (MUFA)	กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (PUFA)
น้ำมันพืช			
น้ำมันดอกคำฝอย	10	15	75
น้ำมันเมล็ดทานตะวัน	12	21	67
น้ำมันข้าวโพด	13	20	62
น้ำมันมะกอก	14	77	9
น้ำมันงา	14	38	42
น้ำมันถั่วเหลือง	16	24	60
น้ำมันถั่วลิสง	17	37	40
น้ำมันรำข้าว	18	46	37
น้ำมันเมล็ดฝ้าย	20	22	27
น้ำมันปาล์ม	50	39	10
น้ำมันเนื้อในเมล็ดปาล์ม	86	12	2
น้ำมันมะพร้าว	92	6	2
ไขมันสัตว์			
น้ำมันไก่	27	48	20
น้ำมันหมู	40	47	12
น้ำมันจากเนื้อ	52	44	5
เนย	60	30	6

จาก "น้ำมันรำข้าวทางเลือกเพื่อสุขภาพของคนไทย" โดย รศ.ดร.นัยนา บุญทวีวัฒน์ และ ดร.เรวัต จงสุวัฒน์ สนพ.โอเดียนสโตร์ พ.ศ.2545

กำหนดคุณสมบัติของน้ำมันที่เราจะใช้เป็นเกณฑ์ข้อแรกในการเลือกน้ำมันที่เราจะบริโภค

ในกรดน้ำมันทั้ง 3 ชนิดยังประกอบไปด้วย กรดไขมันชนิดต่างๆอีกนับ 10 ชนิด (ดูตารางที่ 2) ซึ่งจะมีความสำคัญและบทบาทหน้าที่แตกต่างกันไปในบรรดากรดไขมันลึบกว่าชนิดนี้ส่วนใหญ่ร่างกายของเราสามารถสร้างขึ้นได้เอง

จาก แป้ง โปรตีน และไขมัน ถึงแม้จะไม่ได้กินกรดไขมันเหล่านั้นเข้าไป แต่มีกรดไขมันอยู่ 2-3 ชนิดที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นได้ ต้องได้จากการกิน คือกรดไลโนเลอิก และกรดไลโนเลนิก จึงจัดเป็นกรดไขมันที่จำเป็น ซึ่งกรดไขมันทั้งสองชนิดนี้เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน เราจึงจำเป็นต้องบริโภคน้ำมันพืชที่มีสัดส่วนของกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนใน

ตารางที่ 2 ชนิดและปริมาณ (%) ของกรดไขมันที่เป็นองค์ประกอบของน้ำมันพืชและไขมันสัตว์

ชนิดของกรดไขมัน Fatty Acids	จำนวนคาร์บอน	น้ำมันหมู	ไขมันวัว	ไขมันมะพร้าว	น้ำมันปาล์ม	น้ำมันเนื้อในเมล็ดปาล์ม	น้ำมันมะกอก	น้ำมันงา	น้ำมันถั่วเหลือง	น้ำมันข้าวโพด	น้ำมันทานตะวัน	น้ำมันถั่วลิสง
กรดไขมันอิ่มตัว (Saturated Acids : SFA)												
กรดคาพริก (Capric)	6					0.2						0.1
กรดคาปรัลิก (Caprylic)	8			7.1		4.0						0.1
กรดคาพริก (Capric)	10			7.3		3.9						0.6
กรดลอริก (Lauric)	12			54.0		50.4			0.1			0.3
กรดไมริสติก (Myristic)	14	1	3	17.4	2.5	17.3			0.3			13.3
กรดปาล์มิติก (Palmitic)	16	25	28	6.1	48	7.9	11	8	10.8	11	6	2.1
กรดสเตียริก (Stearic)	18	13	23	1.6	3.6	2.3	2.2	4	3.2	1.8	4	1.2
กรดอะราคิติก (Arachidic)	20								0.1	0.2		2.9
กรดบีฮีนิก (Behenic)	22								0.1			2.9
รวมกรดไขมันอิ่มตัวทั้งหมด		39	54	93.5	54.1	86.0	13.2	14	14.6	13	10	20.6
กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (Monounsaturated Fatty Acids : MUFA)												
กรดโอเลอิก (Oleic)	18 : 1	47	40	5	45.2	11.8	72.5	38	24.0	25.3	18	47.8
กรดกาโดเลอิก (Gadoleic)	20 : 1						0.3					1.2
กรดอีรูซิก (Erucic)	22 : 1											0.1
รวมกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว		47	40	5	45.2	11.8	72.8	38	24	25.3	18	49.1
กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (Polyunsaturated Fatty Acids : PUFA)												
กรดลิโนเลอิก (Linoleic)	18 : 2	12	2	1.3	7.9	2.1	7.9	42	54.4	60.1	70	29.2
กรดลิโนเลนิก (Linolenic)	18 : 3						0.6		6.8	1.1		
รวมกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน		12	2	1.3	7.9	2.1	8.5	42	61.2	61.2	70	29.2

จาก "วิทยาศาสตร์การอาหารของไขมันและน้ำมัน" โดย ศ.ดร.นิธิยา รัตนพานนท์ สอนพ. โอเดียนสโตร์ พ.ศ.2548

...ในขณะที่น้ำมันมะพร้าวที่ถึงแม้จะเป็นกรดไขมันอิ่มตัว แต่ปรากฏว่ากรดไขมันที่มีมากในน้ำมันมะพร้าวส่วนใหญ่คือกรดไขมันสายปานกลาง คือ มีกรดลอริก 54% และกรดคาพริก กรดคาไพโรลิก อีกอย่างละประมาณ 7 % จึงมีความแตกต่างจากกรดไขมันชนิดอื่นที่เป็นกรดไขมันสายยาว...

ปริมาณที่เหมาะสมเพื่อที่จะได้รับกรดไขมันที่จำเป็นอย่างเพียงพอ

ประเด็นสุดท้ายซึ่งมีความสำคัญก็คือเรื่องโครงสร้างโมเลกุลของกรดไขมัน โครงสร้างพื้นฐานของกรดไขมันจะประกอบขึ้นด้วยคาร์บอนซึ่งจะมีจำนวนมากขึ้นแตกต่างกันไปในกรดไขมันแต่ละชนิด คือจะมีจำนวนคาร์บอนตั้งแต่ 2 ตัว ถึง 24 ตัว ถ้ากรดไขมันใดมีจำนวนคาร์บอนน้อยคือมี 2 - 6 ตัว จัดเป็นกรดไขมันชนิดสายสั้น (Short chain fatty acid : SCFA) ถ้ากรดไขมันใดที่มีจำนวนคาร์บอนปานกลางคือมี 8 - 12 ตัว จะจัดเป็นกรดไขมันชนิดสายปานกลาง (Medium chain fatty acid : MCFA) และถ้ากรดไขมันใดที่มีจำนวนคาร์บอนมาก คือมี 14 - 24 ตัว ก็จะถูกจัดเป็นกรดไขมันสายยาว (Long chain fatty acid : LCFA) (การกำหนดความสั้นยาวของโครงสร้างโมเลกุลของกรดไขมันตามจำนวนคาร์บอน ในตำราต่างๆ อาจจะมีการกำหนดที่แตกต่างกันไป เช่น บางตำรากำหนดให้ 4 -10 เป็นสายสั้น 12 -14 เป็นสายปานกลาง 16 -24 เป็นสายยาว)

จำนวนคาร์บอนหรือความสั้นยาวของโครงสร้างโมเลกุลของกรดไขมันแต่ละชนิดนี้เอง (ดูตารางที่ 2) ที่เป็น

กุญแจสำคัญที่จะใช้เป็นเหตุผลเพื่ออธิบายว่า ทำไมน้ำมันมะพร้าวจึงไม่ทำให้อ้วน ไม่เพิ่มคลอเลสเตอรอล จึงไม่เป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดและโรคหัวใจ

ถ้าดูจากตารางที่ 1 และ 2 น้ำมันมะพร้าวจัดเป็นไขมันอิ่มตัว ที่มีกรดไขมันอิ่มตัวอยู่สูงถึง 92 - 93 % ชนิดของกรดไขมันอิ่มตัวที่มีอยู่ในน้ำมันมะพร้าว ได้แก่ กรดไพโรลิก (C 8) มี 7.1 % กรดคาพริก (C 10) มี 7.1% กรดลอริก (C 12) มี 54 % กรดไมริสติก (C 14) มี 17.4 % กรดปาล์มิติก (C 16) มี 6.1 % และกรด สเตียริก (C 18) มี 1.6 % จะเห็นได้ว่าชนิดของกรดไขมันที่มีอยู่ในน้ำมันมะพร้าวถึงแม้จะเป็นไขมันอิ่มตัว แต่ส่วนใหญ่ก็เป็นกรดไขมันที่เป็นสายปานกลาง (MCEFA) คือ คาร์บอน 8 10 และ 12 รวมกันถึงเกือบ 70 % คุณสมบัตินี้จึงทำให้น้ำมันมะพร้าวมีความแตกต่างจากกรดไขมันอิ่มตัวชนิดอื่น ไม่ว่าจะเป็น ไขมันหมู ไขมันวัว หรือน้ำมันปาล์ม ที่ส่วนใหญ่จะประกอบขึ้นด้วยกรดไขมันที่มีโครงสร้างยาว คือมีคาร์บอน 14 +8 ตัว รวมทั้งกรดไขมันไม่อิ่มตัวอื่นๆ ก็ล้วนมีกรดไขมันที่มีโครงสร้างยาวทั้งสิ้น คือมีคาร์บอน 18 ตัวขึ้นไป (ดูตารางที่ 2)

ไขมันอิ่มตัวกับคลอเลสเตอรอล

ไขมันอิ่มตัวมีสถานะที่เฉื่อยเฉื่อยเปรียบเทียบกับกรดไขมันไม่อิ่มตัวซึ่งมีความว่องไวในปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกายมากกว่า ไขมันไม่อิ่มตัวถ้าไม่ถูกย่อยเป็นพลังงานได้หมด ก็มักจะมีแนวโน้มเหลือตกค้างในหลอดเลือด จึงทำให้เกิดไขมันสะสมในหลอดเลือด นอกจากนั้นไขมันอิ่มตัวยังจะถูกเปลี่ยนไปเป็นคลอเลสเตอรอลได้ง่ายโดยตับ การกินไขมันอิ่มตัวมากจึงสามารถทำให้ระดับคลอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น

ด้วยเหตุนี้ไขมันอิ่มตัว(ซึ่งน้ำมันมะพร้าวถูกเหมารวมอยู่ด้วย)จึงถูกระบุว่าเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ระดับคลอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว ในกลุ่มของกรดไขมันอิ่มตัวก็ยังมีกรดไขมันอยู่หลายชนิดซึ่งมีจำนวนของคาร์บอนหรือความยาวของโครงสร้างโมเลกุลที่แตกต่างกัน กรดไขมันที่จำนวนคาร์บอนสูงๆ คือมี 16 หรือ 18 ตัวซึ่งเป็นกรดไขมันสายยาว จะทำให้คลอเลสเตอรอลสูงขึ้น แต่ถ้าเป็นกรดไขมันที่จำนวนคาร์บอนน้อยหรือปานกลางซึ่งเป็นกรดไขมันสายสั้นหรือสายปานกลาง คือมี 6 8 10 หรือ 12 ตัวจะไม่ทำให้คลอเลสเตอรอลสูงขึ้น

กรดไขมันที่มีคาร์บอน 16 ตัวคือกรดปาล์มิติก ที่มีคาร์บอน 18 ตัวคือกรดสเตียริก ทั้งสองตัวนี้เป็นกรดไขมันอิ่มตัวที่มีมากใน ไขมันหมู (25%,13%) ไขมันวัว (28%,23%) และน้ำมันปาล์ม (48%,3.6%) น้ำมันทั้งสามชนิดนี้จึงเป็นกรดไขมันอิ่มตัวที่มีโอกาสทำให้คลอเลสเตอรอลสูงขึ้น



...กรดไขมันสายปานกลางที่มีอยู่ในน้ำมันมะพร้าวจะแตกต่างจากกรดไขมันชนิดอื่น ตรงที่มันจะถูกดูดซึมโดยตรงจากลำไส้ส่งไปที่ตับ ซึ่งไขมันส่วนใหญ่จะถูกเผาผลาญโดยทันทีเปลี่ยนไปเป็นพลังงาน จะไม่ถูกส่งผ่านไปยังหลอดเลือดเพื่อส่งไปยังเนื้อเยื่อส่วนต่างๆของร่างกาย จึงไม่มีผลทำให้ระดับของคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดเปลี่ยนแปลง...

ในขณะที่น้ำมันมะพร้าวที่ถึงแม้จะเป็นกรดไขมันอิ่มตัว แต่ปรากฏว่ากรดไขมันที่มีมากในน้ำมันมะพร้าวส่วนใหญ่คือกรดไขมันสายปานกลาง คือ มีกรดลอริก 54% และกรดคาพริก กรดคาไพโรลิก อีกอย่างละประมาณ 7 % จึงมีความแตกต่างจากกรดไขมันชนิดอื่นที่เป็นกรดไขมันสายยาว

กรดไขมันสายสั้นและสายปานกลางที่มีอยู่ในน้ำมันมะพร้าวทำให้น้ำมันมะพร้าวมีลักษณะพิเศษคือ กรดไขมันชนิดนี้จะแตกตัว ถูกย่อยและดูดซึมไปใช้ได้ง่ายกว่ากรดไขมันสายยาว ไม่จำเป็นต้องอาศัยน้ำดีจากตับอ่อนมาช่วยย่อย ไขมันจึงถูกเปลี่ยนไปเป็นพลังงานได้หมด ไม่เกิดการสะสมเป็นไขมันในหลอดเลือดหรือส่วนอื่นๆในร่างกาย จึงเป็นเหตุผลที่อธิบายว่า ทำไมกินน้ำมันมะพร้าวแล้วจึงไม่อ้วน

กรดไขมันสายปานกลางที่มีอยู่ในน้ำมันมะพร้าวจะแตกต่างจากกรดไขมันชนิดอื่น ตรงที่มันจะถูกดูดซึมโดยตรงจากลำไส้ส่งไปที่ตับ ซึ่งไขมันส่วนใหญ่จะถูก

เผาผลาญโดยทันทีเปลี่ยนไปเป็นพลังงาน จะไม่ถูกส่งผ่านไปยังหลอดเลือดเพื่อส่งไปยังเนื้อเยื่อส่วนต่างๆของร่างกาย จึงไม่มีผลทำให้ระดับของคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดเปลี่ยนแปลง

นอกจากหนังสือเรื่อง “ The Healing Miracles of Coconut Oil” ที่เขียนโดย Bruce Fife, N.D. ที่ได้พยายามอธิบายถึงลักษณะพิเศษนี้ของน้ำมันมะพร้าวที่แตกต่างจากน้ำมันชนิดอื่นแล้วยังมีเอกสารและหนังสือเล่มอื่นๆ อีกหลายเล่มที่ตีพิมพ์ออกมาในช่วงหลังนี้ หรือแม้แต่หนังสืออย่าง “The Whole Foods Companion” ที่เขียนโดย Dianne Onstad ที่ตีพิมพ์มาหลายปีแล้ว ตั้งแต่ปีพ.ศ.2539 ก็เคยเขียนไว้ว่า “น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันที่ใช้ในการปรุงอาหารมานานนับพันปี ข้อดีของน้ำมันมะพร้าวที่ดีกว่าน้ำมันหมูก็คือ ถูกย่อยง่ายและเผาผลาญได้หมด ไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่ม” นี่จึงเป็นสาเหตุที่ในทางการแพทย์มีการใช้น้ำมันมะพร้าวทำผลิตภัณฑ์อาหารหรือนมสำหรับเด็กที่คลอดก่อนกำหนด หรือเด็ก

ที่มีปัญหาเรื่องการย่อยและการดูดซึม รวมทั้งผู้ป่วยที่ตับอ่อนไม่สามารถสร้างน้ำดีมาย่อยไขมันได้ รวมทั้งในทางการกีฬาที่ใช้น้ำมันมะพร้าวไปทำเป็นผลิตภัณฑ์อาหารสำหรับนักกีฬาที่ต้องการพลังงาน แต่ไม่ต้องการให้น้ำหนักขึ้นหรือถึงขั้นมีการทดลองนำน้ำมันมะพร้าวไปใช้ในการควบคุมน้ำหนัก

จะว่าไปแล้วปัญหาเรื่องคอเลสเตอรอล โรคหลอดเลือด และโรคหัวใจ นั้นซับซ้อนเกินกว่าจะบอกว่ามีสาเหตุมาจากเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเด็ดขาด หรือจะโทษว่ามีสาเหตุมาจากไขมันอิ่มตัวก็ไม่ถูกต้องซะทีเดียว เพราะน้ำมันไม่อิ่มตัว โดยเฉพาะน้ำมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน ซึ่งถึงแม้จะมีโครงสร้างโมเลกุลที่ยาว แต่เนื่องจากเป็นโครงสร้างที่ไม่อิ่มตัว จึงไวต่อการทำปฏิกิริยาเคมี ทำให้มีแนวโน้มในการลดคอเลสเตอรอลก็ตาม แต่ก็ยังเป็นสาเหตุทำให้โมเลกุลของไขมันเกิดการออกซิไดส์ได้ง่าย จึงเกิดการสะสมในผนังหลอดเลือด ทำให้เกิดการอุดตันในเส้นเลือดและโรคหัวใจได้เช่นกัน รวมทั้งก็ทำให้เกิดอนุมูลอิสระทำให้เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งอีกด้วย

นอกจากนั้นน้ำมันพืชที่ผลิตขึ้นในโรงงานที่ใช้สารเคมีและความร้อนสูงที่

...น้ำมันไม่อิ่มตัวโดยเฉพาะน้ำมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน จึงว่องไวต่อการทำปฏิกิริยาเคมี ทำให้โมเลกุลของไขมันเกิดการออกซิไดซ์ได้ง่าย จึงเกิดการสะสมในผนังหลอดเลือด ทำให้เกิดการอุดตันในเส้นเลือดและโรคหัวใจได้เช่นกัน รวมทั้งก็ทำให้เกิดอนุภาคอิสระทำให้เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งอีกด้วย...

เรียกว่าน้ำมันผ่านกรรมวิธี โดยเฉพาะน้ำมันไม่อิ่มตัวที่ผลิตด้วยกระบวนการนี้ก็มีโอกาสทำให้เกิดกรดไขมันสังเคราะห์ (trans fatty acid) ขึ้น เนื่องจากผ่านความร้อนสูงถึง 200-300 องศาเซลเซียส กรดไขมันสังเคราะห์นี้ไม่ดีต่อสุขภาพ เพราะย่อยยาก ทำให้เกิดการสะสมของไขมัน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดและโรคไขมัน รวมทั้งโรคมะเร็งได้อีกเหมือนกัน ทางเลือกที่ดีที่สุดจึงควรเลือกบริโภคน้ำมันที่ผลิตด้วยวิธีธรรมชาติ ที่บีบอัดแบบเย็น หรือ cold pressed oil นี่จึงเป็นข้อดีอีกข้อหนึ่งของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

ดังที่กล่าวไว้แล้วตั้งแต่ตอนต้นว่า ไม่เพียงน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์จะไม่เกิดการสะสมของไขมัน ถ้าบริโภคในสัดส่วนที่เหมาะสม จะไม่เป็นโรคอ้วน โรคหลอดเลือดและโรคหัวใจแล้ว ยังมีประโยชน์ในการเสริมภูมิคุ้มกัน เสริมการทำงานของต่อมไทรอยด์ อีกทั้งมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อรา คำอธิบายในเรื่องนี้ก็มาจากการที่น้ำมันมะพร้าวมีกรดไขมันลอริกมากถึง 50-57 % ถึงแม้โดยสภาพภายนอกน้ำมันมะพร้าวจะมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส และเชื้อราไม่มากนัก แต่เมื่อเข้าสู่ร่างกาย กรด

ลอริกจะแตกตัวออกเป็น โมโนลอริน ซึ่งมีคุณสมบัติในฆ่าเชื้อแบคทีเรีย จึงทำให้การบริโภคน้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติที่จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อไวรัส ซึ่งขณะนี้มีงานวิจัยที่ทำในประเทศฟิลิปปินส์ที่ใช้ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคเอดส์กิน ปรากฏว่าช่วยทำให้ผู้ป่วยมีภูมิคุ้มกันดีขึ้น



น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ บริโภคได้ แต่มีเงื่อนไข

ดังนั้นเมื่อมาถึงตรงนี้ เมื่อพิจารณาเหตุผลต่างๆที่นำอธิบายเทียบเคียงกับภูมิปัญญาดั้งเดิมของคนไทยที่เคยบริโภคน้ำมันมะพร้าวต่อเนื่องกันมาเป็นเวลานาน ถ้าถามว่า น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์บริโภคได้หรือไม่? ในทัศนะของผู้เขียนเห็นว่าบริโภคได้ และควรส่งเสริมเพราะมะพร้าวบ้านเรามีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ จนทุกครัวเรือนสามารถทำขึ้นไว้ใช้เองได้ จะทำให้ลดการพึ่งพิงน้ำมันจากพืชที่บ้านเราปลูกได้ไม่มากต้องนำเข้าจากต่างประเทศ เช่น ถั่วเหลืองหรือเมล็ดปาล์ม

แต่ผู้เขียนก็ยังเห็นว่าควรจะบริโภคในอัตราส่วนที่เหมาะสม พร้อมๆกับการพิจารณาปัจจัยอื่นๆประกอบไปด้วย เพราะถ้าถามว่า น้ำมันอะไรดีที่สุด น้ำมันอิ่มตัว หรือ น้ำมันไม่อิ่มตัวดีกว่ากัน ก็ตอบอีกว่า ไม่มีน้ำมันอะไรดีที่สุด สิ่งที่ดีที่สุด ก็คือ บริโภคน้ำมันแต่น้อย ตามความจำเป็นที่ร่างกายต้องการ ไม่มากเกินไป ไม่ว่าจะใช้น้ำมันอะไร ถ้าบริโภคมากเกินไปก็ทำให้เกิดโทษ จะทำให้เป็นโรคอ้วน โรคหลอดเลือด โรคหัวใจได้ทั้งสิ้น และควรจะบริโภคน้ำมันให้หลากหลาย หลายชนิดไปพร้อมๆกัน โดยพิจารณาจากน้ำมันที่มีอยู่มากและมีราคาถูกอยู่ในวัฒนธรรมการกินของคนไทย เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันงา มากกว่าที่จะหันไปหาน้ำมันที่มีพื้นเพมาจากวัฒนธรรมอื่น โดยเฉพาะจากตะวันตก

ดังนั้นการบริโภคน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จึงบริโภคได้ ไม่ทำให้เกิดโทษ แต่ก็ควรกินร่วมกับน้ำมันอื่นๆ โดยมีข้อแนะนำดังต่อไปนี้

1. ไม่ควรบริโภคไขมันและน้ำมันมาก บริโภคในปริมาณเท่าที่จำเป็น ถ้ายึดหลักตามองค์การอนามัยโลก ก็ให้บริโภคไขมันและน้ำมันรวมกันไม่เกิน ร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับแต่ละวัน

ถ้ายึดหลักแนวทางการบริโภคเพื่อสุขภาพก็ให้ลดลงเหลือ ร้อยละ 20 แต่ถ้าเป็นผู้ที่มีปัญหาเรื่องไขมันอยู่แล้ว ก็ควรลดลงเหลือ ร้อยละ 10

2. ควรบริโภคน้ำมันพืชมากกว่าไขมันสัตว์ ในสัดส่วน 3:1 หรืออย่างมากที่สุดก็ในสัดส่วนเท่าๆกัน คือ 1:1 โดยไขมันสัตว์มักจะได้จากการกินเนื้อ

...สิ่งที่ดีที่สุด ก็คือ บริโภคน้ำมันแต่น้อย ตามความจำเป็นที่ร่างกายต้องการ ไม่มากเกินไป ไม่ว่าจะใช้น้ำมันอะไร ถ้าบริโภคมากเกินไปก็ทำให้เกิดโทษ จะทำให้เป็นโรคอ้วน โรคหลอดเลือด โรคหัวใจได้ทั้งสิ้น และควรจะบริโภคน้ำมันให้หลากหลาย หลายชนิดไปพร้อมๆกัน โดยพิจารณาจากน้ำมันที่มีอยู่มากและมีรากเหง้าอยู่ในวัฒนธรรมการกินของคนไทย เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันงา...



สัตว์ในอาหารประจำวันอยู่แล้ว จึงไม่ควรใช้น้ำมันสัตว์ปรุงอาหาร ให้ใช้น้ำมันพืช ซึ่งปริมาณน้ำมันพืชที่จะใช้ปรุงอาหารในแต่ละวันจะใช้อย่างมากเพียง 4-5 ช้อนชาต่อวันเท่านั้น

3. ควรบริโภคน้ำมันพืชที่หลากหลายชนิด ไม่ควรบริโภคน้ำมันพืชชนิดใดชนิดหนึ่งเพียงชนิดเดียว เพื่อให้ได้กรดไขมันที่ครบถ้วน โดยเฉพาะกรดไขมันที่จำเป็นที่มีอยู่ในน้ำมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนให้ มีอัตราส่วนของน้ำมันอิ่มตัว น้ำมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว และน้ำมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน อยู่ในสัดส่วน 1 : 1 : 1 เมื่อพิจารณาในประเด็นนี้เทียบเคียงกับภูมิปัญญาเดิมของไทย เราจะพบว่า น้ำมันงาดิบมีความน่าสนใจ น้ำมันงายังเป็นน้ำมันที่ได้รับการแนะนำทำให้บริโภคตามหลักการของแมคโครไบโอติก

4. วิธีการใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหารก็ควรใช้ให้สอดคล้องกับคุณลักษณะของน้ำมันแต่ละชนิด เช่น ถ้าทอดหรือผัดด้วยความร้อนสูง ก็ให้ใช้น้ำมันอิ่มตัว หรือไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว แต่ถ้าเป็นน้ำมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนก็ไม่ควรถูกความร้อน ควรใช้ทำอาหารชนิดอื่นที่ไม่ถูก

ความร้อนมาก

5. ถ้าเป็นไปได้ควรหันไปใช้น้ำมันพืชที่ผลิตโดยวิธีธรรมชาติ ที่ไม่ใช่สารเคมี ไม่ใช่ความร้อนสูง เป็นน้ำมันบีบอัดแบบเย็น น้ำมันชนิดนี้ที่ปัจจุบันหาได้ในท้องตลาดก็มี น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ น้ำมันงาดิบ น้ำมันมะกอกแบบ Extra virgin olive oil (แต่น้ำมันมะกอกเราต้องนำเข้าจากต่างประเทศ) นอกจากนี้แล้วอาจจะต้องลงทุนซื้อเครื่องบีบอัดน้ำมันใช้สำหรับบีบอัดน้ำมันธรรมชาติไว้บริโภคเองจะดีที่สุด

6. ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน โดยยึดแนวทางกินอยู่อย่างไทย กินข้าวกล้อง กินถั่ว กินงา ผักพื้นบ้าน มากๆ ลดการกินเนื้อสัตว์ นม ไข่ และอาหารสังเคราะห์ต่างๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้เบิกบาน ไม่เครียด

ท้ายที่สุด ถึงเวลาแล้วที่เราคนไทยควรจะกลับมาให้ความสนใจกับมะพร้าว ต้นไม้แห่งชีวิต พืชคู่บ้านคู่เมืองของคนไทยมาช้านาน แต่ได้ถูกทอดทิ้งไปนานกว่า 40 ปี จนวิชาการด้านมะพร้าวและผลิตภัณฑ์มะพร้าวในบ้านเรา เรียกได้ว่าล้มล้างมาก ต้องยอมรับว่า ข้อมูลที่มา

พูดคุยแลกเปลี่ยนถกเถียงกันอยู่นี้ เราก็ต้องอ้างอิงข้อมูลการศึกษาวิจัยของต่างประเทศ ซึ่งบางครั้งก็เป็นวิชาการที่บริสุทธิ์ แต่บ่อยครั้งก็เป็นวิชาการที่อิงอยู่กับผลประโยชน์ เราจึงควรจะมีมือศึกษาหาความรู้ทดลองวิจัยและพัฒนาอย่างจริงจังด้วยตัวของเรา แสวงหาความรู้และพัฒนาภูมิปัญญาจากรากเหง้าและสิ่งที่มีอยู่อย่างอุดม มากกว่าที่รอให้ฝรั่งมาบอกในสิ่งที่มีอยู่กับตัวว่า ควรกิน ไม่ควรกิน กลับไปกลับมาจนเราเองก็สับสนว่า มันมีโทษหรือมีประโยชน์กันแน่ ดังตัวอย่างของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์●

เอกสารอ้างอิง "The Healing Miracles of Coconut Oil" โดย Bruce Fife, N.D., Health Wise Publications, USA, 2001., "The Whole Foods Companion" โดย Dianne Onstad, Chelsea Green Publishing, USA, 1996, "วิทยาศาสตร์การอาหารของไขมันและน้ำมัน" โดย ศ.ดร. นิธิยา รัตนานพนธ์ สนพ. โอบิเียนสไตร์ 2548, "น้ำมันรำข้าว : ทางเลือกเพื่อสุขภาพของคนไทย" โดย รศ.ดร. นัยนา บุญทวีวัฒน์ และดร.เรวดี จงสุวัฒน์ สนพ. โอบิเียนสไตร์ 2545, "ล้างพิษ 30 วัน ไขมันลด" โดย นพ.บรรจบ ชุณหสวัตติกุล พญ.ลลิตา วีระศิริ สนพ.รวมทัศนวิญญาพันธ์ 2546, "หลักแมคโครไบโอติกส์" โดย เฮอริแมน ไอฮารา แปลโดย มัทนี เกษกมล สนพ.สาระ