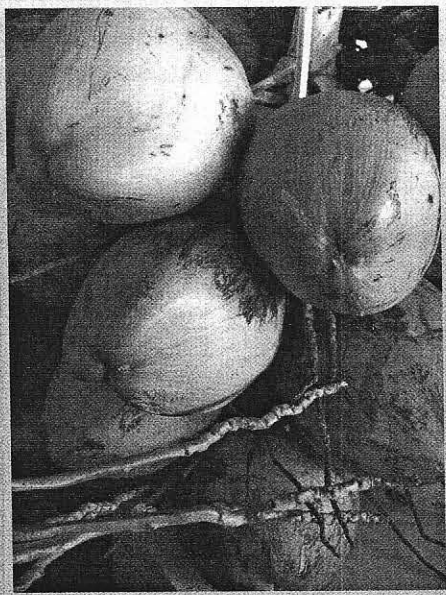


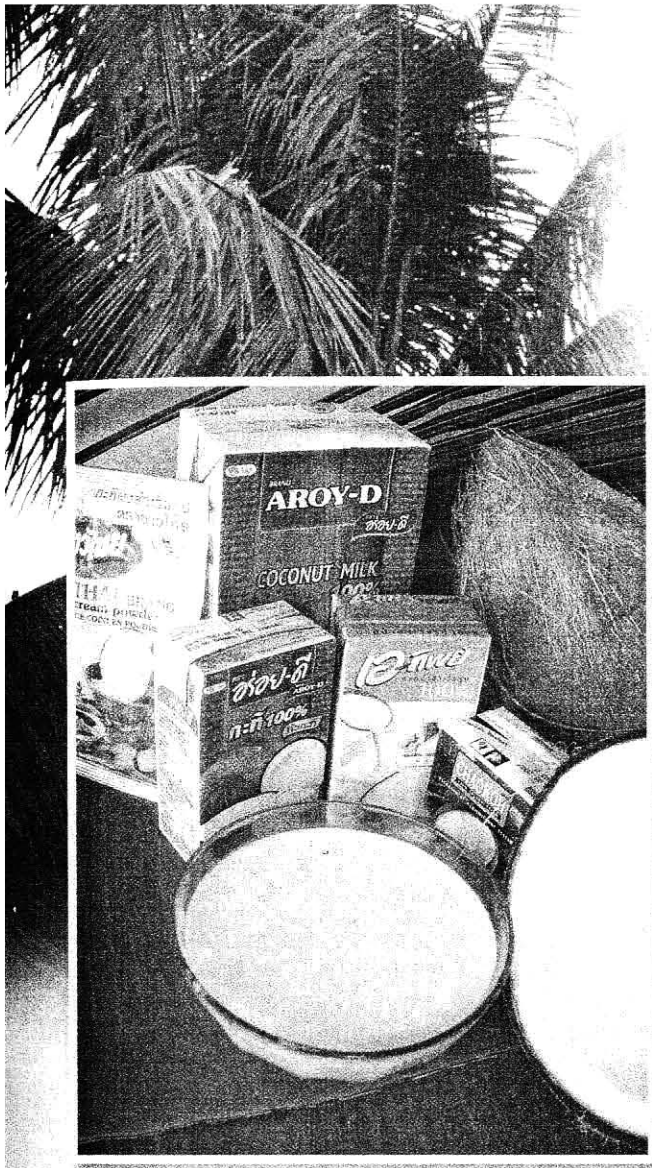
น้ำมันมะพร้าว กับคอเลสเตอรอล

จินตน์กานต์ งามสุทธา

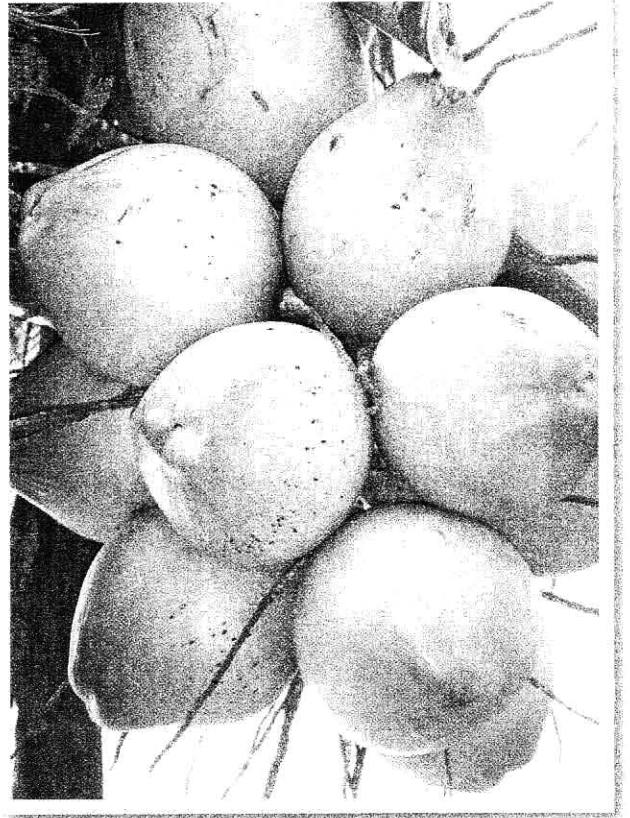


ช มรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญ และประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวต่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง จึงร่วมกับสถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการเกษตร จัดสัมมนาเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวกับภาวะไขมัน คอเลสเตอรอล และน้ำตาลในเลือดสูง” เมื่อวันที่ 3 เมษายน 2555 ณ ห้องประชุม 314 กรมวิชาการเกษตร

หลอดเลือด เป็นระบบของเนื้อเยื่อไหลเวียนที่ทำหน้าที่ส่งอาหารและออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย แต่ในสภาวะการณปัจจุบัน การดำเนินชีวิตของมนุษย์แบบสมัยใหม่ได้เปลี่ยนแปลงไป ไม่สอดคล้องกับการทำงานของระบบในร่างกาย ทั้งเรื่องอาหาร ความเครียด การสูบบุหรี่ การขาดการออกกำลังกาย ทำให้หลอดเลือดมีระดับไขมัน คอเลสเตอรอล และน้ำตาลสูง ซึ่งมักได้ยื่นกันมาว่า 3 สิ่งนี้ก่อให้เกิดโรคที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและชีวิต เช่น โรคอ้วน ที่เกิดจากไขมันสูง โรคหัวใจ โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ที่เกิดจากคอเลสเตอรอลสูง โรคเบาหวาน โรคอัลไซเมอร์ที่เกิดจากน้ำตาลสูง



ในบรรดาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหาร น้ำมันมะพร้าว และกะทิ ได้รับการกล่าวถึงว่าเป็นสาเหตุของโรคดังกล่าว แต่จากผลวิจัยในระยะหลังและการศึกษาทางระบาดวิทยา กลับพบว่า น้ำมันมะพร้าวและกะทิ ไม่ได้เป็นสาเหตุในการเกิดโรคดังกล่าว แต่เป็นตัวช่วยป้องกันหรือยังอาจรักษาได้อีกด้วย น้ำมันมะพร้าวทำได้อย่างไร?...โปรดติดตาม

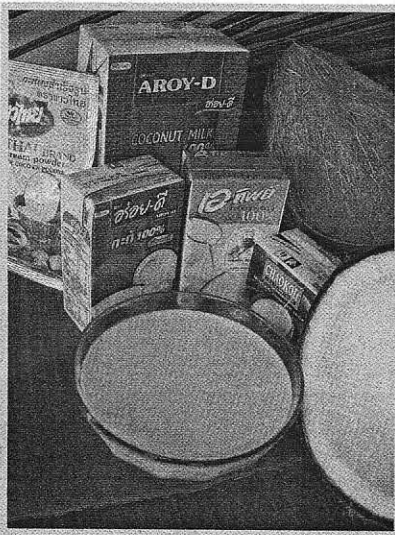


ไขมันและคอเลสเตอรอลมีประโยชน์ต่อร่างกาย

ไขมันคืออะไร...ไขมันเป็นสารที่ประกอบด้วยกรดไขมัน 3 โมเลกุลต่อกับกลีเซอรอล หรือไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งคุณสมบัติของไขมันนั้นขึ้นอยู่กับกรดไขมัน ที่แบ่งตามความอิ่มตัวและขนาด ไขมันเป็นองค์ประกอบของผนังเซลล์ เป็นแหล่งสะสมพลังงานของเซลล์ เป็นตัวนำวิตามิน ละลือแร่ เข้าสู่ร่างกาย และยังเป็นองค์ประกอบของสมองอีกด้วย

กรดไขมัน แบ่งได้ 2 ประเภท ได้แก่ กรดไขมันอิ่มตัว เป็นไขมันอิ่มตัว มีธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจนและออกซิเจน จับกันเป็นลูกโซ่โดยสมบูรณ์ ไม่มีช่องว่างเหลือที่จะทำปฏิกิริยากับสารใดๆ ในร่างกายได้ ดังนั้นไขมันชนิดนี้ส่วนใหญ่จะอยู่ในรูปของแข็งในอุณหภูมิปกติ พบได้ในอาหารที่มีอยู่ในธรรมชาติ เช่น น้ำมัน น้ำมันเมล็ดปาล์ม ไขมันสัตว์ รวมถึงน้ำมันมะพร้าวด้วย

กรดไขมันไม่อิ่มตัว คือไขมันที่มีธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจนและออกซิเจนจับกันยังไม่สมบูรณ์ ยังมีช่องว่างในลูกโซ่เหลืออยู่ พร้อมทั้งจะทำปฏิกิริยา จับกับสารอื่นๆ ในร่างกาย เปลี่ยนแปรสภาพเป็นสารอื่นๆ ได้ พบมากในน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะกอก



คอเลสเตอรอลสำคัญอย่างไร...คอเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์ทุกเซลล์ ทำให้เซลล์กันน้ำไม่ได้ หากไม่มีคอเลสเตอรอลก็เหมือนกับไม่มีเซลล์ เพราะปฏิกิริยาทางชีวเคมีทุกอย่างจะเปลี่ยนแปลงไป หากมีคอเลสเตอรอลไม่เพียงพอจะทำให้เยื่อหุ้มเซลล์บอบบาง ฉีกขาดหรือเป็นรูพรุนง่าย คอเลสเตอรอลเป็นสารที่ซ่อมแซมส่วนสึกหรอ ซึ่งพบอยู่ในแผลเป็น แผลในหลอดเลือด และเป็นองค์ประกอบของไขมันสมอง ถ้าขาดจะทำให้ระบบความจำเสีย เป็นโรคอัลไซเมอร์ คอเลสเตอรอลเป็นโมเลกุลอินทรีย์หลักในสมอง

นอกจากนี้คอเลสเตอรอลยังเป็นสารตั้งต้นของวิตามินดี ที่เมื่อถูกแสงแดดจะเปลี่ยนเป็นวิตามินดีที่มีบทบาทในกระบวนการทางชีวเคมีมากมาย รวมทั้งใช้เกลือแร่ในกระบวนการเมตาบอลิซึม ซึ่งมีส่วนสำคัญทำให้

ไม่เป็นไข้หวัดใหญ่ เป็นองค์ประกอบของน้ำดีที่ช่วยย่อยไขมัน ป้องกันมะเร็ง ความชราภาพ มีบทบาทสำคัญในการทำหน้าที่ของระบบประสาท เป็นหน่วยความจำ นำฮอร์โมนเข้าไปสู่สมอง รวมทั้งเซโรโตนิน ซึ่งเป็นสารแห่งความรู้สึกดี หากคอเลสเตอรอลต่ำตำแหน่งรับเซโรโตนินจะไม่ทำงาน จึงทำให้รู้สึกหดหู่ ก้าวร้าว และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก

การมีระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดสูง ไม่ได้เป็นตัวการของการเกิดหลอดเลือดแดงแข็งตัวที่นำไปสู่การเป็นโรคหัวใจ ตัวการสำคัญอยู่ที่การเกิดบาดแผลในหลอดเลือดซึ่งเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น สารพิษ เชื้อโรค ความดัน ความเครียด เมื่อหลอดเลือดเกิดบาดแผล ลิ้มเลือดจะเคลื่อนที่ไปรักษาบาดแผลและสะสมจนเป็นก้อนเลือด จากนั้นก็มีสารอื่นเข้ามาสะสมอยู่ด้านในหลอดเลือด โดยเฉพาะ

โปรตีน ไขมัน (โดยเฉพาะไขมันไม่อิ่มตัว) แคลเซียม แต่คอเลสเตอรอลมีอยู่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งถูกส่งไปเพื่อสร้างเซลล์ใหม่ในการรักษาบาดแผล

การมีคอเลสเตอรอลสูงไม่ได้เป็นตัวบ่งชี้ถึงอาการของโรคด้วยตัวมันเอง แต่เป็นการตอบสนองต่อความผิดปกติที่เกิดขึ้นในร่างกาย เพราะคอเลสเตอรอลถูกสร้างขึ้นเมื่อเซลล์ได้รับอันตราย เซลล์ที่สร้างขึ้นใหม่ก็จะแข็งแรงกว่า หากเซลล์ได้รับอันตรายมีปริมาณมาก คอเลสเตอรอลในกระแสเลือดก็ย่อมสูงตามไปด้วย ซึ่งเป็นเรื่องที่ดี เพราะนั่นหมายความว่าเซลล์ในร่างกายกำลังถูกซ่อมแซม ความผิดปกติ อาการอักเสบที่เกิดขึ้นในร่างกายอาจเกิดจากอาหารที่รับประทาน ซึ่งประกอบไปด้วยน้ำตาล ธัญพืช แป้งขัดขาวในปริมาณมาก อาหารแปรรูป อาหารที่ทำให้สุกเกินไป ขาดการออกกำลังกาย ความเครียดและการสูบบุหรี่

การมีคอเลสเตอรอลต่ำ ไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย เพราะไปลดการผลิตฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต นำไปสู่การเสื่อมโทรมของสุขภาพมากมาย เช่น น้ำตาลในเลือดต่ำ เสียสมดุลเกลือแร่ แผลหายยาก อาการภูมิแพ้ การอักเสบเรื้อรัง



รู้จักกับ HDL

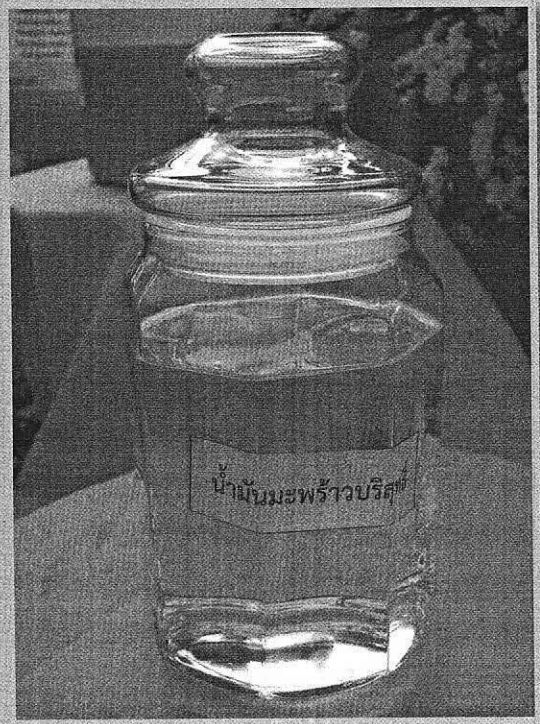
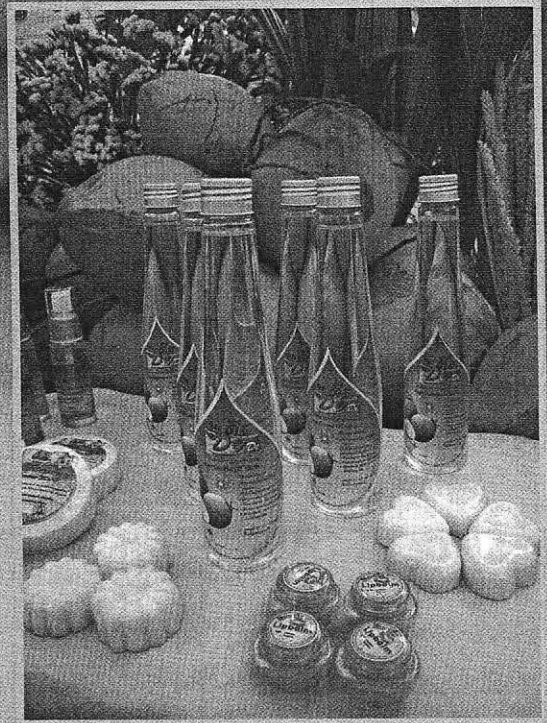
คอเลสเตอรอลมีอยู่ด้วยกัน 2 ประเภท คือ คอเลสเตอรอลดี (HDL) และคอเลสเตอรอลไม่ดี (LDL)

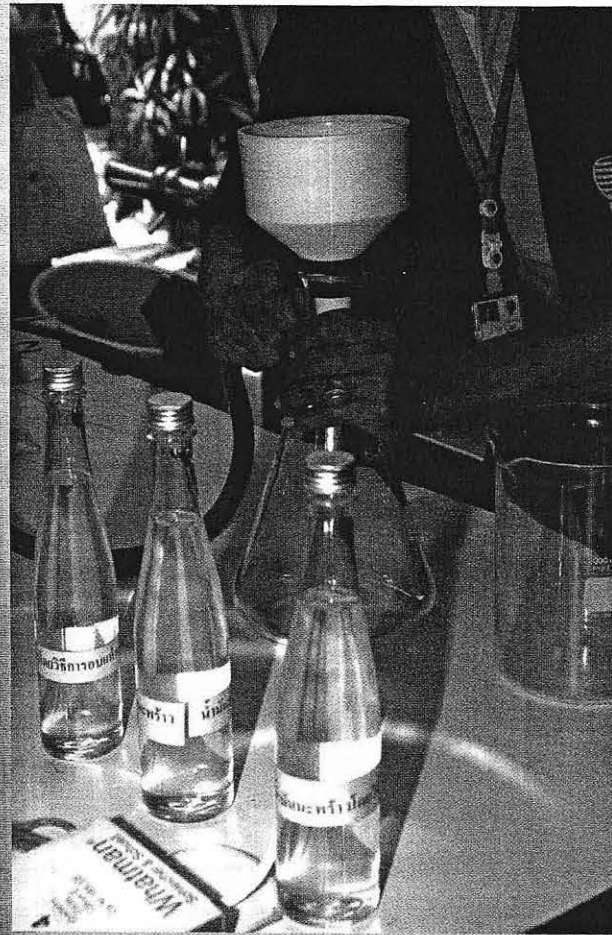
HDL เป็นคอเลสเตอรอลดี ที่ช่วยสร้างความจำ มีส่วนสำคัญในระบบประสาท การมี HDL สูงช่วยป้องกันการเกิดบาดแผลในหลอดเลือด ที่จะนำไปสู่การอุดตันของหลอดเลือดและการเป็นโรคหัวใจ หากมี HDL ต่ำกว่าปกติ จะเป็นเหตุให้เกิดการสูญเสียความจำ ชี้หลงชี้ลืม เป็นอัลไซเมอร์ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง พาร์กินสัน เกิดความท้อแท้ ก้าวร้าว

LDL เป็นคอเลสเตอรอลไม่ดี หากมี LDL สูง จะเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของโรคหลอดเลือดหัวใจ อาจทำให้หลอดเลือดตีบ

มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว

น้ำมันมะพร้าวประกอบไปด้วยกรดไขมันอิ่มตัว ไม่เกิดการเติมออกซิเจน จึงไม่เกิดอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุ ทำให้เยื่อหุ้มเซลล์ฉีกขาด ส่งผลให้ผิวหนังเหี่ยวแห้ง สารพิษ และเชื้อโรคเข้าไปในเซลล์ เปลี่ยนยีนทำให้เป็นเซลล์มะเร็ง ไม่เกิดการเติมไฮโดรเจนจึงไม่เกิดไขมันทรานส์ หรือไขมันที่เกิดจากการแปรรูป ซึ่งไม่ใช่สารธรรมชาติ ก่อให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคอัมพาต ฯลฯ





น้ำมันมะพร้าวมีกรดไขมันขนาดกลาง ย่อยได้ง่าย เคลื่อนที่ไปสู่ตับได้เร็ว เปลี่ยนเป็นพลังงานในตับจนหมด ไม่สะสมเป็นไขมันในร่างกาย จึงไม่ทำให้อ้วน ซึ่งแตกต่างจากกรดไขมันขนาดยาวแบบขาวดำ เพราะย่อยยาก เคลื่อนที่ช้า ไม่เข้าไปในตับ แต่ไปสะสมเป็นไขมันในส่วนต่างๆ ของร่างกาย

นอกจากนั้นแล้วน้ำมันมะพร้าวยังมีสารฆ่าเชื้อโรค เนื่องจากเป็นกรดไขมันขนาดกลาง มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคทั้งแบคทีเรีย รา ยีสต์ ไวรัส โปรโตซัว พยาธิ และกรดลอริก ที่มีอยู่ในน้ำมันมะพร้าวมากถึง 50% เป็นสารตัวเดียวกับน้ำมันแม่ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับทารกแต่ไม่ฆ่า จุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ และไม่ก่อให้เกิดการตี้อยา รวมถึงมีสารแอนติออกซิแดนต์ ซึ่งเป็นสารที่ต่อต้านการเติมออกซิเจน ไม่เกิดอนุมูลอิสระ และไม่ทำให้หื่น

น้ำมันมะพร้าวกับการป้องกัน รักษาโรค

โรคอ้วน คือภาวะที่บุคคลมีดัชนีมวลกาย (น้ำหนักหน่วยเป็นกิโลกรัมหารด้วย ส่วนสูง หน่วยเป็นเมตร ยกกำลังสอง) มากกว่า 30 ซึ่งผู้ที่อยู่ในภาวะอ้วนมักจะเป็นโรคง่าย เสี่ยงบุคลิก มีปัญหาด้านจิตใจ

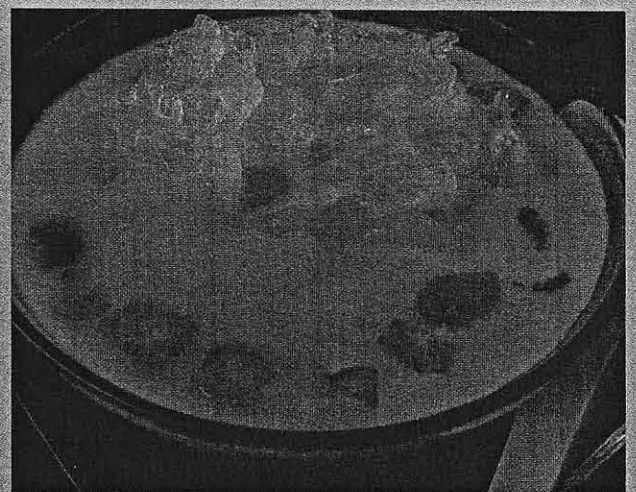
อาจเกิดจากการรับประทานอาหารมากเกินไปไม่ได้ ออกกำลังกาย อาหารจึงเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในขณะที่แป้งและน้ำตาลจะเปลี่ยนเป็นพลังงานทันที ทำให้ท้องว่าง จึงหิวต้องรับประทานอาหารเช้าไปอีกบ่อยๆ ทำให้อ้วน

แต่หากรับประทานไขมันต่ำเพราะคิดว่าจะได้ไม่อ้วน กลับอ้วน จริงๆ แล้วอาหารเหล่านั้นเป็นไขมันขนาดยาวจึงไม่มีการเปลี่ยนเป็นพลังงานที่ตับ จึงควรรับประทานอาหารที่มีไขมันขนาดกลาง เพื่อให้สามารถเปลี่ยนเป็นพลังงานที่ตับได้

แต่บางรายที่อยู่ในภาวะอ้วนเกิดจากความผิดปกติของต่อมที่ควบคุมการเจริญเติบโต คือ เป็นโรคไฮโปไทรอยด์ (hypothyroid) ซึ่งเป็นผู้ที่มีอัตราการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงานช้าลง อาหารที่รับประทานเข้าไปส่วนใหญ่จึงสะสมเป็นไขมัน ทำให้อ้วน

น้ำมันมะพร้าวทำให้เกิดความร้อน ชะลอความหิว เพราะเป็นไขมันขนาดกลาง สามารถเปลี่ยนเป็นพลังงานที่ตับได้จนหมด และยังมีย่อยช้า อยู่ในท้องได้นาน ทำให้ไม่รู้สึหิว จึงรับประทานอาหารเมื่อถึงไปน้อยลง ช่วยในการลดน้ำหนักแบบง่าย สะดวก และไม่ทรมาน

โรคหัวใจ เกิดจากหลอดเลือดถูกอุดตัน ทำให้เลือดไม่ไหลเข้าหัวใจ ทำให้หัวใจขาดเลือด ซึ่ง LDL เป็นตัวพา คอเลสเตอรอลจากตับไปยังอวัยวะต่างๆ และ LDL ที่มีขนาดเล็กแต่หนักที่สุด แทรกเข้าไปในผนังหลอดเลือด ถูกเติมออกซิเจนทำให้เกิดบาดแผลในหลอดเลือด จากนั้นเกล็ดเลือดก็เดินทางไปรักษารักษาบาดแผล ตามด้วยสารอื่นๆ เช่น ไขมันไม่อิ่มตัว เยื่อใย โปรตีน และธาตุแคลเซียม เหล่านี้เรียกว่าพลัค (plaque)



กระบวนการนี้เกิดการสร้างเซลล์ใหม่เพื่อรักษาบาดแผล ซึ่งต้องการคอเลสเตอรอลเพื่อนำมาใช้เป็นเชื้อหุ้มเซลล์พลาสมาได้เป็นสาเหตุของโรคหัวใจจนกว่าจะแตกออกกระจายสารแปลกปลอมในหลอดเลือด

น้ำมันมะพร้าวลดอันตรายจากการบริโภคไขมันไม่อิ่มตัว ปลอดภัยจากอันตรายของอนุโมลอิสระ ช่วยเติมแอนติออกซิแดนต์ที่ถูกทำลาย ปลอดภัยจากไขมันทรานส์ และช่วยฆ่าเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของการอักเสบในหลอดเลือด

โรคอัมพาตเป็นโรคที่หลอดเลือดสมองอุดตัน ทำให้สมองทำงานไม่ได้ ส่งผลให้ไม่สามารถขยับแขน ขา ส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือซีกในซีกหนึ่งได้ อาจเกิดจากหลอดเลือดสมองแตก เนื่องจากความดันโลหิตสูง ซึ่งสาเหตุของการอุดตันของหลอดเลือดสมอง เกิดจากสาเหตุเช่นเดียวกับการอุดตันของหลอดเลือดหัวใจ

น้ำมันมะพร้าวช่วยฆ่าเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของการเกิดการอักเสบในหลอดเลือด และป้องกันการอักเสบของหลอดเลือด เพราะปราศจากอนุโมลอิสระ เติมน้ำแอนติออกซิแดนต์ที่ถูกทำลาย ปลอดภัยจากอันตรายของไขมันทรานส์

จริงๆ แล้วผู้ป่วยด้วยโรคต่างๆ เหล่านี้ทั่วโลก ย่อมมีหนทางการรักษาที่แตกต่างกันออกไป ทั้งการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน ยาแผนโบราณ หรือวิธีแบบอื่น ตามแต่ความคิด วิจารณ์ญาณของแต่ละคน

ผู้เขียนได้สรุปเนื้อหา นำเสนอข้อมูลในอีกแง่มุมหนึ่งของการศึกษา วิจัยที่แตกต่างออกไปจากสิ่งเดิมๆ ที่ผู้อ่านเคยได้ยินได้ฟังมาเกี่ยวกับไขมัน คอเลสเตอรอล กับน้ำมันมะพร้าว แต่ผู้อ่านจะนำไปปฏิบัติต่อหรือไม่ ก็สุดแล้วแต่การตัดสินใจของแต่ละบุคคล

