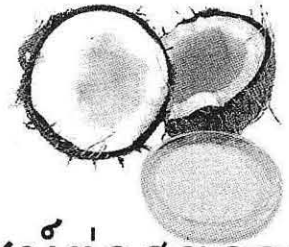


U กวามพิเศษ
ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา

น้ำมันมะพร้าวและกะทิ



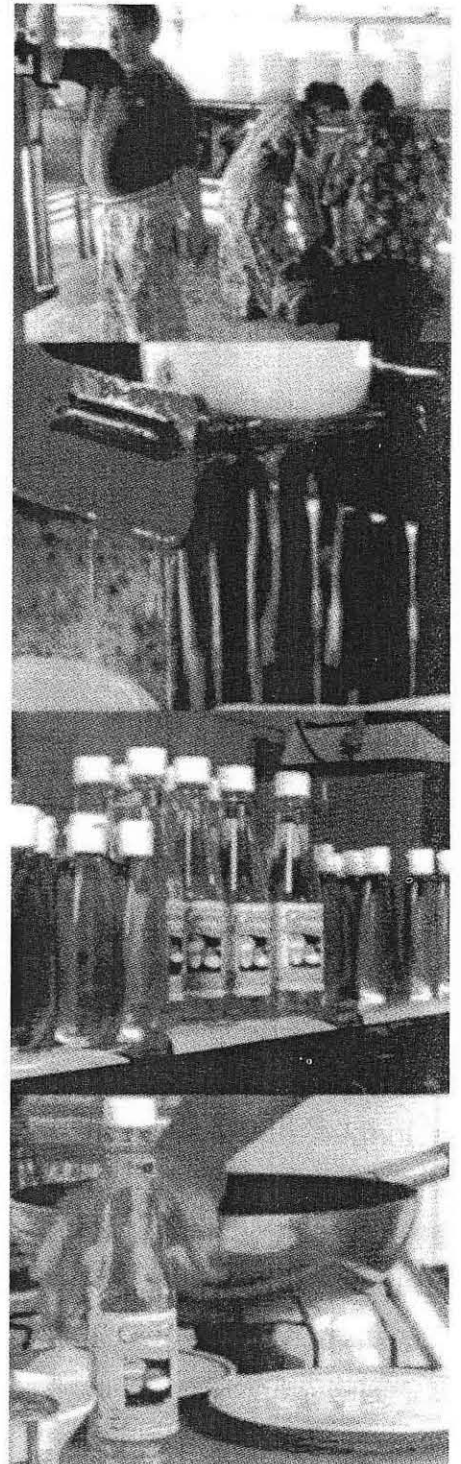
เป็นอันตรายหรือเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

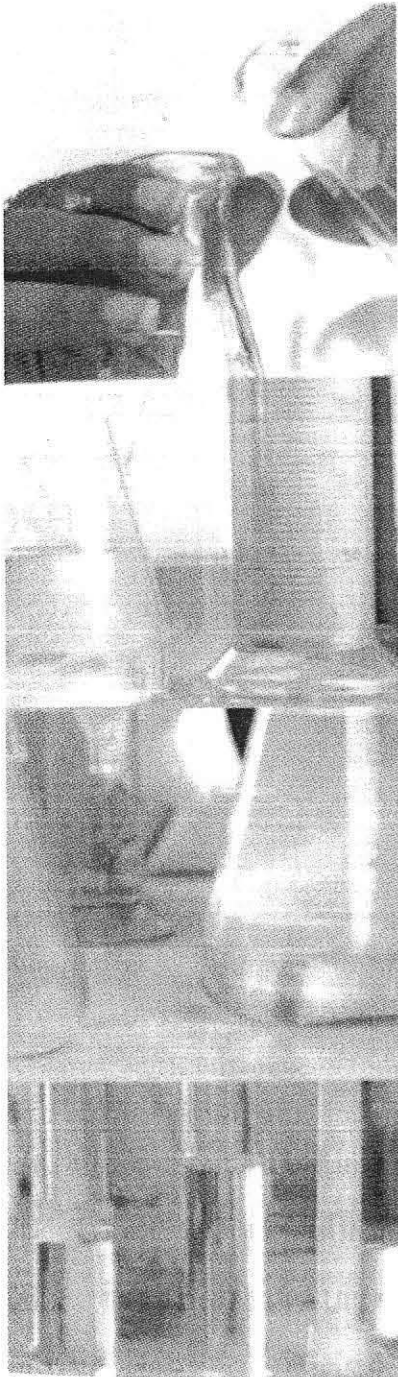
...ประเทศในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก ใช้ไขมันมะพร้าว ประกอบอาหารมาช้านานเป็นการยากที่จะส่งเสริมให้ประชากรในประเทศเหล่านี้ เปลี่ยนมาใช้ไขมันถั่วเหลือง สิ่งแรกที่รัฐบาลอเมริกาทำก็คือการจัดตั้ง INTSOY เพื่อสนับสนุนงานวิจัยที่นำไปสู่การใช้ประโยชน์ของถั่วเหลือง ซึ่งต้องนำเข้าจากสหรัฐอเมริกา...

Uมะพร้าวเป็นต้นไม้ให้ชีวิตแก่ชนชาติในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก ชนชาติในภูมิภาคนี้ ได้ใช้มะพร้าวดำรงชีพมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ โดยเฉพาะในการใช้ประกอบอาหาร โดยไม่มีปัญหาในเรื่องโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคของต่อมไทรอยด์ โรคอ้วน และอีกสารพัดโรคแต่อย่างใด แต่ครั้งประเทศเหล่านี้ รับวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาภายหลัง สงครามโลกครั้งที่ 2 ก็มีการเปลี่ยนมาใช้ น้ำมันถั่วเหลือง (และน้ำมันพืชอื่นๆ) ในการประกอบอาหารแทนน้ำมันมะพร้าว เพราะได้รับการประชาสัมพันธ์ว่า น้ำมันถั่วเหลืองมีคุณค่าทางอาหารเป็นเยี่ยม ประกอบไปด้วยกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว (unsaturated fatty acids) ที่เลวร้ายไปกว่านั้นก็คือการปฎิปรำน้ำมันมะพร้าว (รวมทั้งน้ำมันปาล์มด้วย) ว่าเป็นตัวการของการเกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือด อันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ

ตัวการสำคัญที่อยู่เบื้องหลังของการปฎิปรำน้ำมันมะพร้าว

เนื่องจากถั่วเหลืองเป็นพืชเงินพืชทองของสหรัฐอเมริกา ได้ผลผลิตปีละประมาณ 80 ล้านตัน และทำรายได้ให้แก่ประเทศจากการส่งออกปีละหลายพันล้านดอลลาร์ จึงมีการณรงค์ให้มีการใช้ประโยชน์ของถั่วเหลืองอย่างจริงจังทั่วโลก ตัวตั้งตัวตีในการรณรงค์นี้ คือ สมาคมน้ำมันพืชอเมริกัน (American Vegetable Oil Association) และสมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน (American Soybean Association - ASA) ซึ่งเป็นองค์กรที่มีอิทธิพลมาก โดยความร่วมมือของโครงการถั่วเหลืองนานาชาติ (International Soybean Program - INTSOY) ซึ่งสังกัดอยู่กับมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ สหรัฐอเมริกา





ดังที่ได้กล่าวแล้วในตอนต้นว่า ประเทศในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิกใช้น้ำมันมะพร้าวประกอบอาหารมาช้านานเป็นการยากที่จะส่งเสริมให้ประชากรในประเทศเหล่านี้ เปลี่ยนมาใช้ไขมันถั่วเหลือง สิ่งแรกที่รัฐบาลอเมริกาทำก็คือการจัดตั้ง INTSOY เพื่อสนับสนุนงานวิจัยที่นำไปสู่การใช้ประโยชน์ของถั่วเหลือง ซึ่ง

ต้องนำเข้าจากสหรัฐอเมริกา เพราะประเทศเหล่านี้ปลูกถั่วเหลืองไม่ได้ หรือไม่ได้ผลผลิตเท่าเทียมกับของสหรัฐอเมริกา แต่สิ่งที่นับว่าได้ผลอย่างดีเยี่ยมคือ การที่ ASA ว่าจ้างให้สถาบันวิจัยแห่งหนึ่งในอเมริกา ให้วิจัยให้ได้ผลออกมาว่า น้ำมันมะพร้าว (และน้ำมันปาล์ม) เป็นสาเหตุของโรคหัวใจวาย เพราะมันประกอบไปด้วยกรดไขมันอิ่มตัว (saturated fatty acids) ที่ทำให้โคเลสเตอรอลไปอุดตันในเส้นเลือด หลังจากที่มีการตีพิมพ์รายงานนี้ออกไป ประกอบกับการกระพือข่าวโดย ASA และ INTSOY ออกไปทั่วโลก รวมทั้งเขียนเป็นตำราในทางการแพทย์และโภชนาการให้ นิสิตนักศึกษาได้ร่ำเรียน ผลก็คือ ประชากรในประเทศในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก ลดหรือเลิกบริโภคน้ำมันมะพร้าว ยิ่งกว่านั้น แพทย์โรคหัวใจและนักโภชนาการชาวพื้นเมือง (รวมทั้งชาวไทยด้วย) ที่ได้รับข้อมูลอันนี้ ต่างก็ช่วยกันปรักปรำน้ำมันมะพร้าว ถึงขนาดเขียนเป็นตำรา และเอกสารเผยแพร่ไม่ให้บริโภคน้ำมันมะพร้าว

กลยุทธ์ของ ASA มีผลกระทบที่รุนแรงต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของประชากรในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก เพราะมะพร้าวเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของประเทศเหล่านี้ ยกตัวอย่างเช่น ประเทศฟิลิปปินส์ ซึ่งเคยผลิตมะพร้าวแห้งและน้ำมันมะพร้าวส่งออกเป็นปริมาณถึง 95 % ของโลก ถึงกับเกิดวิกฤตเศรษฐกิจอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน ประเทศอื่นๆ เช่น อินโดนีเซีย มาเลเซีย ศรีลังกา อินเดีย และประเทศเล็กๆ ที่เป็นเกาะในมหาสมุทร

แปซิฟิก ต่างก็ได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจอย่างรุนแรง โชคดีที่ประเทศไทยไม่ได้พึ่งพามะพร้าวมากเหมือนดังประเทศเหล่านั้น แต่ผลกระทบก็รุนแรงพอสมควร โดยเฉพาะในจังหวัดที่ปลูกมะพร้าวอย่างเป็นลำเป็นสัน ซึ่งโรงงานสกัดน้ำมันมะพร้าวหลายสิบโรงต้องปิดกิจการ โชคดีที่คนไทย ยังนิยมบริโภคกะทิ จึงยังพอมีการปลูกมะพร้าว เพื่อผลิตกะทิทันใจ ออกจำหน่ายไปทั่วโลก โดยเฉพาะให้แก่ร้านอาหารไทยที่มีกระจายอยู่ทั่วโลก

ข้อดีของน้ำมันมะพร้าว

น้ำมันมะพร้าว เป็นน้ำมันพืชที่ประเทศต่างๆ ในเอเชียและแปซิฟิกใช้เป็นแหล่งของพลังงานและการหุงหาอาหารมาช้านาน โดยไม่ปรากฏอาการของโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน จากรายงานขององค์การสหประชาชาติเมื่อปี 2521 ปรากฏว่าประเทศศรีลังกา ซึ่งเป็นประเทศที่ใช้ไขมันมะพร้าวมากที่สุดประเทศหนึ่ง มีอัตราการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันเพียง 1 ในแสนเปรียบเทียบกับ 18 ถึง 187 ในแสน ในประเทศที่ไม่ใช้หรือใช้น้ำมันมะพร้าวแต่เพียงเล็กน้อย

จากการศึกษาในชนชาติโพลินีเซียสองกลุ่ม พบว่ากลุ่มที่บริโภคน้ำมันมะพร้าว 89 % ของไขมันทั้งหมด มีความดันโลหิตต่ำกว่ากลุ่มที่บริโภคเพียง 7 % นอกจากนั้น ตัวเลขที่แสดงการเสียชีวิตจากโรคหัวใจและมะเร็งของประเทศที่บริโภคน้ำมันมะพร้าว ก็ต่ำกว่าประเทศที่ไม่บริโภค ยกตัวอย่างเช่น ประเทศวานูอาตู ซึ่งบริโภคน้ำมันมะพร้าวมากที่สุด (มากกว่า 1 ผลต่อคนต่อวัน) มีอัตราการเสียชีวิต

ตารางแสดงองค์ประกอบของกรดไขมันของน้ำมันมะพร้าว เปรียบเทียบกับน้ำมันพืชอื่น ๆ*

กรดไขมัน	จำนวนอะตอมคาร์บอน	มะพร้าว	เมล็ดปาล์ม น้ำมัน	เปลือกปาล์ม น้ำมัน	ข้าวโพด	ถั่วเหลือง	คำฝอย	เมล็ดทานตะวัน
อิ่มตัว								
Caproic	06	00.5	00.3	-	-	-	-	-
Caprylic	08	08	03.9	-	-	-	-	-
Capric	10	07	04	-	-	-	-	-
Lauric	12	48	49.6	00.3	-	-	-	-
Myristic	14	17	16	01.1	-	00.1	00.1	00.2
Palmitic	16	09	08	45.2	11.5	10.5	06.5	06.8
Stearic	18	02	02.4	04.7	02.2	03.2	02.4	04.7
Arachidic	20	00.1	00.1	00.2	00.2	00.2	00.2	00.4
ไม่อิ่มตัว								
Palmitoleic	16	00.1	-	-	-	-	-	00.1
Oleic	18	06	13.7	38.8	26.6	22.3	13.1	13.6
Linoleic	18	02.3	02	09.4	58.7	54.5	77.7	68.2
Linolenic	18	-	-	00.3	00.8	08.3	-	00.5
Arachidonic	20	-	-	-	-	00.9	-	-

* จาก Wickremasinghe,R.L.1994. Coconut oil , not the villain.Cocoinfo International 1 (2):6-7 .

ชีวิตจากโรคดังกล่าวต่ำกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศเกาะคูกี ซึ่งไม่มีประเพณีบริโภคน้ำมันมะพร้าว และชาวบิโคลในประเทศฟิลิปปินส์ ซึ่งบริโภคมะพร้าวมากที่สุด ก็ไม่มีการเสียชีวิตจากโรคหัวใจเลย

ข้อมูลเกี่ยวกับอุบัติการณ์ การเกิดโรคหัวใจที่น้อยในบรรดาผู้บริโภคน้ำมันมะพร้าว ที่ยกมาแสดงข้างต้น ชัดแย้งกับข้อมูลที่กล่าวหาว่า น้ำมันมะพร้าว มีองค์ประกอบของโคเลสเตอรอลสูง อันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจวายเพราะไขมันอุดตันในเส้นเลือดจากตารางที่แสดงข้างต้น จะเห็นว่าน้ำมันมะพร้าว เป็นน้ำมันพืชชนิดเดียวที่ประกอบด้วยกรดไขมันที่มีอะตอมของคาร์บอน 6,8 และ 10 ตัว (จัดเป็นโมเลกุลที่มีความยาว หรือ chain ขนาด กลาง) และทั้งหมด เป็นกรดไขมันที่อิ่มตัว (อันเป็นที่มาของข้อปรั้งข้างต้น)ในขณะเดียวกัน น้ำมันมะพร้าวยังมีกรดไขมันที่มีความยาวของโมเลกุล

...น้ำมันมะพร้าว เป็นน้ำมันพืชที่ประเทศต่างาในเอเชีย และแปซิฟิกใช้เป็นแหล่งของพลังงานและการหุงหาอาหารมาช้านาน โดยไม่ปรากฏอาการของโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน จากรายงานขององค์การสหประชาชาติเมื่อปี 2521 ประเทศศรีลังกา เป็นประเทศที่ใช้ น้ำมันมะพร้าวมากที่สุดประเทศหนึ่ง มีอัตราการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันเพียง 1 ใน แสนเปรียบเทียบกับ 18 ถึง 187 ในแสน ในประเทศที่ไม่ใช้ หรือใช้น้ำมันมะพร้าว...



มาก (เพราะมีอะตอมของคาร์บอนมาก) ที่ไม่อิ่มตัว โดยเฉพาะกรด Linoleic นอกจากนั้น น้ำมันมะพร้าวยังเป็นน้ำมันพืชชนิดเดียวที่มีกรดไขมันอิ่มตัว ที่มีความยาวขนาดกลาง คือ Lauric และ Myristic ในอัตราส่วนที่สูงมาก และ 80% ของกรดไขมันของน้ำมันมะพร้าว มีคาร์บอนน้อยกว่า 16 อะตอม โดยมี Lauric (12 อะตอม) อยู่ถึง 50 %

การที่น้ำมันมะพร้าวมีกรดไขมันอิ่มตัวอยู่มาก ทำให้น้ำมันอยู่ตัว ไม่เหม็นง่าย และคุณสมบัติอันนี้เอง เป็นเหตุผลที่ทำให้เราใช้น้ำมันมะพร้าวทอดอาหาร และใส่ในน้ำมันเพื่อเพิ่มปริมาณไขมัน นอกจากนั้น ยังใช้ในการผลิตภัณฑ์ขนมปังกรอบ (cracker) เพื่อช่วยให้ผิวด้าน (ไม่มีมัน) ป้องกันความชื้น และยืดอายุให้แก่ผลิตภัณฑ์

การที่น้ำมันมะพร้าวมีกรดไขมันที่มีความยาวของโมเลกุลขนาดกลาง ทำให้มันมีคุณสมบัติที่พึงประสงค์ คือถูกเติมออกซิเจน (oxidation) เพื่อการปลดปล่อยพลังงาน รวมทั้งถูกดูดซึมไปใช้ในร่างกายได้ง่าย คุณสมบัติอันนี้เองที่ทำให้ น้ำมันมะพร้าวไม่สะสมเป็นไขมัน (โคเลสเตอรอล) ในเส้นเลือด และนี่เองเป็นข้อได้เปรียบของน้ำมันมะพร้าวต่อน้ำมันพืชชนิดอื่นๆ ที่มีกรดไขมันอิ่มตัวที่มี

chain ยาวมากๆ นอกจากนั้น การที่น้ำมันมะพร้าวถูกย่อยง่ายและเร็ว รวมทั้งการมีปริมาณของไวตามินสูง ทำให้มันมีคุณค่าทางอาหารสูง โดยเฉพาะสำหรับการบรรเทาโรคขาดอาหาร (malnutrition) ของเด็กๆ

นอกจากนั้น ได้มีการค้นพบว่า น้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติต่อต้านสารก่อโรคมะเร็ง และหยุดยั้งการเกิดก่อโรคมะเร็งของมะเร็งเต้านม จึงสรุปได้ว่า น้ำมันมะพร้าวเป็นองค์ประกอบทางโภชนาการที่มีประโยชน์และสำคัญมากสำหรับบุคคลที่บริโภคอาหารผสมทั่วไป (เช่น ปลา ไก่ กุ้งหอยทอด ของขบเคี้ยว ชา ธัญพืช ถั่ว พืชหัว) ซึ่งจะช่วยชดเชยปริมาณของกรดไขมัน Linoleic ที่น้ำมันมะพร้าวมีอยู่น้อย (เพียง 2.3 %) ได้ นี่เองเป็นคำตอบว่า ทำไมชาวศรีลังกา และชาวโพลินีเซีย จึงมีอุบัติการณ์ของโรคไขมันในเส้นเลือด และโรคหัวใจวาย ในอัตราที่ต่ำมาก นอกจากนั้น ยังมีการค้นคว้าใหม่ๆ ในประเทศสหรัฐอเมริกาเอง ที่ยอมรับว่าการบริโภคน้ำมันมะพร้าว มีข้อดีในการเพิ่มระดับของ "high density lipoprotein (HDL)" ซึ่งเป็น "โคเลสเตอรอลที่ดี" (เปรียบเทียบกับ "low density lipoprotein (LDL)" ซึ่งจัดเป็น "โคเลสเตอรอลที่เลว") อีกทั้งยังได้มีการศึกษาผลของน้ำมันมะพร้าวต่อสุขภาพของมนุษย์ ในอีกหลากหลายประเทศ เช่น อินเดีย มาเลเซีย ฯลฯ ซึ่งพอสรุปได้ว่าการบริโภค :

- น้ำมันมะพร้าว ไม่ได้เปลี่ยนแปลงระดับของโคเลสเตอรอลในเลือด
- เนื้อมะพร้าว ร่วมกับน้ำมันมะพร้าว

ลดระดับของโคเลสเตอรอลอย่างมีนัยสำคัญ

-น้ำมันมะพร้าว เพิ่มปริมาณของ HDL

-น้ำมันมะพร้าว เพิ่มปริมาณของ HDL ได้สูงกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับการบริโภคน้ำมันถั่วลิสง

-น้ำมันมะพร้าว ไม่เพิ่มอัตราส่วนของ LDL ต่อ HDL ในขณะที่ไปลดระดับของไตรกลีเซอไรด์

บทสรุป จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ก็พอที่จะเชื่อได้ว่า น้ำมันมะพร้าวไม่ได้เลวร้ายดังที่ถูกกล่าวหา โดยเฉพาะ หากนำเอาความจริงที่ว่าคนทั่วไปบริโภคอาหารอื่นๆ ซึ่งมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายที่จะช่วยชดเชยในส่วนที่น้ำมันมะพร้าวขาดไป จึงสรุปได้ว่า แทนที่จะห้ามการบริโภคน้ำมันมะพร้าว เราควรส่งเสริมให้ประชากรของเรา กลับมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวดั้งเดิม ดังที่บรรพบุรุษของเรา (และของประเทศอื่นๆ ในเอเชีย และแปซิฟิก) ได้ปฏิบัติมาเป็นเวลาช้านาน ผลพลอยได้อื่นๆ ก็คือ เราจะได้ช่วยสนับสนุนเศรษฐกิจของประเทศ โดยการปลูกมะพร้าว ซึ่งเป็นพืชพื้นเมืองของเราที่เราปลูกได้ดี ให้มากยิ่งขึ้น ดีกว่า (ถูกเขาหลอกให้ไปใช้) น้ำมันถั่วเหลือง คำฝอย ทานตะวัน ข้าวโพด ฯลฯ ที่เราผลิตไม่ได้หรือไม่ได้ดีเท่าสหรัฐ และยังคงเสียเงินตราต่างประเทศในการนำเข้าเมล็ดหรือ น้ำมันพืชเหล่านี้จากต่างประเทศ เฉพาะถั่วเหลืองเพียงอย่างเดียว เราต้องเสียเงินให้ต่างประเทศ (ส่วนใหญ่เป็นสหรัฐฯ) ถึงปีละร่วมหมื่นล้านบาท (แถมยังถูกกีดกันอย่างไม่เป็นธรรม ไม่ให้เราส่งกุ้งของเราเข้าไปขายในสหรัฐฯ อีกด้วย)●

จากเอกสาร บันทึก TNCEL Records เครือข่ายพืชปลูกพื้นเมืองไทย ฉบับที่ 2 "ร้อยเรื่องราว...มะพร้าวไทย" : มิถุนายน 47