



น้ำมันมะพร้าว ช่วยให้งาม ปลายผมจรดปลายเท้า

เชื่อไหมว่า “น้ำมันมะพร้าว” ช่วยลดน้ำหนัก? เชื่อไหมว่า “น้ำมันมะพร้าว” ช่วยบำรุงหนังศีรษะ ป้องกันรังแค ทำให้เส้นผมตกค้ำ? แล้วเชื่อหรือไม่ว่า “น้ำมันมะพร้าว” ช่วยให้มีผิวพรรณเต่งตึงลดรอยเหี่ยวย่น และรอยตีนกา?

เมื่อกล่าวถึง “น้ำมันมะพร้าว” หลายคนคงนึกถึงคอเลสเตอรอล ศัตรูตัวร้ายของสาว ๆ ทำให้น้ำมันมะพร้าวเป็นเรื่องต้องห้ามของสุขภาพร่างกาย แต่แท้ที่จริงแล้วน้ำมันมะพร้าวเป็นไขมันอิ่มตัวที่แตกต่างจากไขมันอื่นๆ ซึ่งไม่น่ากลัวอย่างที่คิด.

ลลิตา ชิตนาโถ นักวิชาการ ๒ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) บอกว่า ในอดีตคนไทยใช้ประโยชน์จากมะพร้าวได้อย่างคุ้มค่าทุกสัดส่วน โดยเฉพาะ “น้ำมันมะพร้าว” ซึ่งเป็นของคู่ครัวที่เกิดจากภูมิปัญญาของชาวบ้าน ต่อมาเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๑ หรือเมื่อ ๔๐ กว่าปีที่แล้วมีผลวิจัยของนักวิชาการออกมาระบุว่าน้ำมันไขมันอิ่มตัวส่งผลให้เกิดคอเลสเตอรอลและเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ.

กระแสนั้นทำให้คนหันไปใช้น้ำมันถั่วเหลืองมากขึ้น ตั้งแต่นั้นมาน้ำมันที่มีไขมันอิ่มตัวก็เสื่อมความนิยม แม้แต่ในสังคมไทยก็ค่อยเลือนหายไป.



ลลิตากล่าวต่อว่า จนกระทั่งบริษัทน้ำมันมะพร้าวในมาเลเซีย พยายามไม่ไหว เพราะสงสัยว่า



ไขมันอิ่มตัวไม่ดีจริงหรือ? จึงตัดสินใจจ้างมหาวิทยาลัยชื่อดังในสหรัฐอเมริกาทำวิจัยซึ่งผลการวิจัยชิ้นนี้ปรากฏว่า ขนาดโมเลกุลของไขมันอิ่มตัวจากน้ำมันมะพร้าว ซึ่งมีขนาดกลาง มีผลดีกว่าร่างกายมากกว่าผลเสีย เนื่องจากสามารถเผาผลาญแล้วนำไปใช้ได้ทันที โดยไม่เกิดปัญหาการสะสมไขมัน นอกจากนี้ยังกระตุ้นการเผาผลาญอาหารให้ดีขึ้น และสามารถให้ความร้อนละลายไขมันส่วนอื่นๆ เพื่อช่วยลดความอ้วนด้วย.

ปานเพชร โมบัณฑิตย์ เจ้าของผลิตภัณฑ์จากน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์กรีนเล่าประสบการณ์ในช่วงวัยเด็กให้ฟังว่า สมัยก่อนพอถึงฤดูหนาว อากาศก็จะแห้งทำให้ผิวแตก คุณยายก็จะนำ “น้ำมันมะพร้าว” ที่ทำกันเองมาทาให้ ธรรมชาติการทำน้ำมันมะพร้าวสมัยก่อนนั้นก็จะแบบถูกๆ เป็นแบบธรรมชาติ.

“ส่วนน้ำกะทิกับน้ำมันมะพร้าวเป็นคนละส่วนกัน ซึ่งน้ำมันก็มาจากกะทิแต่ต้องผ่านกระบวนการคัดแยกน้ำมันออกจากน้ำ อย่างไรก็ตามก็ถือว่ามีสารอาหารที่เป็นคุณประโยชน์มากกว่า แต่จะต้องทานในปริมาณที่เหมาะสม ออกกำลังกาย

นิดหน่อย นอกจากนี้ไขมันยังทำหน้าที่ละลายวิตามินหลายชนิดทั้งวิตามินเอ ดี อี เค ซึ่งหากไม่ได้ไขมันเป็นตัวทำละลายก็จะทำให้เป็นคนขาดวิตามินไป.”

กระบวนการทำน้ำมันมะพร้าวมีหลายวิธี ส่วนมากบ้านเราใช้วิธีการสกัดร้อน ซึ่ง

การสกัดร้อนจะได้น้ำมันมะพร้าวดิบที่ไม่สะอาด และต้องเอามาฟอกใหม่โดยใช้สารเคมี โดยเฉพาะการผลิตจำนวนมากๆ ก็จะต้องนำเข้าระบบโรงกลั่นน้ำมันใช้เครื่องจักรขนาดใหญ่ เพื่อกำจัดสีและกลิ่น ซึ่งต้องมีค่ามาตรฐานของกรด (Acid value) ไม่เกิน ๔.๐ มิลลิกรัมถ้านำไปบริโภค ส่วนกรรมวิธีของ

ชาวบ้านอาจใช้การนำกะทิไปหมักเอาไว้ จุลินทรีย์ตามธรรมชาติก็จะย่อยสลายเหลือ

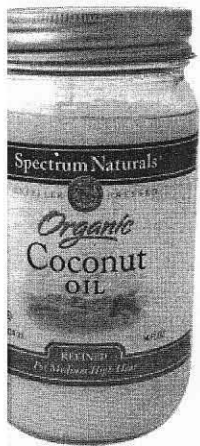


แต่น้ำมันโดยชาวบ้านจะตกส่วนที่เป็นน้ำมันแยกออกจากส่วนที่เป็นน้ำ แต่ถ้าทิ้งไว้นานๆ จะเกิด



แบคทีเรียและมิกลิน.

อีกวิธีที่จะได้น้ำมันมะพร้าวที่มีความบริสุทธิ์ ๑๐๐% คือ การผ่านกรรมวิธีสกัดเย็นด้วยระบบเย็นดีฟิวส์ (Extract Virgin Coconut Oil) โดยการผ่านการกรอง ๒ ชั้น ซึ่งน้ำมันที่ได้จะมีความบริสุทธิ์มาก น้ำมันมะพร้าวจะมีคุณภาพดี มีลักษณะใส ไม่มีสี มีกลิ่นหอมของมะพร้าวตามธรรมชาติ มีกรดไขมันอิสระน้อยกว่าร้อยละ ๐.๑ และมีส่วนประกอบกรดไขมันในอัตราส่วนที่ต่ำกว่าการสกัดด้วยความร้อนซึ่งจะทำให้คุณค่าลดลง ดังนั้นจึงเป็นที่นิยมอย่างมากในต่างประเทศ จึงทำให้ “น้ำมันมะพร้าว” มีราคาแพง และนิยมใช้ในกิจการนวดและสปา.



ด้วยคุณสมบัติคล้ายมอยซ์เจอร์ไรเซอร์ ดังนั้นจึงกลายมาเป็นส่วนผสมในเครื่องสำอาง และผลิตภัณฑ์ดูแลบำรุงผิวหลายชนิด ซึ่งช่วยให้ผิวพรรณนุ่มนวลเต่งตึง ลดรอยเหี่ยวย่น รอยตีนกา

บำรุงเส้นผมให้นุ่มสลวย ตกค้างงาม และช่วยขจัดรังแค ด้วยเทคนิคไม่ซับซ้อน “ก่อนสระผมนำน้ำมันมะพร้าวมาวดคั่งศีรษะและหมักไว้ จากนั้นสระผมล้างออก เช็ดให้แห้ง แล้วจึงนำน้ำมันมะพร้าวถูบนเส้นผมอีกครั้ง ก็จะทำให้ผมแข็งแรง ไม่หลุดร่วงง่าย และยับยั้งการเกิดผมขาวด้วย.”

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ยังช่วยบำบัดโรคบางชนิด คือ ปรับสมดุลของระดับคอเลสเตอรอลในเลือด มีกรดลอริกมากจึงช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยเสริมระบบการทำงานของไตอย่างดี มีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา ช่วยปรับปรุงระบบย่อยให้เป็นปกติ และเป็นยาเคลือบกระเพาะด้วย ๑

กระบวนการแห่ง“ไวน์”

ไวน์หรือเหล้าองุ่น ที่มีต้นกำเนิดในศตวรรษที่ ๑ นั้น ลูอีส ปาสเตอร์ [Louis Pasteur: ๒๗ ธันวาคม ๑๘๒๒ - ๒๘ กันยายน ๑๘๙๕; นักเคมีและนักจุลชีววิทยาชาวฝรั่งเศส] นักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงคนหนึ่งของโลกพบว่า “ยีสต์” หรือเชื้อราขนาดเล็ก สามารถช่วยในการเปลี่ยนน้ำตาลที่อยู่ในผลไม้ให้เป็นแอลกอฮอล์ได้ โดยอาศัยปฏิกิริยาที่ค่อนข้างซับซ้อน.



การหมักน้ำองุ่นให้กลายเป็นไวน์หรือเหล้าองุ่นนั้น ทำได้ตามวิธีธรรมชาติ โดยอาศัยยีสต์ที่อยู่ในผิวขององุ่นซึ่งจะเปลี่ยนให้น้ำองุ่นกลายเป็นแอลกอฮอล์และฟองก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ นอกจากนี้ยังมีการเพิ่มยีสต์เข้าไปด้วย เพื่อช่วยในกระบวนการหมัก.

ไวน์แดง ทำมาจากองุ่นแดงที่หมักเชื่อนานประมาณ ๒ สัปดาห์ ที่อุณหภูมิ ๒๑-๒๔ องศาเซลเซียส ส่วนไวน์ขาว ทำมาจากองุ่นเขียวขาว แล้วทำการหมักเชื้อที่อุณหภูมิ ๑๐-๑๕ องศาเซลเซียส นานประมาณ ๓-๖ สัปดาห์.

ส่วนขั้นตอนการทำคร่าวๆ ก็คือ สกัดน้ำออกจากองุ่น แล้วนำน้ำองุ่นที่ได้บรรจุลงถึงหมัก เมื่อครบกำหนดก็นำไวน์ที่ได้ออกมากรองเอาตะกอนออก แล้วส่งต่อเพื่อทำการบรรจุใส่ขวดอีกครั้งหนึ่ง ๑

ผลไม้: ให้ดีต้องกินยามท้องว่าง

เราทั้งหลายย่อมคุ้นเคยกับการกินผลไม้ปิดท้ายมื้อหลังจากที่อิ่มหน้ากับอาหารความได้พึกใหญ่ๆ ซึ่งจะไปแล้ว นั่นก็คือประเพณีปฏิบัติในการกินอาหารแบบครบถ้วนสมบูรณ์มื้อสำหรับเมืองไทย แต่ถ้าจะกินผลไม้ให้ได้ประโยชน์สูงสุดแล้วละก็ การกินผลไม้ต้องกินตอนท้องว่าง โดยเฉพาะตอนเช้าๆ เพราะการกินผลไม้ในขณะท้องว่างมีข้อดี คือ:

ประการแรก ร่างกายจะดูดซึมวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ จากผลไม้ไปใช้ได้เต็มที่.

ประการที่สอง ผลไม้จะช่วยให้อาหารย่อยง่ายขึ้น เพราะผลไม้มีใยอาหารที่ตกค้างอยู่ภายในระบบทางเดินอาหารได้เป็นอย่างดี.

ทั้งนี้เพราะ กระเพาะอาหารและลำไส้ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยย่อยผลไม้เพราะในตัวผลไม้ไม่มีเอนไซม์ที่เป็นประโยชน์และย่อยตัวเองได้อยู่แล้ว ส่วนกากผลไม้ที่หลงเหลือก็เป็นกากที่ขับถ่ายง่าย แต่ถ้าเรากินผลไม้พร้อมๆ อาหาร หรือกินตามหลังอาหารผลไม้จะถูกกักรวมอยู่กับอาหารอื่นๆ พร้อมทั้งโดนน้ำย่อยของกระเพาะกับลำไส้นานเกินไป อาจทำให้เอนไซม์ที่มีประโยชน์สูญเสียได้ เพราะฉะนั้นการกินผลไม้ให้ได้ประโยชน์สูงสุดก็ควรจะกินตอนท้องว่าง.

ที่สำคัญที่สุด ก็คือ ต้องเลือกกินแต่ผลไม้สดเท่านั้น พวกผลไม้เชื่อมหรือผลไม้หมักดอง จะมีคุณค่าน้อยกว่า แถมยังมีสารเคมีซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพอีกด้วย ๑

