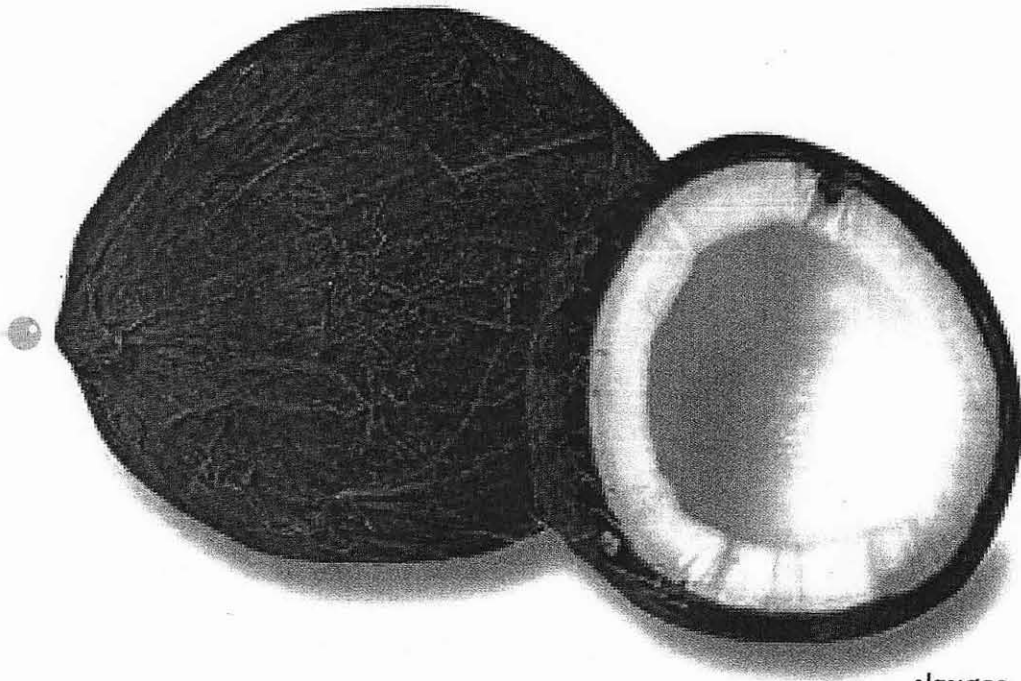


น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์....

คำตอบสุดท้าย เพื่อสุขภาพ



ปฐมสุดา สำเร็จ
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย
196 ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

ปัจจุบันนี้คนไทยหันมาใส่ใจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติกันมากขึ้น ทำให้มีผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติออกมาให้เราได้เลือกใช้อุปโภคและบริโภคกันอย่างจุใจ แต่ก็มีผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติอยู่ชนิดหนึ่งได้ถูกละเลยมานานเป็นเวลหลายต่อหลายปี เนื่องจากครั้งหนึ่งเคยมีงานวิจัยจากทางชาติตะวันตกรายงานว่าผลิตภัณฑ์ที่ได้จากเจ้าสิ่งนี้อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพหากรับประทานเข้าไป เนื่องจากมีคอเลสเตอรอลสูง ซึ่งเจ้าสิ่งนี้ก็คือมะพร้าวนั่นเอง

มะพร้าวที่คนไทยเราคันเคยในการนำมาใช้ประกอบอาหารหลากหลายชนิดนั้น ส่งผลเสียต่อร่างกายจริงหรือ คำถามนี้คงเป็นคำถามที่หลายคนสงสัยและอยากจะค้นหาคำตอบ เพราะเนื่องจากในปัจจุบันได้มีนักวิชาการทั้งไทยและต่างชาติได้ออกมาชี้ให้เห็นถึงคุณประโยชน์ของเจ้ามะพร้าวลูกกลมๆ นี้กันมากขึ้น ซึ่งขัดแย้งกับข้อมูลที่เราได้รับมาในอดีต ดังนั้นเพื่อให้คลายข้อสงสัยดังกล่าว เรามาฟัง คุณ ฉันทรา พูนศิริ นักวิชาการประจำฝ่ายเภสัชและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ จาก สถาบันวิจัย

วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) อธิบายถึงเรื่องนี้กัน

ทำความรู้จักกับน้ำมันมะพร้าวกันใหม่

ผลิตภัณฑ์จากมะพร้าวที่เราคุ้นเคยกันคงจะหนีไม่พ้นน้ำมันมะพร้าว ซึ่งเราได้ถูกสอนมานานแล้วว่าควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากมีคอเลสเตอรอลสูงแต่ข้อมูลในอดีตกับข้อมูลในปัจจุบันนั้นจะมีความขัดแย้งหรือสอดคล้องกันอย่างไร เราลองมาฟังคุณฉันทราอธิบายถึงเรื่องนี้กัน “จริงๆ น้ำมันมะพร้าวนี้ คน



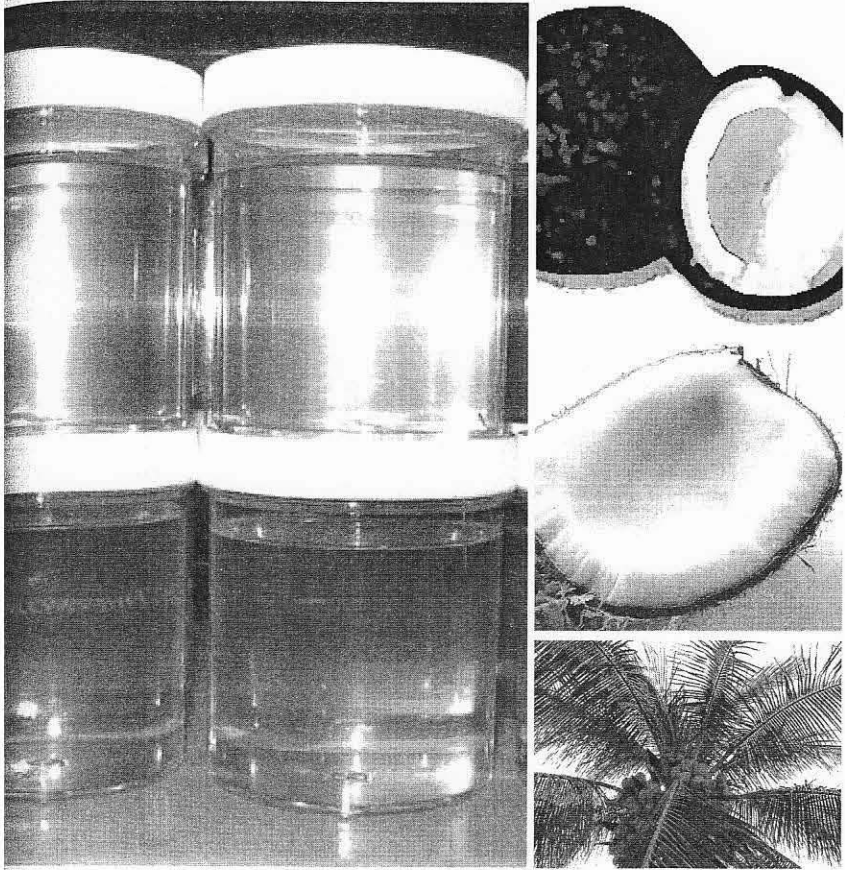
คุณ จันทรา พูนศิริ
นักวิชาการประจำฝ่ายเภสัชและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)

คิดว่าจะทำให้อ้วนนะคะ แต่ที่จริงมีนักวิจัยหลายท่านได้ทำการวิจัยใหม่รวมไปถึงที่ได้ทำการตรวจสอบเอกสารงานวิจัยต่างๆ เพิ่มเติม น้ำมันมะพร้าวที่เป็นน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์หรือที่รู้จักกันในปัจจุบันว่า virgin coconut oil นี้ มีคอเลสเตอรอลต่ำต่ำกว่าน้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันปาล์มอีก ซึ่งก็น่าจะปลอดภัยในการบริโภคมาก คือจริงๆ แล้ว ลักษณะที่ตัวน้ำมันมะพร้าวมันเป็นไขมันที่ให้งานวิจัยในอดีตเขาตีความว่ามันจะทำให้เกิดคอเลสเตอรอล เกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือด แต่การที่มันเป็นไขมันนี้ มันเป็นคุณสมบัติของการเป็นน้ำมันอิ่มตัว แล้วในปัจจุบันการบริโภคน้ำมันซึ่งเป็นไขมันไม่อิ่มตัวจะดี เนื่องจากว่ามันจะมีสารที่ไปช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ ไม่ทำให้ไขมันอุดตัน ดังนั้นเขาจึงสอนให้เรา

บริโภคพวกน้ำมันถั่วเหลือง ซึ่งมันก็มีคุณภาพดี แต่จะบอกว่าน้ำมันมะพร้าวคุณภาพไม่ดีก็ไม่ใช่นะคะ เพราะว่าในน้ำมันมะพร้าวเนี่ยมันจะประกอบไปด้วยกรด lauric acid เป็น fatty acid ชนิดหนึ่ง อยู่ในปริมาณสูงแล้วก็ยังมีพวก medium chain fatty acids นะคะ อยู่ในปริมาณมากซึ่งพวกตัว medium chain fatty acids นี้เป็นชนิดเดียวกับที่มีอยู่ในน้ำมันมะพร้าว ซึ่งมันน่าจะช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ เพราะว่าเด็กๆ นี้รับเข้าไปแล้วก็ทำให้ร่างกายแข็งแรงใช้ไหมคะ แล้วนอกจาก medium chain fatty acid แล้ว มันจะมี mono glyceride ชื่อ monolaurin ตัวนี้จะเป็นตัวที่ช่วยฆ่าเชื้อพวกแบคทีเรียและไวรัสได้ เวลาที่เรารับประทานเข้าไปก็มีประโยชน์ต่อร่างกาย”

น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ได้มาอย่างไร

เมื่อทราบประโยชน์ที่ดูเหมือนจะมีมากมายในน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์แล้ว ขั้นตอนในการทำน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์นั้นเป็นอย่างไร คุณฉันทรามีคำตอบให้กับเราอยู่แล้ว “virgin coconut oil หรือที่แปลเป็นภาษาไทยคือน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ได้จากกรรมวิธีในการผลิตที่ไม่ผ่านกระบวนการความร้อน ซึ่งมันจะคงคุณค่าพวกสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายที่มีอยู่ในน้ำมันมะพร้าวเอาไว้ได้อย่างครบถ้วน ซึ่งเจ้ากระบวนการที่ว่านี้ที่ทำอยู่ตอนนี้ก็เป็นการบินเป็นน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์โดยใช้เครื่องบีบกับน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่ผ่านการหมัก กระบวนการมันก็มีการแตกต่างกัน ถ้าเป็นการหมักเขาก็จะคั้นมะพร้าวเอาน้ำกะทิมาแล้วก็ตั้งทิ้งไว้ประมาณ 24 ชั่วโมง



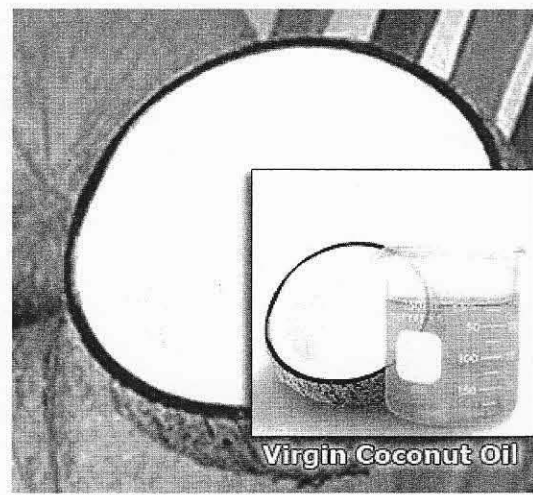
นั่นนี้จะต้องใช้ความร้อนสูงและผ่านการใช้สารเคมี ส่วนมะพร้าวที่ใช้ในการผลิตจะเป็นมะพร้าวที่อายุประมาณ 10-12 เดือน ก็คือเป็นมะพร้าวที่ใช้แกงนี้แหละค่ะ นอกจากในเนื้อแล้วตรงเปลือกมันที่มีสีน้ำตาล ตรงนั้นก็ มีน้ำมันเยอะหะคะ”

ผลิตภัณฑ์จากน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

การนำน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ เป็นสิ่งที่น่าสนใจ เนื่องจากน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายหลายชนิด แต่น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์สามารถนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใดได้บ้าง คงต้องสอบถามจากคุณฉันทรา “น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์นี้ เราสามารถนำมาทำ

น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์นี้มันจะแยกชั้นออกมาเอง แต่ว่าถ้าเป็นวิธีการที่ วว. พัฒนาขึ้นมันจะเป็นการผ่านเครื่องบีบ กระบวนการบีบเย็นนี้ เขาก็จะเอาเนื้อมะพร้าวขูดนี้มาอบแห้งก่อน ให้ได้ความชื้นเหมาะสม แล้วก็ไปเข้าเครื่องบีบอัดนะคะ เครื่องบีบอัดนี้ก็จะใช้แรงบีบอัด อัดออกมาแล้วก็ได้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ออกมาเหมือนกัน ซึ่งทั้งสองอย่างนี้ก็จะได้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์คุณภาพใกล้เคียงกัน แตกต่างกันที่ปริมาณผลผลิต (yield) แล้วก็น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่ได้จากการหมักนี้ มันจะมีกลิ่นออกเปรี้ยวนิดๆ แต่กรรมวิธีในการทำน้ำมันมะพร้าวบีบเย็นของฝ่ายพลังงานและสิ่งแวดล้อมของ วว. ที่เขาวิจัยมานี่คือ เขาจะเอาเนื้อมะพร้าวขูดใหม่ๆ ไปเข้าตู้อบ อบที่ความร้อนประมาณ 60-70 องศาเซลเซียส ให้ได้ความชื้นเหลือประมาณ 5 เปอร์เซ็นต์ แล้วพอจะเอามาบีบนี้เขาจะมาปรับความ

ชื้นให้ได้ประมาณ 15 เปอร์เซ็นต์ ก็คืออาจจะเอาเนื้อมะพร้าวที่ใหม่ๆ ความชื้นประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ คือแล้วแต่ที่จะเอามาผสม เพื่อให้ผสมออกมาแล้วนี้ ให้ได้ความชื้นประมาณ 15 เปอร์เซ็นต์ เนื้อมะพร้าวที่มีความชื้นประมาณ 15 เปอร์เซ็นต์ นี้เอาไปเข้าเครื่องบีบอัดมันจะเป็นเปอร์เซ็นต์ความชื้นที่เหมาะสมซึ่งจะให้เปอร์เซ็นต์ของน้ำมันมะพร้าวออกมาดีที่สุด พอเข้าเครื่องบีบแล้วน้ำมันมะพร้าวที่ได้ ออกมาก็จะเป็นน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ แต่ว่าเราจะต้องไปผ่านการตกตะกอน แล้วก็กรองอีกครั้งหนึ่ง เพื่อที่จะได้ไม่มีตะกอนแล้วก็ไม่มีขุ่นนะคะ แต่ที่จริงนะคะ การเข้าเครื่องบีบนี้จะมีความร้อนเกิดขึ้นเหมือนกันซึ่งตรงข้ามกับในกระบวนการหมักที่ไม่มีความร้อนเลย แต่ที่นี้ไฮ้เจ้าความร้อนที่เกิดขึ้นนี้มันจะมีไม่มากนัก คือมันจะไม่สูงเหมือนการเคี้ยวน้ำมันมะพร้าวโดยทั่วไป ซึ่งพวก



ดังนั้น วว. ในสถานะที่เป็นหน่วยงานด้านการวิจัยและพัฒนา จึงควรที่จะมีการส่งเสริมให้ความรู้ความเข้าใจกับประชาชนเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์จากมะพร้าวเพื่อเป็นการเสริมสร้างรายได้ให้กับประชาชนอีกทางหนึ่งเกี่ยวกับเรื่องนี้คุณฉันทรา กล่าวว่ “วว. ได้รับทุนจาก FAO* ค่ะ FAO นี้จะให้ทุนการวิจัยเพื่อที่เป็นการส่งเสริมเรื่องการใช้ประโยชน์ของมะพร้าว แล้วก็การนำน้ำมันมะพร้าวไปใช้ประโยชน์ ซึ่งของ วว. นี้ ที่รับมามี 3 โครงการย่อย คือ การทำน้ำมันมะพร้าวบีบเย็น การทำสบู่จากน้ำมันมะพร้าวและการบรรจุหีบห่อของผลิตภัณฑ์ที่ได้ และเนื่องจากเป็นโครงการของ FAO ซึ่งเขาต้องการให้เกิดอุตสาหกรรม ดังนั้นพอเสร็จสิ้นโครงการทาง วว. ก็จะมีการถ่ายทอดเทคโนโลยีให้กับชาวบ้าน เพื่อให้เขาผลิตเองได้ และนอกจากนี้ก็มีเปิด

อบรมให้แก่คนทั่วไปด้วย เพราะฉะนั้นคนที่สนใจอยากจะทำน้ำมันมะพร้าวบีบเย็นหรือทำสบู่ก็สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพื่อเข้าอบรมได้ค่ะ แต่สำหรับท่านผู้ใดที่เคยรับการอบรมการทำสบู่จากน้ำมันมะพร้าวบีบเย็นจากทาง วว. ไปแล้ว และสนใจจะทำเป็นอุตสาหกรรม แล้วอยากจะทดสอบคุณภาพของสบู่ที่ผลิตเพื่อให้ได้ตามมาตรฐาน มอก. ก็สามารถมาขอรับการบริการวิเคราะห์ทดสอบได้ที่ศูนย์ทดสอบและมาตรฐานของ วว. ส่วนการทดสอบการระคายเคืองทาง วว. ก็ จะทำการทดสอบกับผิวหนังกระต่าย ซึ่งในลักษณะนั้นนี้ ถ้ามีการใส่สมุนไพรอะไรเข้าไปในสบู่ ถึงวัดค่าพีเอชแล้วก็ไม่ว่ามันจะระคายเคืองผิวหนังหรือเกิดอาการแพ้ริเปลา อันนี้ก็สามารรถจะ มาทดสอบกับเราได้โดยติดต่อได้โดยตรงที่ฝ่ายเภสัชและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่เบอร์โทรศัพท์ 0 2577 9111 ค่ะ”

มาถึงตรงนี้ดูเหมือนว่า ความคิดที่ฝังหัวมานานแสนนานเกี่ยวกับคอเลสเตอรอลที่มีในน้ำมันมะพร้าว คงจะละลายหายไปเสียที เพราะน้ำมันมะพร้าวไม่เพียงแต่จะมีสารอาหารที่เหมาะสมแก่การนำมาบริโภคแล้ว มันยังสามารถที่จะแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางต่างๆ ที่ให้ประสิทธิภาพในการบำรุงได้ดีอีกด้วย ที่นี้สาว ๆ คนไหนที่อยากจะงามจากภายในถึงภายนอกคงจะไม่เมินหน้าหน้านี้เจ้ามะพร้าว ลูกกลมๆ ที่ดูเหมือนจะธรรมดาแต่ไม่ธรรมดาอีกแล้ว เพราะน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์เป็นคำตอบสุดท้ายเพื่อสุขภาพและความงามให้กับสาวเอเชียอย่างเรา ได้เป็นอย่างดี

(*FAO - Food and Agriculture Organization of The United Nations)

