

น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น (อีกสักที)

นานมาแล้วเมื่อผู้เขียนยังไม่ทราบว่าเป็นคนไทยจะชอบใส่เสื้อสีฟ้าขาว ผู้เขียนเคยสังเกตว่า เมื่อสุนัขที่เลี้ยงไว้ในบ้านไปกัดกับสุนัขบ้านอื่น หรือเวลาเป็นขี้เรื้อนเนื่องจากไปสัมผัสนอกบ้านมา คุณตาของผู้เขียนใช้กำมะถันผสมกับน้ำมันมะพร้าว ซึ่งเป็นน้ำมันที่ใช้ในตะเกียงที่จุดเวลาไฟฟ้าดับ (เป็นประจำในยุคกิ่งพุททกาล) ทาที่แผลหรือตรงที่เป็นขี้เรื้อน ของสุนัข แผลเหล่านั้นก็หายดีภายในเวลาไม่นานนัก

น้ำมันมะพร้าวที่ผู้เขียนกล่าวถึง คือ น้ำมันมะพร้าวปรกติที่มีการนำมาใช้ในการทอดกล้วยแขก ซึ่งจะให้กลิ่นรสเฉพาะตัวที่ผู้เขียนคิดว่า กล้วยแขกสมัยก่อนหอมดีกว่าปัจจุบัน โดยที่ในสมัยนั้นผู้เขียนยังไม่ค่อยเข้าใจนักว่า ทำไมน้ำมันมะพร้าวถึงมีสรรพคุณในการรักษาแผลได้

เพิ่งมาเริ่มเข้าใจเอาเมื่อเวลาผ่านไปถึง 50 กว่าปี จากการโฆษณาขายน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นที่มีการกล่าวถึง ไชมันชื่อ กรดลอริก (lauric acid) ซึ่งเป็นหนึ่งในไขมันอิ่มตัวขนาดกลาง (medium chain triglyceride หรือ MCT) ที่มีการอ้างถึงในเอกสารทั้งที่เป็นสิ่งตีพิมพ์และในเน็ตว่า ฆ่าเชื้อได้ดี

ในสหรัฐนั้น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารขายได้กว้างขวางกว่าในประเทศไทย แต่ US.FDA นั้นก็ดูแลอย่างเต็มที่ไม่ให้มีการโฆษณาที่เกี่ยวกับการรักษาโรค เพราะการรักษาโรคนั้นเป็นคุณสมบัติของยาเท่านั้น

จากการที่ผู้เขียนเข้าไปหาความรู้ใน wikipedia.org ทำให้พบคำตอบว่า เป็นความจริง แต่ความเป็นจริงนั้นไม่น่าประหลาดใจสักเท่าไร เพราะกรดไขมันอีกหลายชนิดก็มีฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญของจุลชีพได้ ตัวอย่างเช่น กรดซอร์บิก ซึ่งเป็นไขมันไม่อิ่มตัวขนาดเล็กได้จากผลดิบของพืชชื่อ rowans ซึ่งขึ้นในที่หนาวเช่น แถบเทือกเขาหิมาลัย ญี่ปุ่น ยุโรปและอเมริกาเหนือ กรดซอร์บิกนี้ใช้ป้องกันเชื้อราและยีสต์ในอาหาร ปัจจุบันมีการสังเคราะห์ในรูปเกลือโซเดียมและโปแตสเซียม ส่วนกรดลอริกนั้นกำลังมีการพิจารณาจะใช้ในอาหารเช่นกัน

ประเด็นที่น่าสนใจคือ ความสามารถในการฆ่าเชื้อได้ของกรดลอริกนั้น มีผู้แปลความว่ามันมีความสามารถเทียบได้กับภูมิคุ้มกันนมเหลือง (Colostrum) ของแม่ลูกอ่อน เพราะในนมเหลืองของคนนั้นมีกรดชนิดนี้เป็นองค์ประกอบด้วย จึงทำให้มีคนเข้าใจว่าน้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติเหมาะกับการเป็นสารเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานในเด็กด้วย ทั้งที่ความจริงแล้ว ถ้าแม่กินกรดลอริกไม่ว่าจากแหล่งอาหารใดก็ตาม เมื่อเข้าไปอยู่ในเลือดแล้ว โอกาสอยู่ในนมก็มีสูง

นมคนนั้นใช้สารอาหารในเลือดเป็นวัตถุดิบในการสร้าง อะไรที่แม่กินลูกย่อมได้กินด้วย จนมีคนกล่าวว่า แม่ที่กินเผ็ดก็ทำให้ลูกที่กินนมแม่ได้สารเผ็ดด้วย (และอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกมีผมหงอกเมื่อโต ประเด็นนี้ยังไม่มีการพิสูจน์นะครับ) หรือแม้แต่การวิเคราะห์นมแม่ในเมืองไทยก็มีการพบว่า สมัยที่เรามีการใช้ดีดีทีฆ่ายุงกันปล่อง ก็สามารถพบสารนี้ได้ในนมแม่ สรุปแล้วการพบกรดลอริกในนมแม่ก็ไม่น่าประหลาดอะไร ถ้าแม่กินแกงกะทิต่างๆ ก่อนให้นมลูก

ดังนั้นการโฆษณาคุณประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นเรื่องการฆ่าเชื้อโรคนั้น ต้องทำความเข้าใจกันให้ดีขึ้นหน่อย เพราะมีการแนะนำให้นำมาใช้ในการกลั้วปาก ซึ่งก็คงเป็นจริงอย่างมีโฆษณา ถ้าผู้ใช้คิดว่ามันเท่กว่าใช้น้ำละลายเกลือแกงกลั้วปากก่อนนอน เรื่องนี้ตั้งใครตั้งค้มนครีบ

กินน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นแล้วไม่อ้วน?

เรื่องที่ผู้เขียนถูกถามบ่อยมากเวลาไปบรรยายนอกสถานที่คือ "กินน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นแล้วไม่อ้วนซิมี เพราะไขมันขนาดกลางหรือ MCT นั้นเมื่อดูดซึมแล้วจะเข้าระบบเส้นเลือดไปดับทันที ไม่ต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบไปเป็นองค์ประกอบเฉพาะที่ต้องไปทางระบบน้ำเหลืองก่อนไปดับ...."

การที่ MCT ไปดับโดยตรงนั้นเป็นสาเหตุทำให้มันถูกใช้เผาผลาญเป็นพลังงานได้เร็วกว่าไขมันในน้ำมันพืชอื่น คำโฆษณานี้ก็.....ถูกต้องแล้วครับ..... แต่มันผิดอย่างมหาศาลเลยที่บอกว่า "....เหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ผู้กินน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นไม่อ้วน....."

ประเด็นกินไขมันแล้วไม่อ้วนนั้น เกิดขึ้นได้ด้วยข้อแม้ต่อไปนี้คือ กินน้อยๆ หรือ กินแล้วมีการใช้แรงงานในการทำงานสูงจนไขมันถูกนำไปใช้เป็นพลังงานหมด ไม่เหลือให้นำไปใช้สร้างเป็นไขมันต่างๆ สะสมในร่างกายซึ่งรวมถึงโคเลสเตอรอล

ในเน็ตที่มีการโฆษณาถึงคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นนั้นใช้คำพูดดังนี้ "....แม้การลดความอ้วนด้วยวิธีควบคุมอาหารจะมีมากมาย แต่การกินน้ำมันมะพร้าวเพื่อลดน้ำหนัก คือกินไขมันเพื่อลดไขมัน ซึ่งเป็นวิธีการแบบหนามยอกต้องเอาหนามบ่งนี้ พบว่าจะทำให้น้ำหนักลดลงได้ 4-5 กิโลกรัม ภายใน 1 เดือน....." รายละเอียดนั้นท่านผู้อ่านคงหาอ่านได้ไม่ยากนัก

สำหรับผู้เขียนยังคงเป็นกบในกะลาที่อยู่ในวังวนของความรู้ที่เรียนมา และปัจจุบันกองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขก็ยังแนะนำประชาชนว่า กินไขมันให้น้อย เสี่ยงได้ก็ควรเสี่ยง หรือถ้าต้องการความรู้นำเข้ามาจากสหรัฐอเมริกาก็สามารถพบว่า กระทรวงด้านสุขภาพของอเมริกานมهامิตรยังคงแนะนำประชาชนให้กินไขมันให้น้อยเท่าที่จะน้อยได้นะครับ โดยไม่เคยมีข้อมูลแนะนำให้กินน้ำมันเป็นช้อนๆ เพื่อลดความอ้วนเลย

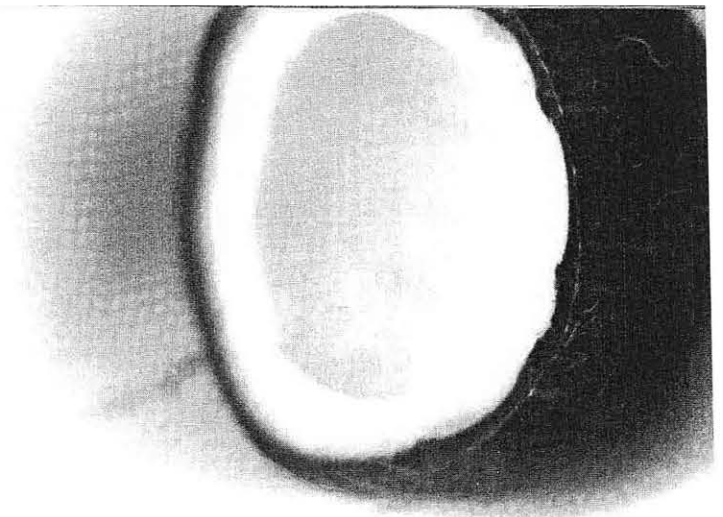
ในความรู้สึกของผู้เขียนแล้วตราบดีที่เรายังกินอาหารเหมือนคนธรรมดา โอกาสขาดไขมันนั้นไม่มีเลยไม่ว่าจะเป็นมังสวิรัตแบบเคร่ง ก็ยังกินถั่ว ซึ่งมีไขมันพอควร ดังนั้นการส่งเสริมการขายน้ำมันอะไรก็ตามที่อวดว่า กินแล้วไม่อ้วนหรือรักษาโรคนั้น มีผู้เจอติมาแล้วในสหรัฐอเมริกา ซึ่งต้องขยายความ

เรื่องโกหกของน้ำมันมะพร้าว

ก่อนอื่นต้องเรียนให้ท่านผู้อ่านทราบว่า ในสหรัฐอเมริกา น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นหรือ virgin coconut oil ต้องขึ้นทะเบียนเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อยู่ใต้รัฐบัญญัติชื่อ Dietary Supplement Health and Education Act of 1994 (DSHEA)

น่าประหลาดที่รัฐบัญญัตินี้ไม่ได้ขึ้นกับ US.FDA แต่กลับอยู่ภายใต้ FTC หรือ Federal Trade Commission ซึ่งเป็นหน่วยงานที่เหมือนมีหน้าที่คล้ายบางส่วนของกระทรวงพาณิชย์ผสมกับสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคของเรา ดังนั้น US.FDA จึงมีบทบาทแค่คอยจับตาดูเรื่องเลวร้ายที่เกิดขึ้นและหาทางฟ้องโทษสินค้าที่โฆษณาอวดอ้าง โดยเฉพาะเกี่ยวกับการรักษา ไม่ได้เกี่ยวข้องกับกรขึ้นทะเบียน

สาเหตุที่ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่างๆ ไม่ได้อยู่ในสังกัดของ อย. อเมริกานั้น Wikipedia.org กล่าวว่า "The DSHEA, passed in 1994, was the subject of lobbying efforts by the manufacturers of dietary supplements and restricted the ability of the FDA to exert authority over supplements so long as manufacturers made no claims about their products treating, preventing or curing diseases...." ที่เหลือนั้นท่านผู้อ่านไปอ่านได้เอง ถ้าท่านผู้อ่านเข้าใจในเรื่องของ lobbyist กับนักการเมืองในสหรัฐอเมริกาแล้ว ท่านอาจชนลูกในอิทธิพลของบริษัทขนาดยักษ์ของอเมริกัน ที่มีอิทธิพลทั่วดาวเคราะห์ที่เรียกว่า โลกใบนี้ทีเดียว



จากเว็บไซต์ quackwatch.com ที่ควบคุมโดย นายแพทย์ Stephen Barrett มีข้อมูลน่าสนใจว่า FDA Orders Dr. Joseph Mercola to Stop Illegal Claims โดยมีข้อมูลเป็นจดหมายของ US.FDA ที่เดือนในปี 2005 ให้ดอกเตอร์เมอร์โคลาและสถานบริการชื่อ Optimal Wellness Center หยุดการโฆษณาที่ผิดกฎหมายของ FDA ทั้งที่เป็นสิ่งพิมพ์และบนอินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับสินค้าสามชนิดซึ่งหนึ่งในนั้นคือ น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น

ข้อความโฆษณาดังกล่าวอ้างว่า สินค้าชนิดนี้ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ มีความสามารถในการต้านโรค Crohn's disease แก้อาการผิดปกติของทางเดินอาหารและฆ่าเชื้อโรคติดต่อหลายชนิด

การเตือนของ US.FDA ได้ทำซ้ำอีกครั้งในปี 2006 โดยใช้จดหมายออกจาก US.FDA โดยดูได้จากหัวกระดาษทั้งสองฉบับ ท่านผู้อ่านสามารถสืบค้นเพื่อดูตัวจดหมายที่เป็นภาพถ่ายได้ และจะเห็นได้ว่าในสหรัฐนั้น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารขายได้กว้างขวางกว่าในประเทศไทย แต่ US.FDA นั้นก็ดูแลอย่างเต็มที่ไม่ให้มีการโฆษณาที่เกี่ยวกับการรักษาโรค เพราะการรักษาโรคนั้นเป็นคุณสมบัติของยาเท่านั้น ซึ่งต่างจากในประเทศไทยที่การโฆษณาสินค้าประเภทนี้ดูไร้ขอบเขตจำกัด ท่านผู้อ่านสามารถหาข้อมูลและเปรียบเทียบได้จากอินเทอร์เน็ต และขอให้ใช้ กาลามสูตร ให้งหนักในการเชื่อหรือไม่เชื่อในข้อมูลที่ปรากฏบนอินเทอร์เน็ตหรือหนังสือบางเล่มที่บูชาน้ำมันมะพร้าวว่า นำไปสู่ความมีสุขภาพดีถาวร