

กรุงเทพมหานคร

ปีที่ 17 ฉบับที่ 5852 วันพฤหัสบดีที่ 30 กันยายน พ.ศ.2547

มหัศจรรย์

น้ำมันมะพร้าว

ใครๆ ต่างสนใจผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติมากขึ้น บางคนพยายามเสาะแสวงหาเพื่อให้ได้มา ไม่ว่าจะอยู่ชอกมุมไหนของโลก แต่มีสิ่งหนึ่งที่อยู่ใกล้ตัวเรา นั่นคือ น้ำมันมะพร้าว มีผู้ค้นพบว่ามีประโยชน์สูงมากในหลายๆ ด้าน อรณาการ กาคำ รายงานถึงคุณูปการของมะพร้าวที่สามารถทำออกมาได้หลากหลายผลิตภัณฑ์ และยังมีสรรพคุณที่เราคาดไม่ถึงอีกด้วย

ส มัยเด็ก ๆ เคยเห็นยาเคี้ยว น้ำมันมะพร้าวไว้ทาผิวทาผม ยิ่งตอนหน้าหนาวเขาจะเคี้ยว น้ำมันมะพร้าวใส่ชามอะลูมิเนียม ไม่รู้ว่ายาเคี้ยวยังงี น้ำมันมะพร้าวจึงมีสีใส

หน้าหนาวทางเหนืออากาศจะหนาวมาก น้ำมันมะพร้าวจะแข็งตัวเป็นสีขาว หลังจากอาบน้ำก็จะใช้ช้อนเล็กๆ ตักขึ้นมาถูกับมือทั้งสองข้าง เพื่อให้ น้ำมันมะพร้าวละลายกลายเป็นน้ำมัน วิธีการของยาถ้าจะพูดให้กระชับๆ ตามฝรั่งหน่อย ก็คือ การวอร์มอัพนั่นเอง

สิ่งที่เกลียดในตอนนั้น ก็คือ นอกจากคุณยาจะชะโลม น้ำมันมะพร้าวที่แขน ขา หน้า และผมแล้ว ถ้าฉันอยู่ใกล้ๆ ก็จะพลอยโดนชะโลม น้ำมันมะพร้าวไปด้วย ถึงเวลานั้นพวกเด็กๆ อย่างเราต้องรีบโกยไปไกลๆ เพราะไม่ชอบกลิ่นของมัน

แต่เมื่อถึงวันนี้ ยาเสียชีวิตไปพร้อมๆ กับการเคี้ยว น้ำมันมะพร้าวที่เราไม่เคยใส่ใจ ความทรงจำเกี่ยวกับ น้ำมันมะพร้าวก็ได้ขาดหายไปด้วย สิ่งหนึ่งที่ยังจำได้แม่น

(ต่อด้วยหลัง)

คือ แม้ยาจะแก่แล้ว แต่ผมของท่านยังคงดำเป็นเงางามไม่มีสีขาวเลยสักเส้น...

วันนี้เราได้รู้จักน้ำมันมะพร้าวอีกครั้งผ่านกลุ่มเกษตรกรรมธรรมชาติ โดยคุณ **คมสัน หุตะแพทย์** บรรณาธิการวารสารเกษตรกรรมธรรมชาติ เขายกให้น้ำมันมะพร้าวเป็นสิ่งมหัศจรรย์ พร้อมให้น้ำมันมะพร้าวให้มาทดลองหนึ่งขวด สิ่งหนึ่งที่ได้แถม คือ มีฝรั่งสงสัยว่าชาวเกาะทำไมผิวสวย ผมสวย ทั้งที่เสื้อผ้าแทบไม่ใส่แดดร้อนเปรี้ยวๆ พอเข้าไปดูที่เกาะ พบว่า มีแต่ต้นมะพร้าว พวกเขาเกาะใช้น้ำมันมะพร้าวปรุงอาหาร ทาตัว ทาผม ทำให้ฝรั่งสนใจนำมาทดสอบจึงรู้ว่าน้ำมันมะพร้าวมีวิตามินป้องกันแสงยูวีได้ด้วย เราก็เลยหิ้วน้ำมันมะพร้าวขวดนั้นไปทดลองใช้ที่ชายหาดเกาะนางยวน ชนิดปราศจากโลชั่นกันแดด ผลปรากฏว่า สีผิวไม่เปลี่ยนไปจากเดิมมากนัก หรือนี่เป็นเพราะความมหัศจรรย์ของน้ำมันมะพร้าว

สาเหตุที่น้ำมันมะพร้าวหายไปจากคนไทย

ครั้งหนึ่งองค์การอนามัยโลก ได้ออกมารณรงค์เรื่องไขมันอุดตันในเส้นเลือด ต้นเหตุของโรคหัวใจ เนื่องจากมีคอเรสเตอรอลมาก โดยพุ่งเป้าไปที่การบริโภคน้ำมันมะพร้าว น้ำมันจากสัตว์ ซึ่งเป็นไขมันอิ่มตัว (เจออากาศเย็นกว่า 20 องศาเซลเซียสหรือเป็นไข) มีคอเรสเตอรอลสูงในตะวันตกพบว่ามีคนเสียชีวิต เพราะโรคหัวใจสูง จึงมีรณรงค์ลดบริโภคน้ำมันที่มีไขมันอิ่มตัว

ครั้งหนึ่งในบ้านเราก็มีการต่อสู้ทางความเชื่อระหว่างคนสองรุ่นที่คนรุ่นเก่ายังนิยมเสียวกากหมูหอมกรุ่น กับคนรุ่นใหม่ที่ลุกขึ้นมาบอกว่า คอเรสเตอรอลสูง ต่อมาเวลาผ่านไป 20 ปีวัฒนธรรมการกินน้ำมันหมูกับน้ำมันมะพร้าวก็นำหายไป ปัจจุบันคนไทยในชนบทจึงเคียน้ำมันมะพร้าวไม่เป็นแล้ว

สมัยก่อนทางเหนือของประเทศไทย ชาวไทยใหญ่ทำน้ำมันงาใช้เอง โดยผลิตเคี๋ยมือใช้แรงของวัวเป็นตัวลาก คนจีนในกรุงเทพฯผลิตน้ำมันถั่วลิสงแบบสกรูเพลสใช้เอง พอได้รับอิทธิพลจากน้ำมันพืชต่างๆ สิ่งเหล่านี้ก็หายไป บริโภคน้ำมันจากโรงงานแทน ส่วนหนึ่งก็คือกลัวเรื่องคอเลสเตอรอลนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาพบว่า การบริโภคน้ำมันมะพร้าวมากๆ นั้น อาจจะไม่ใช่ปัญหาของการเพิ่มขึ้นของคอเรสเตอรอลในร่างกายก็ได้ อย่างเช่น ในฟิลิปปินส์และคนอินเดีย ยังบริโภคน้ำมันมะพร้าวเป็นอาหารปกติ แต่อัตราของคนสองประเทศนี้ที่เป็นโรคหัวใจ ก็ไม่ได้สูงกว่าชาวอเมริกันที่บริโภคน้ำมันถั่วเหลือง

ความจริงคนไทยในอดีตไม่กินน้ำมันมากเหมือนทุกวันนี้ แต่ที่เราบริโภคกันมากล้วนนำวัฒนธรรมการกินมาจากตะวันตก มีอาหารประเภททอดเข้ามา คนไทยในอดีตใช้น้ำมันน้อยมาก เช่น ปลาก็จะไม่ทอด จะปิ้งหรือย่างแทน ไก่ย่าง ไก่ปิ้ง ถึงจะกินน้ำมันก็จะควบคู่กับผักต่างๆ เช่น มะเขือเปาะ มะเขือพวง ถ้ากินอาหารประเภทกะทิ

ผักพื้นบ้านจะมีคุณสมบัติในการดูดซับไขมันส่วนเกิน จะไม่สะสมในร่างกายจนทำให้เกิดโรค

คมสัน บรรณาธิการวารสารเกษตรกรรมธรรมชาติ แนะนำว่า วันหนึ่งเราควรกินน้ำมันประมาณ 2-3 ช้อนชาเท่านั้น และไม่ควรงอกกินน้ำมันชนิดเดียว เพราะน้ำมันแต่ละชนิดเหมาะกับวิธีการปรุงอาหารไม่เหมือนกัน น้ำมันมะพร้าวกับน้ำมันปาล์มเหมาะแก่การใช้ความร้อนสูง เพราะไม่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ แต่ถ้าเป็นน้ำมันถั่วเหลือง ใสในแกงได้ น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันรำข้าว ทอดไข่เจียว ผัดผักได้ ดังนั้น น้ำมันแต่ละชนิดเหมาะกับความร้อนที่มีอุณหภูมิแตกต่างกัน

อเมริกันตื่นตัวน้ำมันมะพร้าว

"หากเข้าไปในซูเปอร์มาร์เก็ตของอเมริกาจะพบน้ำมันมะพร้าวเป็นกระปุก เพราะอากาศเย็น น้ำมันมะพร้าวจะแข็งคล้ายๆ คริมหรือเนย ขายแพงมาก นำเข้าจากฟิลิปปินส์หรือหมู่เกาะฟิลิ 500 กรัม ขายในราคาพันกว่าบาท น้ำมันครึ่งกิโลกรัมในเมืองไทยจะมีต้นทุนประมาณ 50 บาท" คมสัน ให้ข้อมูล

กระแสเทอน้ำมันมะพร้าว เริ่มต้นจากนักวิจัยชาวอเมริกันคนหนึ่งศึกษาและเขียนหนังสือเกี่ยวกับ 'ความมหัศจรรย์ของน้ำมันมะพร้าว' (Miracle of Coconut Oil) ศึกษาตั้งแต่เรื่องสารอาหารที่มีอยู่ในนั้น

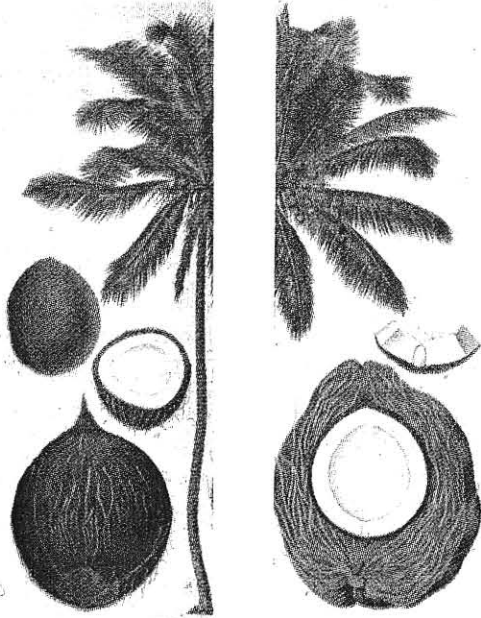
แนะนำให้กินในชีวิตประจำวัน โดยมีการตั้งคำถามกับชาวอเมริกัน ว่าทำไมชาวเกาะที่มีแต่ต้นมะพร้าวและกินน้ำมันมะพร้าวเป็นหลักถึงสุขภาพดี ไม่เป็นมะเร็ง ไม่เป็นโรคหัวใจ ทำไมผิวพรรณคนพวกนี้ไม่ใส่เสื้อผ้าด้วยซ้ำไป ถูกแดดทั้งวัน แต่ทำไมผิวดีกว่าคนในอเมริกา ตีกว่าคนในยุโรป เส้นผมของคนพวกนี้ดีกว่าก็กระโจนลงน้ำทะเล ถูกแดด ถูกลม ทำไมเส้นผมถึงเงางามกว่าคนในเมือง ผลการวิจัยพบว่าชาวเกาะใช้น้ำมันมะพร้าวในชีวิตประจำวัน นำมาบริโภค ใช้ทาผิว ทาผม

ทุกวันนี้ชาวอเมริกันจึงตื่นตัว และหันมาใช้ น้ำมันมะพร้าวมากขึ้น มีการนำเข้าน้ำมันมะพร้าวจากประเทศฟิลิปปินส์ และคนไทยเมื่อไปอเมริกาและยุโรปเห็น

ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ จึงทำส่งไปขายบ้าง ขวดขนาด 200 ซีซี ขาย 250 บาท แต่ยังมีผู้ผลิตบางรายขายถูกขวดละประมาณ 80-100 บาท

"น้ำมันมะพร้าว เมื่อใช้ทาผิวจะเต่งตึงนุ่มนวล ลดรอยหยาบกร้านบนใบหน้า ทาก่อนนอน ตื่นการอัยยับ หรือเวลาออกแดดไปตีกอล์ฟ หน้าแพ้แดดขึ้นชุย ทา 3 วัน ผิวจะดีเหมือนเดิม ถ้าเอามาชะโลมเส้นผม ผมจะดำขึ้น เป็นเงางาม มีน้ำหนัก คุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวจะดูดซึมเร็วมาก อาจจะมีกลิ่นของมะพร้าวบ้าง ซึ่งขึ้นอยู่กับพันธุ์มะพร้าว" คมสัน ให้ข้อมูล

ขณะนี้ น้ำมันมะพร้าวกำลังแพร่หลายในเมืองไทยอยู่พอสมควร ทำให้คนเผาคนแกในต่างจังหวัดชอบมาก เพราะได้ใช้น้ำมันมะพร้าวแบบที่เคยใช้ในอดีตอีกครั้ง



“จุดประสงค์คือ อยากให้คนไทยทำเองใช้เองในครัวเรือนอย่างในอดีตที่ผ่านมา” คมสัน กล่าวและว่า “ผมจึงไปศึกษา พบว่า คนไทยไม่รู้จักรีกรรมผลิตเลย ลองไปเคียวดู ก็ได้น้ำมันมะพร้าวสีเหลืองๆ กลิ่นเหม็นหืน ไม่ชิมเข้าผิว เห็นยิวเหนอะหนะ เพราะโครงสร้างทางโมเลกุลเปลี่ยน เกิดโอแรวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินอี สารที่มีประโยชน์หมดไปกับความร้อน ผมจึงพยายามศึกษา จนไปต่างประเทศเจอหนังสือ เข้าไปในเว็บไซต์ต่างๆ ของอินเดีย พบว่า ชาวบ้านในอินเดีย และฟิลิปปินส์ ใช้วิธีการหมักน้ำกะทิ แบบสภาพไร้อากาศ ก็เลยลองเอามะพร้าวมาซูด คั้นน้ำกะทิ ใส่ขวดปิดพลาสติกแบบไร้อากาศทิ้งไว้ 48 ชั่วโมง ทำออกมาครั้งแรกก็ได้เลย น้ำมันจะลอยขึ้นมา” คมสัน เล่า

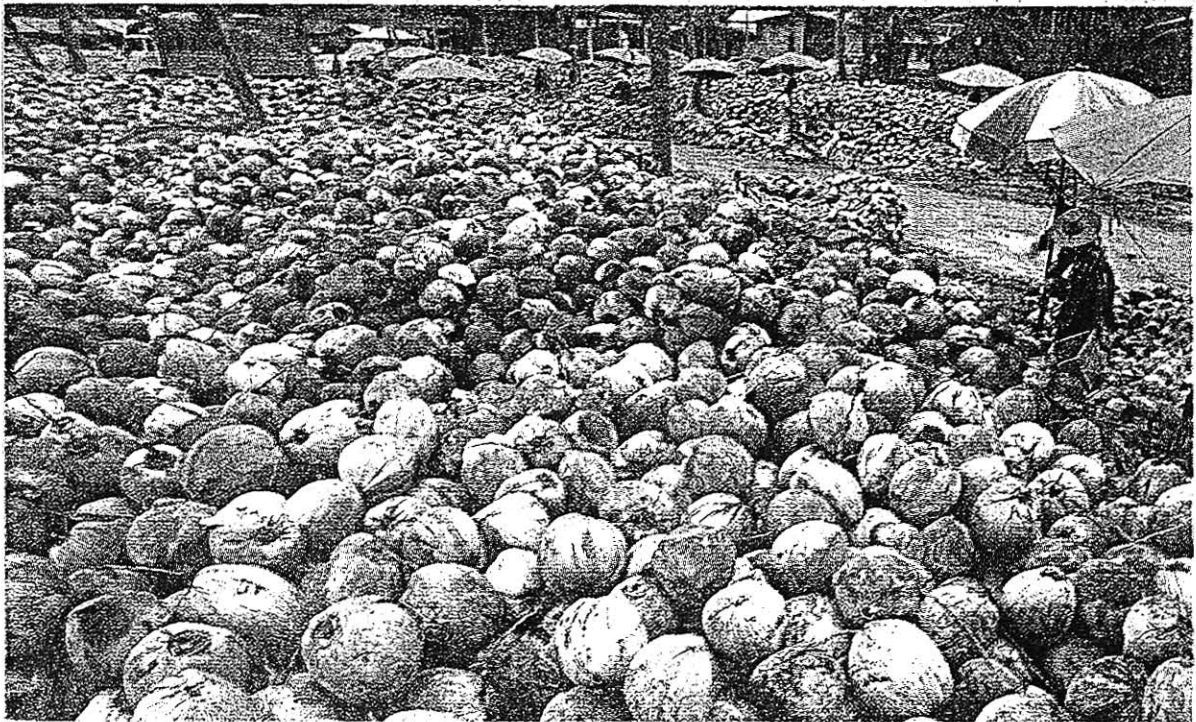
บรรณาธิการวารสารเกษตรกรรมธรรมชาติ เชื่อว่า ถ้านักวิชาการไทยศึกษา คิดค้น น่าจะช่วยให้ผลิตภัณฑ์

ของภาคนี้ ■

จากน้ำมันมะพร้าวมีคุณภาพมากขึ้น และนำช่วยเศรษฐกิจของชาติได้ด้วย เพราะมะพร้าวเป็นพืชคู่บ้านคู่เมืองของ

ไทยมานาน ชาวต่างชาติยังวิจัยได้ ทั้ๆ ที่ไม่มีต้นมะพร้าวสักต้น คุณูปการของมะพร้าวนั้น ไม่เพียง

แค่ผลิตภัณฑ์ที่เรากล่าวถึง แต่สิ่งที่จะเป็นนวัตกรรมใหม่ของมนุษยชาติในศตวรรษนี้ ก็คือ การเป็นป่อเกิดของไบโอดีเซล และมะพร้าวเป็นตัวหนึ่งที่สามารถผลิตน้ำมันได้ดี ด้วยการนำ



น้ำมันมะพร้าวผสมกับเอทานอลและโซดาไฟ หมักไว้แค่ 48 ชั่วโมง ใช้เติมแทนน้ำมันดีเซลได้

สมัยก่อนก็ใช้น้ำมันมะพร้าวจุดให้แสงสว่างได้ด้วย แต่คนไทยปัจจุบันยังไม่สนใจเรื่องน้ำมันแพงเท่าไร เพราะยังมีเงินเติมน้ำมันอยู่ไม่เดือดร้อนอะไร จึงไม่ค่อยได้คิดค้นไว้เพื่ออนาคต จนกว่าน้ำมันจะหมดไปจากโลกแล้วจริงๆ

ความงามจากน้ำมันมะพร้าว

น้ำมันมะพร้าวยังพิเศษสำหรับเรื่องความงาม ทาผม ทาผิว มีวิธีการผลิตที่ง่ายสะดวกราคาประหยัดทุกคนสามารถทำได้ คุณสมบัตินี้ดีกว่าน้ำมันในโรงงาน นอกจากนั้น น้ำมันมะพร้าวต้มแล้วยังดีต่อสุขภาพ จาวมะพร้าวก็อร่อย ยอดมะพร้าวทำกับข้าวทั้งต้มแกงผัดอร่อย น้ำมันมะพร้าวต้ม แก้วไข่ แก้วทองเดิน แก้วกระหายน้ำ ให้แรงให้พลังงาน แก้วอ่อนเพลีย บำรุงครรภ์ น้ำมันมะพร้าวจากผลมะพร้าวสีแดงจะแก้กระษัย ทำเป็นยาได้ดี ตำราอินเดียบอกว่าน้ำมันมะพร้าวใช้ต้มแก้วไข่ แก้วบัสสาวะผัดปกติ ชำระเลือดให้บริสุทธิ์ น้ำมันมะพร้าวจะนำมาทาแก้

(ต่อจากหน้า ๖)

เห็นไหมว่ามะพร้าวมหัศจรรย์ขนาดไหน?

สำหรับคุณสุขภาพสตรีที่รักสวยรักงาม สามารถนำน้ำมันมะพร้าวมาช่วยให้ผิวพรรณดูดี เช่น ก่อนนอนใช้สาลีชุบน้ำมะพร้าวทาตรงที่มีริ้วรอย เพราะวิตามินอีจะช่วยซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอเวลาโดนแดด โดนความร้อนเซลล์จะเสื่อมขาดความชุ่มชื้น เป็นมอยส์เจอร์ไรเซอร์อย่างดี มีสรรพคุณในการฆ่าเชื้อเม็ดผดผื่นคันต่างๆ ไม่มีสีทำให้หน้าขาวแต่ถ้าเป็นฝ้าต้องใช้มะขามเปียกผสมกับน้ำผึ้ง คนผิวแห้งใช้ผสมกับนมสด ขยี้ให้เป็นครีมทาทิ้งไว้ 10-15 นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด คนที่มีฝ้าก็จะผ่านหัวใช้เท่าบางๆ แปะที่ใบหน้า 10 นาที (หรือจะนำหัวใช้เท่าไปปั่น ผสมกับรำข้าวละเอียด หรือดินสอพองป้องกันการแสบร้อนของผิวได้) รู้สึกแสบนิดๆ ทำให้เลือดหมุนเวียนดี ล้างออกด้วยน้ำอุ่นหรือจะใช้เตงกวาแทนหัวใช้เท่าก็ได้ ก่อนเข้านอนใช้สาลีชุบน้ำมะพร้าวทาให้ทั่วใบหน้า เป็นการล้างหน้า ปรับสภาพผิว ปกป้องผิว 3 ขั้นตอนครบถ้วน ส่วนผิวพรรณทั่วไปจะใช้ครีมทาเอาน้ำมันมะพร้าวผสมกับซีผึ้ง โดยเอา

ซีผึ้งอุ่นร้อนๆ แล้วเอาน้ำมันมะพร้าวเทลงไป ทาบริเวณข้อศอกที่แตกตื้น ซีผึ้งจะช่วยสมานผิวให้นุ่มนวล น้ำมันมะพร้าวจะทำให้ผิวนุ่มนวล ประสานรอยแตกย่น

ผม ต้องใช้น้ำมันมะพร้าวหมัก โดยนำน้ำมันมะพร้าวไปอุ่น ในซามร้อนๆ เอาน้ำมันมะพร้าวใส่ในภาชนะที่เล็กกว่า หย่านำไปตั้งไฟโดยตรง ซะโลมผม ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วสระออก ใช้ยาสระผมธรรมชาติ เช่น ทำจากมะกรูดเสร็จแล้วก็ซะโลมด้วยน้ำมันมะพร้าว ช่วยบำรุงหนังศีรษะ

ใบหน้า เส้นผม ใช้เคมีมาเยอะถ้าต้องปรับให้เลิกใช้พวกเคมีไปเลย เพียงแค่ 1 เดือนสภาพต่างๆ จะคืนกลับมาดีขึ้น แสบจะไม่มีผลข้างเคียงเลย ผมบางคนอาจจะหาแล้วรู้สึกแสบ เพราะผมมัน อาจจะต้องใช้น้อยหน่อย อาจจะใช้ น้ำมันาวาล้างผมก่อน ถ้าเส้นผมปรับสภาพได้แล้วธรรมชาติของหนังศีรษะจะส่งปลอยน้ำมันออกมาพอประมาณ ทำให้ผมดำขึ้น มันเป็นเงางามมีน้ำหนัก

สำหรับคนที่แต่งหน้าจัดๆ ไปทำงาน คลื่นเซอร์อย่างดี ก็คือ ใช้น้ำมันมะพร้าวชุบสาลีเช็ดเครื่องสำอางออก

ก่อนแล้วค่อยไปล้างหน้า จะมีตัวแอนตี้ไวรัส เชื้อโรคต่างๆ ก็สามารถล้างออกได้ เป็นเนเชอรัลบิวตี้อย่างดี

ในส่วนของเกษตรธรรมชาติที่คมสัน ดูแลอยู่นั้น ได้มีการจัดหลักสูตรการทำปุ๋ยธรรมชาติ (เช่น สบู่จากนมแพะ ฟองนุ่นนวล, สบู่ น้ำมันงา ฯลฯ) สกัดน้ำมันพืชโดยธรรมชาติ เช่น มะพร้าว, งา, ถั่ว แบบเอ็กซ์ตรีวเออร์จิ้นเวอร์จิ้นออยล์ สอนวิธีการทำแชมพูธรรมชาติ การสกัดน้ำมันหอมระเหย ฯลฯ โดยที่ไม่ใช้สารเคมีเลย ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่เป็นค่าอุปกรณ์และอาหารประมาณ 1,000 บาท หรือ 800-900 บาท

"เพราะที่นี่ต้องการให้ประชาชนลดการใช้สารเคมีทุกอย่างทั้งในผลิตภัณฑ์ อาหาร เครื่องใช้ต่างๆ เน้นการพึ่งตนเอง เน้นผู้ผลิตรายย่อย เกษตรกรเล็กๆ เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งของชุมชน" คมสัน กล่าว

ผลิตภัณฑ์จากมะพร้าวจึงน่าจะเป็นช่องทางสำหรับอนาคตของที่ต้องการจะลงทุน ส่วนคนที่อยากจะใช้ผลิตภัณฑ์ จากธรรมชาติ น้ำมันมะพร้าวน่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยสร้างความพึงใจให้กับทุกๆ คนได้