

น้ำมันรำข้าวสกัดเย็น ไร้สารพิษจากนาอินทรีย์ เครื่อข่ายกสิกรรมไร้สารพิษ จ.ลพบุรี

สำหรับคนที่สนใจในเรื่อง สุขภาพคงจะเคยได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับ น้ำมันรำข้าวมาบ้าง น้ำมันรำข้าวมีสารที่มี ประโยชน์อย่างเช่น กรดไขมันไม่อิมตัว เชิงเดียว สารแ去买มา โอลีฟินอลท์โดย

เด่นกว่าน้ำมันพืชชนิดอื่น มีวิตามินอี และสารต้านอนุมูลอิสระอีกหลายชนิด สารเหล่านี้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมาก เมื่อไปดูในห้องทดลองพบว่า มีน้ำมันรำข้าวจำนวนอยู่แต่ก็เป็นน้ำมันรำข้าวที่

ผ่านกรรมวิธี มีการใช้สารละลายเป็นตัวสกัด และใช้ความร้อนสูงในกระบวนการซึ่งทำให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์





อาจารย์เชาว์วัช ทุมกุล

หมดไป เนื่องจากเรามีได้คุณค่าแค่เพียงไขมัน แต่น้ำมันรำข้าวที่สกัดด้วยวิธีบีบเย็น (Cold Pressed Oil) จะไม่ผ่านความร้อนสูงหรือสารเคมีใดๆ จึงทำให้วิตามิน และสารอาหารที่เป็นประโยชน์ยังคงอยู่ในน้ำมันรำข้าว น้ำมันรำข้าวแบบสกัดเย็นจะมีให้เท่าตามร้านสุขภาพแต่ถึงมีน้อยและมีราคาที่ค่อนข้างแพง

ถ้าพูดกันตามจริงน้ำมันรำข้าวบีบเย็นในบ้านเรายังไม่มากนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำมันรำข้าวที่มาจากข้าวอินทรีย์ยังหาได้ยาก ถึงแม้จะมีการรณรงค์ให้ทำเกษตรอินทรีย์ แต่โดยรวมพื้นที่ที่ทำจริงจังก็ยังไม่มากนัก และที่ผ่านมาเราเพียงแต่ขายข้าวและน้ำมันไปเป็นอาหารสัตว์ ส่วนหนึ่ง เพราะไม่มีความรู้ในการบีบน้ำมัน และขาดเครื่องมือที่เหมาะสม ทำให้เกษตรกรขาดโอกาสสร้างรายได้เพิ่มจากการแปรรูปข้าว ด้วยความพร้อมในปัจจัยต่างๆ มีนาข้าวอินทรีย์ มีโรงสีของตัวเองเพื่อสีข้าวอินทรีย์โดยเฉพาะทำให้ อาจารย์เชาว์วัช ทุมกุล เกษตรกรยำแยอทำวุ้น จังหวัด

“เรามีแปลงนาข้าวอินทรีย์ ปลูกข้าวหอมมะลิ และข้าวหอมนิลอินทรีย์ ที่ฟ้านมาได้ผลผลิตถึง 120-150 กก./ไร่ สำหรับข้าวหอมนิลอินทรีย์ ก็เป็นรำอินทรีย์ เราไม่โรงสีข้าวเองซึ่งสอดคล้องในการบีบน้ำมัน แรกๆ เรายังทำโรงงานบีบน้ำมันขนาดกลางขึ้นมา พม.เองก็มีเกษตรกรมาอบรมเกษตรอินทรีย์อยู่เรื่อยๆ เราต้องการเผยแพร่ความรู้เรื่องน้ำมันรำข้าว และอยากพัฒนาน้ำมันรำข้าวที่ดีในราคาก็ไม่แพงจนเกินไป เพื่อให้คนเข้าถึงในเรื่องสุขภาพดี”

ลพบุรี ผู้ที่ทำเกษตรอินทรีย์จนประสบความสำเร็จ มีข้าวที่ได้ผลผลิตสูง และผ่านมาตรฐานของกรมวิชาการเกษตรได้รับตรา **Organic Thailand** หันมาทำรำข้าวปลดสารเคมีผลิตเป็นน้ำมันรำข้าวด้วยวิธีสกัดเย็น เพื่อส่งเสริมให้มีผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพในห้องตลาดมากขึ้น ให้คนได้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ดีในราคานี้ไม่แพงเกินไป ปลอดภัย และเป็นตัวอย่างของการทำเกษตรที่ครบวงจร ตั้งแต่การทำปุ๋ยอินทรีย์ ปลูกข้าวอินทรีย์ ลีข้าว และบีบน้ำมันรำข้าวอินทรีย์

น้ำมันรำข้าวผลิตผลจาก รำ คุณค่าไม่ควรปล่อยทิ้ง ไป

จากข้าวเปลือก 1 ตัน (1,000 กิโลกรัม) เราจะได้ข้าวกล้อง 770 กิโลกรัม เมื่อขัดสีจะได้รับ 110 กิโลกรัม ซึ่งตามปกติรำข้าว(Crude Bran)ปริมาณ 1 ตันจะคิดเป็นเม็ดค่าประมาณ 5,000 บาท จะน้ำมันรำข้าว 1 กิโลกรัมจะมีราคาเพียง 5 บาท ซึ่งถือว่าไม่ถูกมาก การนำรำข้าวมาบีบน้ำมันจะมีราคาสูงถึงกิโลกรัมละ 500-

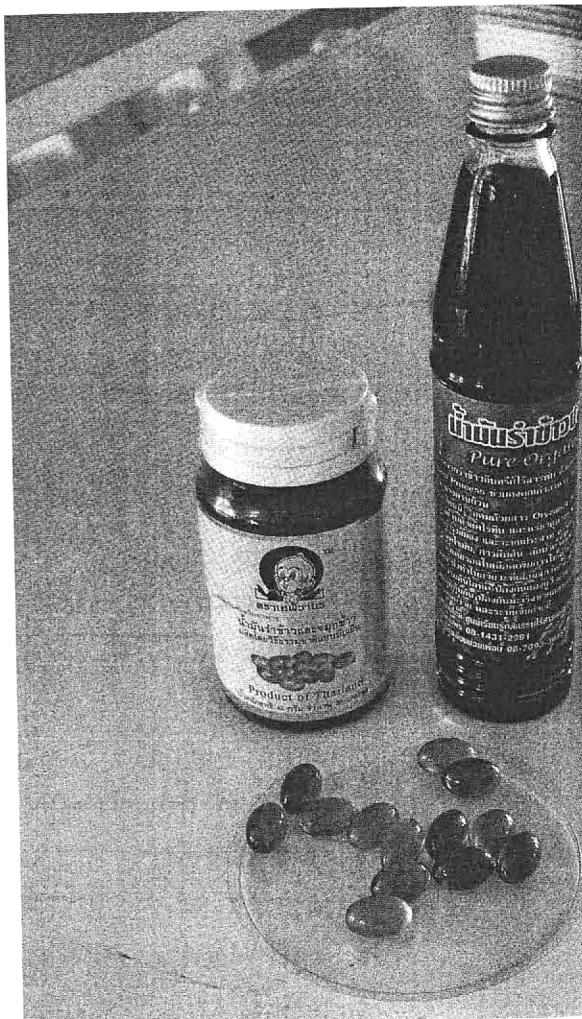
1,000 บาทจึงเป็นการสร้างมูลค่าเพิ่มฐานะหนึ่ง รวมทั้งได้น้ำมันที่ยังอุดมไปด้วยสารอาหารมาใช้ประโยชน์ ถ้าเป็นข้าวที่ปลูกแบบไม่ใช้สารเคมี น้ำมันรำข้าวที่ออกมาก็เป็นน้ำมันรำข้าวอินทรีย์

“เราได้ข้อมูลเรื่องน้ำมันรำข้าวทางอินเตอร์เนทบ้าง เอกสารทางการแพทย์บ้าง ก็เห็นว่าน้ำมันจากรำข้าวมีประโยชน์มาก แต่เราไม่ได้ใช้ประโยชน์จากรำที่เรามีอยู่มากเท่าที่ควร ตอนแรกเราคิดว่ามีความรู้เรื่องการบีบน้ำมันรำข้าว ก็ได้ความช่วยเหลือจากคุณพรเทพ ชนกุลรังสฤษดิ์ ซึ่งเป็นคนพัฒนาเครื่องบีบน้ำมันขนาดเล็กมาให้ความรู้เรื่องการสกัดน้ำมันด้วยเครื่องสกู๊ฟเฟลชนิดเล็ก เพราะเห็นว่าเรามีศักยภาพในเรื่องวัตถุดีบ เรายังแปลงนาข้าวอินทรีย์ ปลูกข้าวหอมมะลิและข้าวหอมนิลอินทรีย์ ที่ผ่านมาได้ผลผลิตถึง 120-150 กก./ไร่ สำหรับข้าวหอมนิลอินทรีย์ เราไม่โรงสีข้าวเองซึ่งสอดคล้องในการบีบน้ำมันขนาดกลางขึ้นมา พม.เองก็มีเกษตรกรมาอบรมเกษตรอินทรีย์อยู่เรื่อยๆ เราต้องการเผยแพร่

ว่าเข้าผิวพรรณดีขึ้น ฝ้าหาย หน้าตาเปล่งปลั่งไม่หมองคล้ำเหมือนแต่ก่อน ที่เราแนะนำให้ทานก็จะเป็นวันละ 2 แคปซูล หรือถ้ามีอาการมากก็ใช้ 2-6 แคปซูล แต่เมื่อหมดอาการก็ควรหยุด และหันมาบริโภคน้ำมันหลากรสลด ผสานกันไป เช่น น้ำมัน sez น้ำมันมะพร้าว น้ำมันทานตะวัน เป็นต้น"

การบีบน้ำมันจากราก ให้คงคุณค่า

โดยปกติการนำรำข้าวมาบีบ
เย็นด้วยเครื่องสกัดดูพรสเป็นรูปแบบที่คง
คุณค่าสารที่เป็นประโยชน์อยู่ค่อนข้างมาก
แต่สิ่งที่เป็นปัญหา กับน้ำมันรำข้าวคือ



น้ำมันรำข้าวแบบบรรจุขวดและแคปซูลตราเทพวน

รำข้าวกีส่วนใหญ่ขายเป็นอาหารหมู

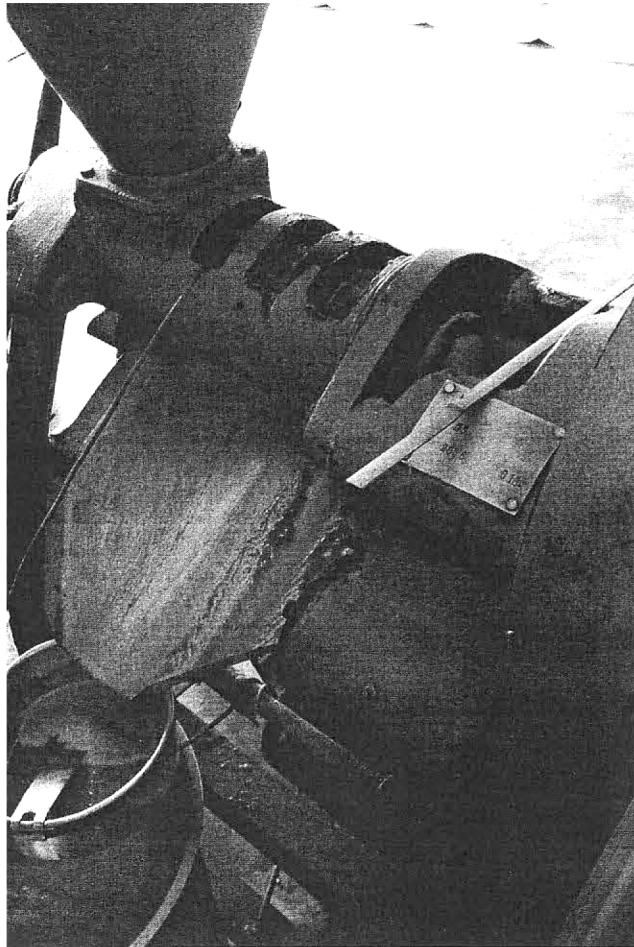
ความรู้เรื่องน้ำมันรำข้าว และอย่างผลิต
น้ำมันรำข้าวที่ดีในราคาที่ไม่แพงจนเกินไป
เพื่อให้คนเข้าถึงในเรื่องสุขภาพดีได้
อาจารย์เชาว์พุดถึงที่มาของผลิต
น้ำมันรำข้าวอินทรีย์

คุณค่าทางอาหารมีอยู่ ประโยชน์มีมากทั้งภายใน ภายนอก

จากข้อมูลของสารต่างๆ ที่ได้
จากการตรวจสอบน้ำมันรำข้าว บวกกับ
ประสบการณ์จากการพูดคุยกับคนที่นำ
ไปใช้ อาจารย์เชาว์สนับสนุนกว่า น้ำมันรำ
ข้าวแบบบีบเย็นจะอุดมไปด้วย โวรีชา
โนล โดยทั่วไปที่มีเดสกัดแบบเย็นจะได้
ประมาณ 4,000 ppm. แต่จากการสกัด
เย็นจะได้ประมาณ 14,000-20,000 ppm.
วิตามินเอ วิตามินบี แบตเติร์โรทีน ซึ่ง
สารเหล่านี้จะเป็นตัวช่วยในการลดไขมัน
ในเลือด ช่วยในการไหลเวียนของโลหิต
บำรุงสมอง สรังษีมีคุณกัน ป้อง
กันมะเร็ง ในแง่ประโยชน์ต่อผิวจะ
ป้องกันรังสีuv มีวิตามินบำรุงผิว จากที่

มีคนนำไปใช้แล้วมาเล่าให้ฟังอาจารย์บอก
ว่า

"ที่เขาเอาไปใช้แล้วมาเล่าให้เราฟังก็
มีหลายคน เกษตรกรคน
หนึ่งเขา มีอาการเหน็บชา疼
ลงกินก็หาย หรือคนที่เป็น
อัมพาตที่ขาดลงเอ้าไปกิน
อาการก็ดีขึ้นเรื่อยๆ ไปได้
บางคน มีอาการปวดหัว
เป็นไมเกรน เขากินแบบ
แคปซูลไป 3 เม็ดก็ประ�ู
ว่าหลับง่ายขึ้น ไม่ปวดหัว
มีคนเป็นเบาหวานคนหนึ่ง
น้ำตาลในเลือดเข้าขี้ไปที่
500 กรัม เขากินน้ำมันรำ
ข้าวๆ 2 เดือน ก็ดีขึ้น เดือน
แรกน้ำตาลในเลือดลดเหลือ
240 เดือนที่ 2 เหลือ 110
เบาหวานมันยังทำให้เกิด
แพลเรื้อรัง พอดีกันน้ำมันรำ
ข้าวหากซวยให้แพลหายไว
ในเรื่องความสวยงาม
ผู้หญิงที่นำไปทานரากเห็น



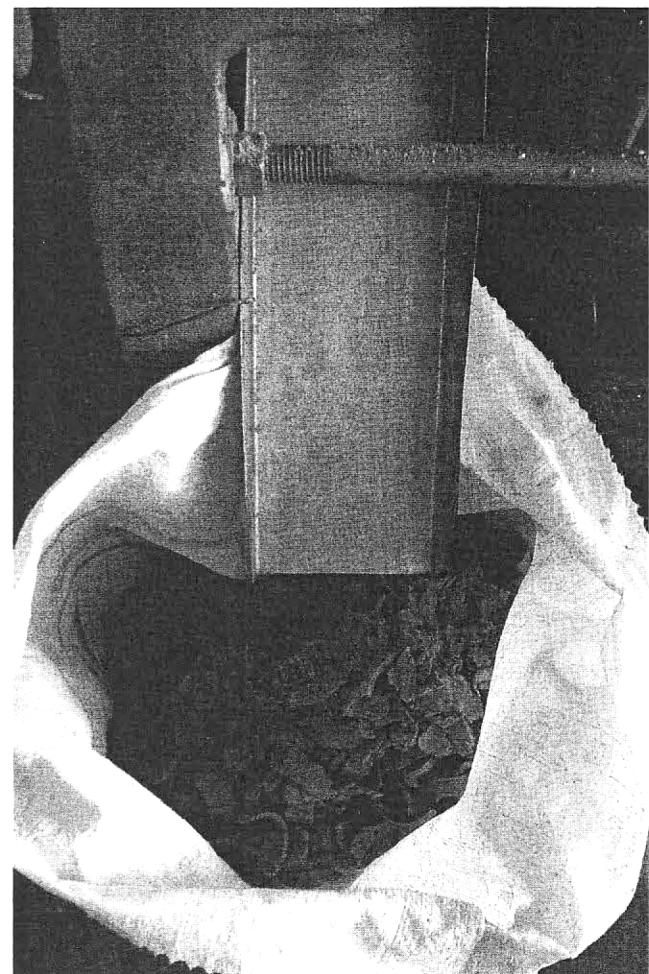
น้ำมันรำข้าวที่สกัดด้วยเครื่องสกรูเพรส

ค่าความเป็นกรด(Acid Value) เมื่อมีการสีขาวได้รับอภิมาค่าความเป็นกรดในรำข้าวจะเพิ่มขึ้นทุก 1 ชั่วโมง ดังนั้นสีแล้วจำเป็นต้องนำมายืนยันก่อนที่ค่าความเป็นกรดจะเพิ่มขึ้น ไม่ใช่นั้นมีอค่ากรดมากเกินไปจะไม่ปลอดภัยในการบริโภค สถานที่บีบนำมันควรอยู่ใกล้แหล่งสีรำอภิมา ซึ่งอาจารย์เซอร์วัชก์จะมีการบีบนำมันหลังจากสีขาวได้รำเลย หากสีไม่ทันก็จะมีการน้ำรำข้าวมอญ ซึ่งทำให้ทิ้งไว้ก่อนบีบนำมันได้นานขึ้น ค่าความเป็นกรดไม่เพิ่มขึ้น นำมันรำข้าวที่ออกมามีน้ำนำไปตรวจที่กรมวิทยาศาสตร์ค่าความเป็นกรดจะไม่เกินมาตรฐาน

“ตามมาตรฐานค่าความเป็นกรดต้องไม่เกิน 4% จากการอบรำข้าวก่อนบีบจะทำให้ค่าความเป็นกรดไม่เพิ่ม

ขึ้น ที่เราทำได้น้ำมันรำข้าวค่าความเป็นกรดจะอยู่ที่ 1-2% ถ้าเราลีมาแต่น้อยก็จะบีบเลย แต่ถ้าลีมาเยอะจนบีบไม่ทันรากจะเป็นต้องอบไว้ แต่ก็เก็บไว้ไม่เกิน 5 วัน ก็จะนำมาบีบนำมันหมด ที่เราลองดูพออบแล้วจะเก็บไว้ได้ 7-10 วัน ของเรายังเป็นอุตสาหกรรมขนาดเล็กแต่ก็มีรำข้าวหมุนเวียนมาให้ผลิตอยู่ตลอด เรากำลังทำโรงสีขนาดกลางซึ่งสามารถสีรำข้าวได้ 10-20 ตัน/วัน เครื่องสกรูเพรสเราเป็นขนาดเล็ก เราจะผลิตได้ประมาณ 3 ลิตร/วัน และประมาณ 100 ลิตร/เดือน

“ตามมาตรฐานค่าความเป็นกรดต้องไม่เกิน 4% จากการอบรำข้าวก่อนบีบจะทำให้ค่าความเป็นกรดไม่เพิ่มขึ้น ที่เราทำได้น้ำมันรำข้าวค่าความเป็นกรดจะอยู่ที่ 1-2% ถ้าเราลีมาแต่น้อยก็จะบีบเลย แต่ถ้าลีมาเยอะจนบีบไม่ทันรากจะจำเป็นต้องอบไว้ แต่ก็เก็บไว้ไม่เกิน 5 วัน ก็จะนำมาบีบนำมันหมด ที่เราลองดูพออบแล้วจะเก็บไว้ได้ 7-10 วัน ของเรายังเป็นอุตสาหกรรมขนาดเล็ก แต่ก็มีรำข้าวหมุนเวียนมาให้ผลิตอยู่ตลอด”



หากจำกัดการบีบนำมันก็เป็นอาหารหมูได้ออก

“ของเราร่วมกับการตรวจสอบสารสำคัญที่กรมวิทยาศาสตร์ และได้รับรองจากองค์การอาหารและยา (อย.) เรียบร้อย น้ำมันรำข้าวที่เราทำออกมาก็มีกลิ่นหอมของรำข้าวเซ็ตเจบ กระบวนการของเราจะไม่เกิดการเหม็นหืนหรืออะกอน ในเรื่องต้นทุนการผลิตถ้ามีรำเองก็ตัดต้นทุนตัดกูกดไป ถ้าต้องซื้อรำจากภายนอกมีการขึ้นลง ก็เราทำต้นทุนจะไปอยู่ที่ค่าแรง การกรอง แต่พอสกัดน้ำมันแล้วหากก็สามารถกำเบ็ปปุย หรือขายเป็นอาหารสัตว์ได้”

ในอนาคตเราจะกำลังจะเพิ่มเครื่องบีบน้ำมัน ซึ่งจะทำให้กำลังการผลิตเพิ่มขึ้น”

มุ่งผลิตน้ำมันรำข้าวคุณภาพ สร้างโอกาสเข้าถึงผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

น้ำมันรำข้าวในห้องตลาดจะมี ห้างที่บรรจุเป็นขวดและห้างที่บรรจุแคปซูล จำหน่าย ซึ่งมีราคาที่ค่อนข้างแพง ผู้บริโภคบางส่วนจึงเข้าถึงได้ยาก รวมทั้งไม่ทราบถึงกระบวนการผลิต แหล่งที่มาของรำข้าว การทราบรายละเอียดที่มาของ ผลิตภัณฑ์ที่ซื้อจึงเป็นเรื่องที่จะช่วยให้เกิด ความเชื่อมั่นมากขึ้น ซึ่งทางศูนย์ของ อาจารย์เชาว์วัชจะมีเกษตรกรและหน่วยงานมาอบรมดูงานอยู่ตลอด ทางอาจารย์ ก็จะมีการบรรยายให้มูลต่างๆ ที่เป็น ประโยชน์แก่คนสนใจ เรื่องการสกัด น้ำมันรำข้าวที่เป็นสิ่งที่คุณภาพดี เดินถึง ขั้นตอนการผลิตก่อนจะออกมานเป็น ผลิตภัณฑ์

“เรามองในแง่ช่วยให้คุณสุขภาพดี ไม่ได้มองถึงเรื่องตัวเงินมากนัก

ตอนนี้ก็เริ่มน้ำมันรำข้าวออกมากำหนدانี้ มากขึ้น ของเราก็จะเหมือนหัวไบที่มีหัวสูบแบบบรรจุขวดและแบบแคปซูล น้ำมันรำข้าวของเราจะซื้อเทพบานร ซึ่ง ผ่านการตรวจสอบสารสำคัญที่กรมวิทยาศาสตร์ และได้รับรองจากองค์การอาหารและยา(อย.)เรียบร้อย น้ำมันรำข้าวที่เราทำออกมายังมีกลิ่นหอมของรำข้าวซัดเจน กระบวนการของเรายังไม่เกิด การเหม็นหืนหรือตกตะกอนคงค้าง ในเรื่องต้นทุนการผลิตถ้ามีรำเองก็ตัดต้นทุน วัตถุดิบไป ถ้าต้องซื้อรำจากภายนอกมีการขึ้นลง ที่เราทำต้นทุนจะไปอยู่ที่ค่าแรง การกรอง แต่พอสกัดน้ำมันแล้วหากก็สามารถทำเป็นปุยหรือขายเป็นอาหารสัตว์ได้ ตอนนี้น้ำมันรำข้าวของเรามีจำหน่าย ในร้านที่อำเภอท่าวัง จัดส่งทางไปรษณีย์ ส่วนที่กรุงเทพฯ จะวางขายที่ร้านพลบุญรัตน์เดชชีวิต ของสันติอโถก น้ำมันรำข้าวของเรางานนี้จะไม่แพง”

อาจารย์เชาว์วัชถือเป็นตัวอย่าง ของเกษตรกรที่มุ่งมั่นในการทำเกษตร อินทรีย์ และมีการแบ่งปันความรู้โดยมี

การบรรยายและเปิดโอกาสให้คุณมาดู งานอยู่เสมอ การทำน้ำข้าวอินทรีย์และ ผลิตปุยอินทรีย์ประลิทิกภาพสูงที่ประสบ ความสำเร็จเป็นเครื่องยืนยันได้อย่าง หนึ่ง ในเรื่องการผลิตน้ำมันรำข้าวอินทรีย์ ปลอดสารเคมีของอาจารย์ก็เป็นอีกงาน หนึ่งที่จะเป็นตัวอย่างให้เกษตรกรราย อื่นๆได้เห็นถึงประโยชน์ของการแปรรูป เศษรำที่เหลือจากการลีข้าวให้มีมูลค่าเพิ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำมันรำข้าวจากข้าว ปลอดสารเคมีที่อาจารย์เชาว์วัชวางแผน เป็นไป โดยการใช้โรงสีใหม่ที่กำลังสร้าง ขึ้นเพื่อสีข้าวอินทรีย์ปลอดสารเคมีโดย เนพะ ซึ่งก็จะสร้างมูลค่าเพิ่มได้มาก กว่าปัจจุบัน และสร้างความมั่นใจให้กับ ผู้บริโภคได้ว่าได้บริโภคน้ำมันรำข้าวที่ ผลิตจากข้าวอินทรีย์โดยแท้จริง เรื่อง น้ำมันรำข้าวอินทรีย์ถือว่ามีอนาคตที่สด ใสมีการนำไปอย่างจริงจัง และมีการร่วม กันยกระดับการผลิตให้ได้มาตรฐานมาก ขึ้น ศูนย์การเรียนรู้ของอาจารย์เชาว์วัช ถึงแม้จะเริ่มผลิตน้ำมันรำข้าวได้มานาน แต่ก็จะเริ่มน่าร่องไปก่อนเพื่อในอนาคต จะเป็นศูนย์ต้นแบบให้สามารถมาร่วม แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการสกัดน้ำมันรำ ข้าวอินทรีย์ ฯลฯ เพื่อเป็นศูนย์เกษตร อินทรีย์ที่ครบวงจรต่อไป

ผู้อ่านที่สนใจข้อมูลเพิ่มเติม หรือเกษตรกรและหน่วยงานที่ต้องการ ติดต่อขอดูงานสามารถติดต่อได้ที่ อาจารย์เชาว์วัช หมู่ท้อง เครื่อง ข่ายกลิกรรม ไร่สารพิช โรงงานธีรโซติ เจริญกิจ 3 เลขที่ 134 หมู่ 2 ต.ท่าวัง อ.ท่าวัง จ.ลพบุรี โทรศัพท์ 089-801-1394●