



น้ำมันรำข้าว คุณค่าที่หัวใจบ้านรับ แต่คนไทยมองข้าม

รพีพร สุทธารัตน์
ฝ่ายวิจัยและบริการข้อมูล สถาบันอาหาร



ปัจจุบัน ความตื่นตัวห่วงใยในเรื่องสุขภาพของผู้บริโภคโดยทันท่วงทันอาหารเพื่อป้องกันโรคได้แพร่กระจายไปทั่วโลก ผู้บริโภคที่มีการศึกษาและมีกำลังซื้อต่างแสวงหาทางเลือกในการรับประทานเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง และป้องกันโรคภัยเบียดเบี้ยน เพราะทุกคนตระหนักแล้วว่า การบริโภคตามความต้องการเข่นที่ผ่านมา อาจนำมาซึ่งการต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมากmany และไม่คุ้มค่าสำหรับการนำชีวิตเข้าไป

เสียงในภายหลัง ด้วยเหตุนี้ ผู้ผลิตสินค้าอาหารเพื่อสุขภาพในทุกกลุ่มผลิตภัณฑ์จึงต่างพากันเดินหน้าพัฒนาผลิตภัณฑ์ออกมายให้ผู้บริโภคเลือกสรรมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่ม นม ขนมขบเคี้ยว เด็ก หรือแม้แต่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

must-read

what's new

ประเทศไทย หากจะพิจารณาในด้านการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีนวัตกรรมใหม่ๆ ด้านสุขภาพ อาจจะมีการย่างก้าวที่ล่าช้ากว่าประเทศอื่นๆ บ้าง รวมทั้งความรู้ความเข้าใจของผู้บริโภคต่อคุณประโยชน์ของแต่ละผลิตภัณฑ์ก็ยังไม่มากพอ หลายคนไม่ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสารแต่ละชนิดอย่างแท้จริง และเขื่องในข้อมูลที่ได้รับจากการโฆษณาประชาสัมพันธ์ หรือตัวแทนขายทำให้เกิดความเชื่อผิดๆ อีกทั้งหลายคนยังยึดติดกับประสบการณ์ หรือความรู้เดิม ทำให้พลาดสิ่งดีๆ ที่คนไทยเราเองทำได้



“น้ำมันรำข้าว” ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของผลิตภัณฑ์น้ำมันสำหรับปรุงอาหารที่คนไทยมองข้ามประโยชน์ที่เหนือกว่า “น้ำมันอื่นๆ” ของต่างประเทศ

น้ำมันรำข้าวได้จากการสกัดรำข้าวซึ่งเป็นผลผลิตได้จากการสีข้าว แต่เดิมนั้นไทยยังไม่มีความรู้ทางเทคโนโลยี รำข้าวจึงนำมากินใช้แค่เพียงเป็นอาหารสัตว์ ต่อมานี้ เมื่อมีความรู้ก้าวหน้ามากขึ้น เรายังคงรับรู้ รำข้าวมีสารสำคัญหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และเมื่อนำมาสกัดเป็นน้ำมันรำข้าวมีลักษณะโดยเด่นคล้ายประการ

ทั่วโลกมีการผลิตน้ำมันรำข้าวไม่นักจึงทำให้มีเป็นที่รู้จักแพร่หลายในเชิงคุณค่า ชี้งประมาณการว่า ทั่วโลกน่าจะมีผลผลิตน้ำมันรำข้าวเพียงประมาณร้อยละ 1 ของน้ำมันพืชสำหรับการบริโภคเท่านั้น ในประเทศไทยปั่น เกาหลีใต้ จีน และไต้หวัน มีการใช้น้ำมันรำข้าวย่างก้างวางแผนและเป็นที่ยอมรับว่า เป็นน้ำมันพืชระดับพรีเมียม ในญี่ปุ่น น้ำมันรำข้าวถือเป็นน้ำมันพืชที่มีประโยชน์นาน ชี้งนิยมใช้เป็นส่วนผสมในการปรุงอาหาร โดยได้รับการยอมรับว่า เป็น Heart Oil และไม่มีไขมันน้ำ นักวิทยาศาสตร์ในสหรัฐอเมริกา ค้นพบว่า น้ำมันรำข้าวมีสรรพคุณที่ช่วยลดระดับコレสเตอรอลในร่างกาย ด้วยส่วนผสมของกรดไขมันทั้ง 3 ประเภท ที่ใกล้เคียงกับสัดส่วนที่ American Heart Association แนะนำสำหรับการบริโภcn น้ำมัน ทำให้น้ำมันรำข้าวได้รับการยอมรับว่า เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ



สัดส่วนของประกอบของไขมันต่างๆ ในน้ำมันแต่ละชนิด

ประเภทน้ำมัน	กรดไขมันไม่อิมตัว เชิงเดียว	กรดไขมันไม่อิมตัว เชิงซ้อน	กรดไขมันอิมตัว ¹
WHO แนะนำบริโภค	42.8%	28.6%	28.6%
น้ำมันรำข้าว	45%	37%	18%
น้ำมันมะกอก	77%	9%	14%
น้ำมันปาล์ม	39%	10%	51%
น้ำมันเมล็ด ดอกทานตะวัน	21%	67%	12%
น้ำมันข้าวโพด	20%	62%	13%
น้ำมันมะพร้าว	6%	2%	92%
น้ำมันคานาบัส	58%	36%	6%
น้ำมันถั่วเหลือง	50%	30%	20%
น้ำมันเมล็ดอุ่น	24%	60%	16%
	14%	77%	9%

<http://whatscookingamerica.net/Information/RiceBranOil.htm> /
National Bank for Agriculture and Rural Development, India

¹ กรดไขมันอิมตัว - จะเจือยในกระบวนการการเคลื่อนของร่างกาย ถ้าไม่ถูกย่อยไปใช้เป็นพลังงานก็มีแนวโน้มที่จะตกตะกอนในหลอดเลือดทำให้ไขมันในเลือดสูง เกิดความเสี่ยงที่จะอุดตันในหลอดเลือดได้เป็นต้นเหตุของโรคความดันโลหิตสูง หัวใจและสมองขาดเลือด เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต

กรดไขมันไม่อิมตัวเชิงเดียว - การรับประทานอาหารไขมันประเภทนี้ทดแทนไขมันอิมตัวจะช่วยลดระดับ LDL Cholesterol

กรดไขมันไม่อิมตัวเชิงซ้อน - ไม่เพิ่มระดับไขมันในร่างกาย

ทั้งนี้ น้ำมันรำข้าวนั้น เมื่อนำมาใช้ประกอบอาหารทั้งผัด ทอด อบ น้ำมันสัลต์ จะมีคุณสมบัติเด่นที่สำคัญ เช่น

- นำมันรำข้าวมีจุดเกิดควันสูง ทำให้ใช้ประกอบอาหารที่ต้องใช้ความร้อนสูงได้ดี และเมื่อใช้ระดับความร้อนปักติกับอาหารทั่วไปจะเกิดควันน้อย ภัตตาคารระดับสูงนิยมใช้ในการทอด
- ทนต่อความทึบสูง เนื่องจากน้ำมันรำข้าวมีวิตามินอี ทั้งกลุ่มโทโคฟีโรล โทโคไตรอีนอล และไอโวรีชานอล ซึ่งเป็นสารธรรมชาติที่ช่วยป้องกันการเกิดการทึบของน้ำมัน อาหารที่ใช้น้ำมันรำข้าวจึงสามารถเก็บได้นานกว่า
- มีความหนืดน้อย ทำให้เม็ดสีมีเข้าสู่อาหารมาก อาหารจึงมีปริมาณแคลอรีต่ำ และประหยัดปริมาณน้ำมันที่ต้องใช้ในการประกอบอาหาร
- เมื่อใช้เป็นส่วนผสมของน้ำสัลต์ สัลต์เตอร์สชีน ให้รสสัมผัสที่ดี

นอกจากนี้ จุดเด่นสำคัญอีกประการที่ทำให้น้ำมันรำข้าวแตกต่างจากน้ำมันพืชประเภทอื่น คือ การช่วยลดคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี หรือ LDL-C (Low Density Lipoprotein Cholesterol) โดยไม่ลดคอเลสเตอรอลที่ดี หรือ HDL-C (High Density Lipoprotein Cholesterol) เนื่องจากพนสาร gamma - ไอโวรีชานอล ซึ่งพบในน้ำมันรำข้าวเท่านั้น นอกจากนี้ ยังพบไฟโตสเตียรอยด์ และวิตามินอีกลุ่มโทโคไตรอีนอล ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติในปริมาณสูง

องค์ประกอบของสารแวนต์อวอกซีเตอเร็นในน้ำมันชนิดต่างๆ

OIL TYPE	วิตามิน E ในโคฟีโรล (ppm*)	วิตามิน E ในโค ไตรอีนอล (ppm*)	โอริชานอล (ppm*)	รวมสารแอนตี้ ออกซิเดชัน ธรรมชาติ (ppm*)
น้ำมันรำข้าว	81	336	2,000	2,417
น้ำมันถั่วเหลือง	1,000	0	0	1,000
น้ำมันคาโนลา	650	0	0	650
น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน	487	0	0	487
น้ำมันปาล์ม	256	149	0	405
น้ำมันมะกอก	51	0	0	51

<http://whatscookingamerica.net/Information/RiceBranOil.htm>

ในปี 2551 ที่ผ่านมา ไทยส่งออกน้ำมันรำข้าวทั้งชนิดน้ำมันดิบแบบ Bulk และบรรจุขวดเพื่อการขายปลีกปริมาณ 9,517 เมตริกตัน มูลค่ารวม 329 ล้านบาท ขณะที่ ในประเทศมีการบริโภคน้ำมันรำข้าวน้อยมาก น้ำเสียดายที่คนไทยซึ่งเป็นเจ้าของน้ำมันพืชคุณภาพดีกลับไม่นิยมบริโภค ปล่อยให้น้ำมันรำข้าวไทยไปตั้งอยู่ในห้างสรรพสินค้าของ

ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ สหรัฐอเมริกา ยุโรป ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ ฯลฯ ขณะที่ เรากลับให้ความสำคัญกับน้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด จากต่างประเทศว่า เป็นสินค้าพรีเมียมมากกว่า อย่างนี้แล้วอุตสาหกรรมอาหารของไทยจะอยู่รอดได้อย่างไร ถ้าคนไทยไม่คุ้นเคยกับน้ำมันรำข้าวไทย...



บทบาทของแกรมมา-โอริชานอล²

- ลดคอเลสเตอรอลชนิดไมดี (LDL) และลดระดับไตรกลีเซอเรต์ โดยแกรมมา-โอริชานอลจะไปจับกับคอเลสเตอรอลในน้ำดีแล้วเพิ่มการขับน้ำดีเข้าไปในลำไส้ จากนั้นจะป้องกันไม่ให้มีการดูดซึมน้ำดีเข้ามาใหม่
- แกรมมา-โอริชานอลประกอบด้วย สารต่อรอง และกรดฟูลิก ช่วยเพิ่มระดับการสร้างฮอร์โมนเทสโทสเทอโรนในผู้ชาย และช่วยกระตุ้นสมองให้หลังสารเอนโดฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขเพิ่มขึ้น
- ช่วยลดอัตราเสี่ยงของโรคที่เกิดจากหลอดเลือดแข็งตัว



² สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, โครงการบูรณาการเทคโนโลยีชีวภาพในการสร้างพันธุ์ข้าวเพื่อเพิ่มมูลค่า และคุณค่าสูง Vol. 3 No.1 มกราคม 2551.