

เรื่องประจําฉบับ

>> ชูชวัญ ทรัพย์มณี

การพัฒนาน้ำมันรำข้าวครบวงจร

คณะกรรมการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิต



คณะกรรมการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิต เป็นสถาบันวิชาการเอกชนของประเทศไทยที่มีบทบาทสำคัญในการอนุรักษ์ วิจัย พัฒนา และถ่ายทอดภูมิปัญญาเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทยและการแพทย์แผนตะวันออก มุ่งผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ด้านการอนุรักษ์และพัฒนาภูมิปัญญาเกี่ยวกับการแพทย์แผนตะวันออก โดยเน้นศึกษาเป็นพิเศษเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย ในขณะเดียวกันก็ยิ่งเรียนรู้องค์ความรู้การแพทย์แผนตะวันออกอื่นๆ เช่น การแพทย์แผนจีน การแพทย์อายุรเวท เพื่อประยุกต์ต่อยอดองค์ความรู้ดั้งเดิม โดยเน้นการวิจัยและพัฒนาอันจะก่อให้เกิดการพัฒนาวิธีการรักษาโรคและพัฒนาตำรับยาต่างๆ ให้ดียิ่งขึ้น พร้อมทั้งสามารถนำมาผสมผสานปรับใช้ร่วมกับการแพทย์สมัยใหม่ รวมถึงมีการให้บริการทางวิชาการแก่สังคมด้วย

คณะกรรมการแพทย์แผนตะวันออกมีกิจกรรมและงานบริการทางวิชาการที่น่าสนใจมากมาย อาทิ ศูนย์วิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพร โรงงานสกัดสมุนไพรต้นแบบระดับอุตสาหกรรม คลินิก การแพทย์แผนจีน คลินิก การแพทย์แผนไทย ศูนย์



รศ.ดร.สุรพงษ์ วงศ์ใหญ่
คณบดีคณะการแพทย์แผนตะวันออก
มหาวิทยาลัยรังสิต

ความงามต้นแบบ ศูนย์สุขภาพและสปา
ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์
แผนตะวันออก สวนสมุนไพร เป็นต้น

จากความหลากหลายและครบ
ครันที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นถึง
ศักยภาพและคุณภาพแบบครบวงจรของ
คณะการแพทย์แผนตะวันออก ทั้งใน
เรื่องขององค์ความรู้ บุคลากร ตลอดจน
การวิจัย-พัฒนาสมุนไพรและผลิตภัณฑ์
ต่างๆ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นความครบ
วงจรที่ยังมีอยู่เป็นจำนวนน้อยในสังคม
ไทย ดังนั้นคงจะเป็นประโยชน์อย่างมาก
หากเราได้ทราบข้อมูลในเรื่องราวของ
“น้ำมันรำข้าว” ซึ่งเป็นอีกหนึ่งผลงานของ
คณะการแพทย์แผนตะวันออก จากผู้ที่มี
ส่วนสำคัญในการพัฒนาน้ำมันรำข้าวแบบ
ครบวงจร ได้แก่ **รศ.ดร.สุรพงษ์ วงศ์
ใหญ่ คณบดี คณะการแพทย์แผนตะวันออก
มหาวิทยาลัยรังสิต**

ผลิตภัณฑ์เพื่อการส่งเสริม ป้องกันสุขภาพ เทรนด์ ใหม่ในการดูแลสุขภาพใน โลกยุคโลกาภิวัตน์

ในปัจจุบันผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ
ประเภทพืชผัก สมุนไพร กำลังมาแรงและ
เป็นที่ตอบรับของผู้บริโภคทั่วโลกมากขึ้น
เป็นลำดับ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นไม่เพียง
แต่แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของผลิตภัณฑ์
จากธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังสามารถช่วยให้
เห็นแนวโน้มและทิศทางในแวดวงสุขภาพ
ที่จะมีผลต่อทิศทางการพัฒนาเรื่อง
สุขภาพในบ้านเรา เหมือนดังที่ รศ.ดร.
สุรพงษ์ ได้ให้ข้อมูลว่า “ผมเองในฐานะ
ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรของสห
ประชาชาติ ผมเห็นเทรนด์ของโลกเรื่อง
ของผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติที่จะเอาไปใช้
เพื่อการส่งเสริมป้องกันสุขภาพในระบบ
ของการบริการสุขภาพทางด้านการแพทย์
(preventive medicine) ซึ่งเป็นทิศทาง
ในอนาคตที่จะมาเร็วๆ นี้แน่นอน เพราะ
ว่าตอนนี้ทั่วโลกกำลังมีปัญหาเรื่องสุขภาพ
ก็คือว่า ที่ผ่านมามีการเน้นการรักษา
(curative medicine) เป็นหลัก เพราะ
ฉะนั้นต้นทุนทางด้านสุขภาพจึงสูงมาก
ประเทศไทยเองก็พยายามตามฝรั่งในแง่
สุขภาพ แต่ทว่าไม่รู้ไม่ว่าเราเองมีจุดแข็งเรื่อง
การส่งเสริมป้องกันสุขภาพมาตั้งเกือบ
พันปีแล้วแต่เราไม่สนใจเรื่องเหล่านี้

การป้องกันสุขภาพก็คือว่า
จะอย่างไรให้สุขภาพเราแข็งแรง
สมบูรณ์ หรืออีกอย่างหนึ่งคือการบริโภค
เพื่อลดความเสี่ยงของการเป็นโรคโดย
เฉพาะโรคเรื้อรังทั้งหมด ซึ่งโรคที่คนไทย

และคนทั่วโลกตายมากที่สุดอันดับหนึ่งก็
คือ มะเร็ง อันดับสองก็คือโรคหัวใจ
หลอดเลือด โรคเบาหวาน ซึ่งหากสังเกต
ดูจะพบว่ามันเป็นโรคเรื้อรังและไม่ได้เกิด
จากการติดเชื้อ ถ้าเป็นโรคที่เกิดจากการ
ติดเชื้อระบบการแพทย์สมัยใหม่จะมียา
รักษา ไม่ว่าจะเป็นแบคทีเรีย เชื้อรา แม้
กระทั่งไวรัส อันนี้คือจุดแข็งของการ
แพทย์แผนปัจจุบัน แต่ปัญหาคือตอนนี้
โรคที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อมีอัตราเพิ่ม
สูงขึ้น การตายที่เกิดจากโรคเหล่านี้ก็จะสูง
ขึ้นไปตามลำดับ ขณะเดียวกันก็ทำให้ต้น
ทุนทางด้านสุขภาพมันสูงด้วย เพราะ
ฉะนั้นตอนนี้ฝรั่งก็จุ่มหม้อมันกันที่จะ
ไปเน้นการรักษาเพราะว่ามันสายไปเสีย
แล้ว จึงหันมาใช้ผลิตภัณฑ์จาก
ธรรมชาติเพื่อการส่งเสริมดูแลสุขภาพ

วิจัย พัฒนา ตรวจสอบ คุณภาพ การพัฒนา ข้าว เพื่อนำคุณค่าคืนสู่คน ไทย

เมล็ดข้าวหนึ่งเมล็ดประกอบไป
ด้วยคุณค่าและประโยชน์มากมาย แต่เมื่อ
มาผ่านกระบวนการขัดสีเป็นข้าวสารจึงทำ
ให้เราได้รับคุณค่าจากเมล็ดข้าวน้อยลง
หรืออาจกล่าวได้ว่าสิ่งที่ได้จากการรับ
ประทานข้าวโดยเฉพาะข้าวขาวก็คือแป้ง
นั่นเอง ในขณะที่แหล่งรวมประโยชน์และ
สารอาหารอย่างจมูกข้าว รำข้าว กลับ
กลายเป็นอาหารสัตว์เสียเป็นส่วนใหญ่
ทำให้คนไทยสูญเสียโอกาสที่จะได้รับสิ่ง
ที่มีประโยชน์ไปอย่างน่าเสียดาย จึงเป็น
เหตุให้คณะการแพทย์แผนตะวันออก

ได้ทำการพัฒนาเรื่องรำข้าวเพื่อไม่ให้ของดีของชาติถูกกลืนเลย ดังที่ รศ.ดร.สุรพจน์ ได้กล่าวว่า “เราเป็นสถาบันการศึกษาที่พยายามนำเอาศักยภาพของทรัพยากรไทยมาพัฒนาต่อยอดเพื่อให้มันไปสู่ระดับสากลได้ อย่างรำข้าวคนไทยคุ้นเคยมานานแล้ว แต่เราสนใจเรื่องรำน้อยเกินไป ทั้งๆ ที่มันมีคุณค่าสูงและใช้ประโยชน์ได้ 100% เพราะเราไม่มุ่งเน้นการทำธุรกิจที่ใช้ประโยชน์จากข้าวขาวเป็นหลัก ส่วนรำข้าวก็เอาไปสกัดน้ำมันแล้วก็ไปเป็นอาหารสัตว์ ซึ่งมันเป็นการใช้ประโยชน์ที่ไม่คุ้มค่า เพราะฉะนั้นเราจึงศึกษาวิจัยเรื่องนี้เพื่อหาคุณค่าจากน้ำมันรำข้าวในการนำไปใช้ส่งเสริมสุขภาพและให้เกิดการขยายผล โดยใช้อัจฉริยะความรู้ในเชิงพื้นฐานภูมิปัญญาผสมผสานกับเทคโนโลยีที่ปรับให้เข้ากับยุคสมัย แล้วก็แสดงออกมาเป็นรูปธรรมที่ชัดในรูปแบบของผลิตภัณฑ์ที่คณะเราได้พัฒนาขึ้น นอกจากนั้นยังมีห้อง lab และมีเครื่องมือที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพและสารสำคัญในน้ำมันรำข้าว ถ้าจะพูดว่า SME เกือบทั้งหมดที่ทำธุรกิจขายตรงอยู่ตอนนี้ผ่านการศึกษาจากที่นี่ก็ได้

ผมคิดว่าจุดอ่อนสำคัญของผู้ประกอบการไทยก็คือ เรื่องของการตรวจสอบคุณภาพของผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรหรือธรรมชาติ รวมไปถึงการประกันคุณภาพและประสิทธิผลว่ามีสารสำคัญอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งทั้ง 2 ข้อนี้เป็นเกณฑ์ที่ตลาดโลกต้องการ ถ้าเราไม่สามารถพัฒนาเรื่องการตรวจสอบคุณภาพให้เป็นไปตามมาตรฐานสากลได้ แม้ผลิตภัณฑ์ของเราจะมีดีจริงๆ แต่เราก็จะไม่สามารถยกระดับ เพิ่มมูลค่า

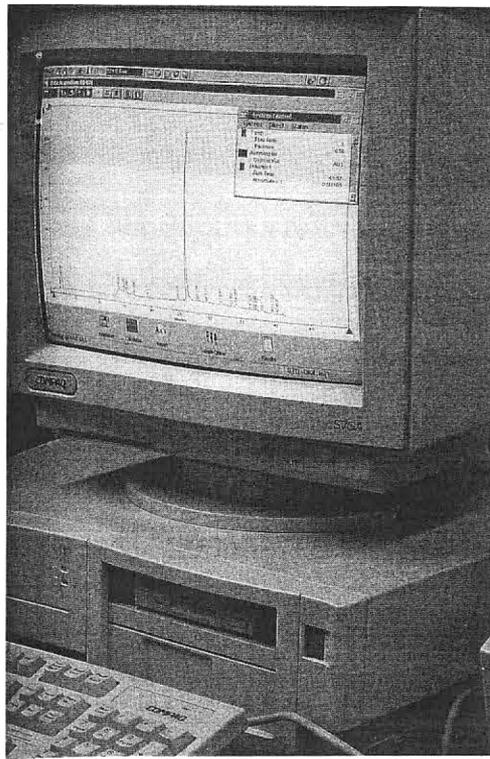
พัฒนาเพื่อการส่งออก และทำให้คนในวงกว้างยอมรับได้เลย”

น้ำมันรำข้าว ศูนย์รวมคุณค่าเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

อย่างที่ รศ.ดร.สุรพจน์ ได้กล่าวว่าแนวโน้มเรื่องสุขภาพของโลกในอนาคตอันใกล้นี้จะเน้นไปในเรื่องของการส่งเสริมและป้องกันสุขภาพจากอนุมูลอิสระและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ ซึ่งประเทศไทยถือได้ว่าเป็นประเทศที่มีศักยภาพสูงอันเนื่องมาจากความร่ำรวยทรัพยากรธรรมชาติ เพียงแต่ว่าเรายังไม่สามารถพัฒนาให้ทรัพยากรที่เราได้ถูกนำมาใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ แต่สำหรับกรณีของการพัฒนารำข้าวแบบครบวงจรที่คณะกรรมการแพทย์แผนตะวันออกกำลังดำเนินการอยู่ ถือได้ว่าเป็นการแสดงให้เห็นถึงคุณค่าและศักยภาพที่มีอยู่ในรำข้าวอย่างเต็มเปี่ยม ซึ่งสามารถตอบสนองต่อแนวโน้มเรื่องสุขภาพของโลกได้ ดังที่ รศ.ดร.สุรพจน์ กล่าวว่า “ถ้าเราสามารถใช่ประโยชน์จากรำข้าวโดยเฉพาะรำสดเพื่อสุขภาพได้จะถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เยี่ยมยอดที่สุด เพราะในรำข้าวมีคุณค่าสูงมาก ประการแรกในรำสดมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ชื่อ **เบต้าแคโรทีนและโทโคไตรอีนอล** ซึ่งมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าวิตามินอีเสียอีก จึงช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็งได้ นอกจากนั้นยังมี **เลซิทิน** ซึ่งช่วยบำรุงประสาท บำรุงสมอง ตัวที่สำคัญอีกตัวในรำสดคือ **แกมมา โอริซานอล** ซึ่งช่วยลดโคเลสเตอรอล ขณะเดียวกันยังมีฤทธิ์ช่วยบำรุง

ร่างกายที่เหมือนกับการกินโสมตั้งกุยด้วย เพราะแกมมา โอริซานอลเป็นโมเลกุลที่ประกอบไปด้วย 2 ส่วนคือ สเตอรอลและเซเลนูเลท ส่วนที่เหมือนโสมตั้งกุยคือเซเลนูเลทซึ่งจับอยู่กับส่วนที่เป็นสเตอรอล ส่วนสเตอรอลก็ไปจับอยู่กับโคเลสเตอรอล อันนี้คือคุณค่าที่เหมือนกับ whole in one คือได้สรรพคุณทั้ง 2 อย่างอยู่ในโมเลกุลเดียวกัน ในขณะที่ตัวรำสดเองมีกากใยสูง มันจึงทำหน้าที่เป็นเยื่อใยอาหารธรรมชาติ (dietary fiber) ทำให้ขับถ่ายง่าย เพราะฉะนั้นรำสดจึงช่วยป้องกันโรคเรื้อรังที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้ออย่างมะเร็ง มะเร็งลำไส้ หลอดเลือดหัวใจ และโคเลสเตอรอลสูงได้

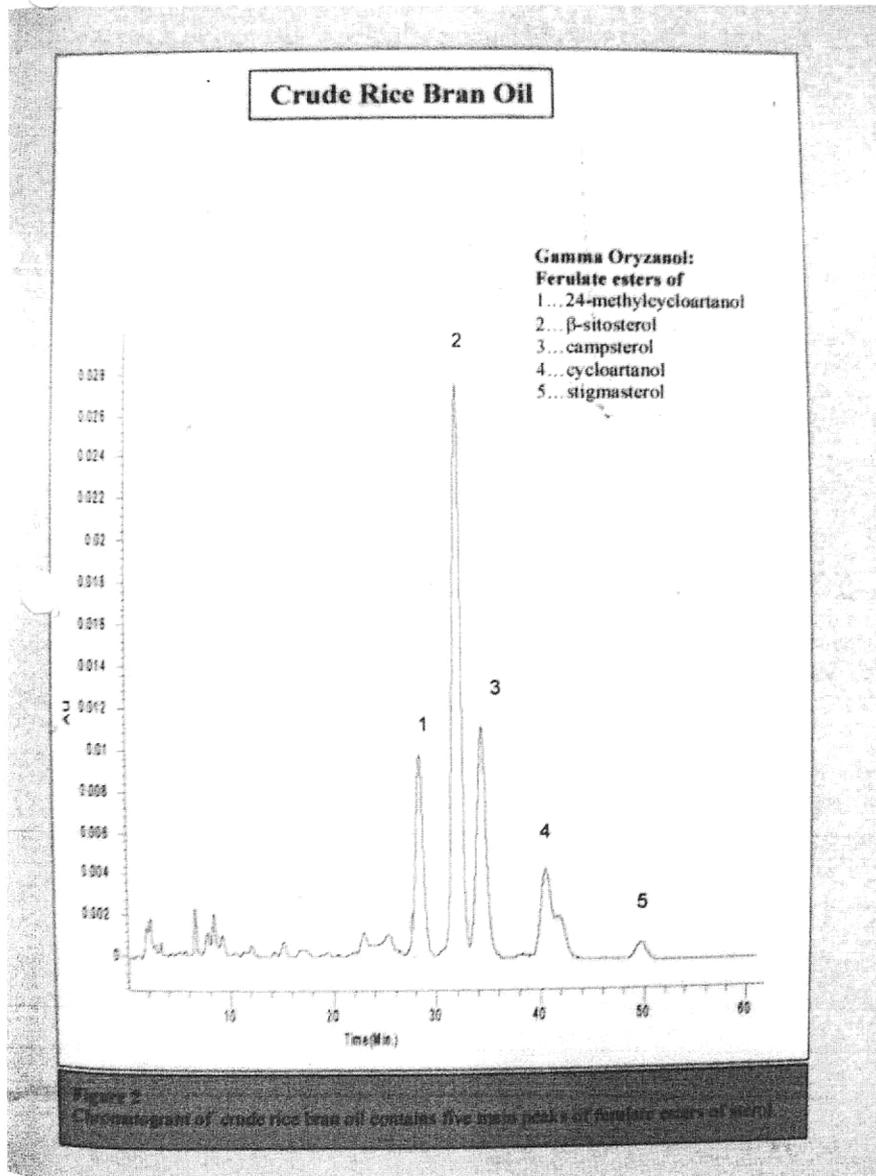
อีกโรคหนึ่งที่น่าสนใจซึ่งคนทั่วโลกกำลังมีปัญหายุ่งก็คือ เรื่องการนอนไม่หลับ พักผ่อนไม่เพียงพอ ปกติคนเราเวลาง่วงนอนจะมีระดับของสารเมลาโตนินในสมองเพิ่มขึ้น แต่ตอนนี้คนมีความเครียดสูง จึงทำให้ระดับของเมลาโตนินต่ำ คนเลยนอนไม่หลับ แล้วก็ต้องไปพึ่งยานอนหลับ แต่ปรากฏว่าเมื่อกินน้ำมันรำข้าวแล้วกลับทำให้หลับสบายขึ้น และไม่มีผลข้างเคียงเหมือนกับยานอนหลับ ซึ่งตอนนี้เราเองก็ยังไม่สามารถอธิบายได้ว่ากลไกตรงนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร เพราะในน้ำมันรำข้าวมันไม่มีสารอะไรที่จะทำให้เร่าง่วงนอน แต่ส่วนหนึ่งผมคิดว่ามันอาจจะเกิดจากเลซิทินซึ่งช่วยบำรุงระบบประสาท จึงอาจจะช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้ อีกส่วนหนึ่งผมก็ได้แต่คาดว่ามันอาจจะมีส่วนที่เข้าไปกระตุ้นให้เกิดการสังเคราะห์สารเมลาโตนิน อันนี้คือคุณค่าของตัวรำข้าวที่คิดว่าเป็นประโยชน์



เครื่องโคโมโตกราฟฟี

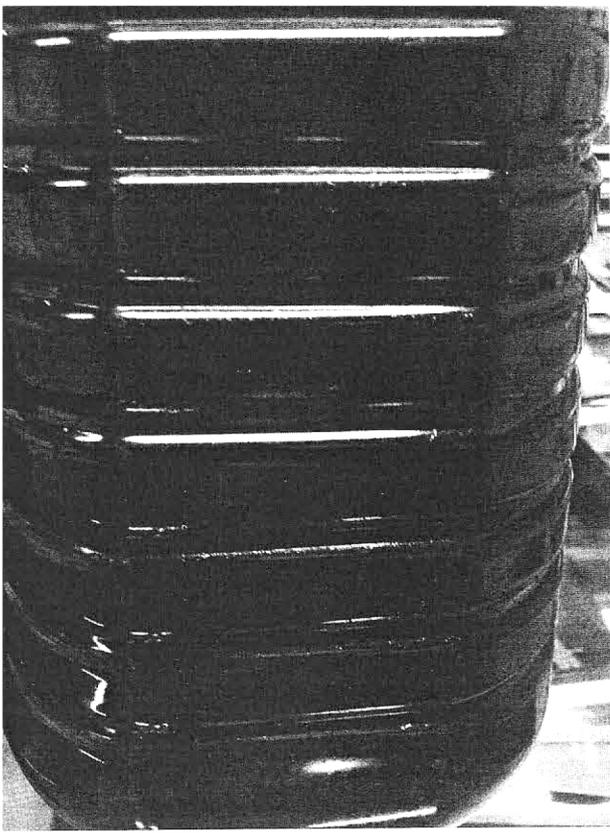
“ถ้าเราสามารถใช้ประโยชน์จากรำข้าวโดยเฉพาะรำสดเพื่อสุขภาพ
ได้จะถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เยี่ยมยอดที่สุด เพราะในรำข้าว
มีคุณค่าสูงมาก ประการแรกในรำสดมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ชื่อ
เบต้าแคโรทีนและโทโคโทรอินอล ซึ่งมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระสูง
กว่าวิตามินอีเสียอีก จึงช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็งได้
นอกจากนั้นยังมี เลซิทิน ซึ่งช่วยบำรุงประสาท บำรุงสมอง
ตัวที่สำคัญอีกตัวในรำสดคือ แกมมา โอริซานอล ซึ่งช่วยลด
โคเลสเตอรอล ในขณะที่ตัวรำสดเองมีกากใยสูง มันจึงทำหน้าที่
เป็นเยื่อใยอาหารธรรมชาติ (dietary fiber) ทำให้ขับถ่ายง่าย

เพราะฉะนั้นรำสด
จึงช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง
ที่ไม่ได้เกิดจากการ
ติดเชือย่างมะเร็ง มะเร็งลำไส้
หลอดเลือดหัวใจ
และโคเลสเตอรอลสูงได้”



เพราะฉะนั้นถ้าให้ผมออกแบบ
ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพจากรำข้าวผมคิดว่ามัน
ออกแบบได้หลายอย่าง เช่น เอารำข้าว
มาสกัดน้ำมัน แต่ต้องทำภายใน 24 ชม. ไม่
อย่างนั้นมันจะหืน ซึ่งตอนนี้มีอยู่ 2 วิธี วิธี
แรกคือ การกลั่นหรือการสกัดโดยใช้ตัวทำ
ละลายอินทรีย์ นั่นคือการใช้เฮกเซนร่วมกับ
กรดแก่ ต่างแก่ แต่เฮกเซนคือตัวทำละลาย
อินทรีย์ที่เป็นพิษ เพราะฉะนั้นพอสกัดเสร็จ
แล้วจึงต้องระเหยเอาเฮกเซนออกให้เหลือ
น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งแน่นอนว่าอะไรที่
เป็นสารพิษมันก็ยังเป็นสารพิษอยู่ดี ถึงแม้ว่า
จะกำหนดมาตรฐานให้มีไม่เกิน 20 มิลลิกรัม
ต่อ 1 กิโลกรัมก็ตาม วิธีการสกัดอย่างโรง
งานบ้านเราทำอยู่ตอนนี้ก็คือ เอารำสดมาทำ
ให้เซลล์รำแตก โดยการอัดด้วยเครื่องมือที่

ผลการตรวจวิเคราะห์น้ำมันรำข้าวด้วยวิธีโคโมโตกราฟฟี



น้ำมันรำข้าวสกัดด้วยกรรมวิธีบีบเย็น

เรียกว่า expander คือ อัดเข้าไปในท่อ โดยมีการช็อคด้วยไอน้ำ ให้ความร้อน พร้อมกับความชื้นด้วย อัดให้เซลล์แตก แล้วผึ่งอบให้แห้ง จากนั้นนำไปสกัดด้วยเฮกเซน แล้วถึงค่อยเริ่มระเหยเฮกเซนทิ้งให้มากที่สุด

อีกวิธีหนึ่งที่ผมส่งเสริมผู้ประกอบการ SME ให้ทำอยู่ตอนนี้คือการบีบเย็น โดยการใช้เครื่องมือบีบอัดทำให้เซลล์รำข้าวแตก แล้วก็แยกส่วนที่เป็นน้ำมันออกมาโดยไม่ผ่านความร้อน เพราะฉะนั้นผลิตภัณฑ์ที่เราใช้อยู่ในขณะนี้เราจะเน้นมาจากการบีบเย็นเพราะไม่มีสารเคมีตกค้าง และยังช่วยเพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์ได้สูง เพราะเราสามารถอ้างได้ว่าไม่มีสารเคมีตกค้าง

นอกจากน้ำมันรำดิบแล้วเรายังสามารถพัฒนารำข้าวให้เป็นอาหารเสริมและเป็นเครื่องสำอางได้ ในส่วนเป็นอาหารเสริมแน่นอนว่ามันมีคุณค่า

“น้ำมันรำข้าวมีทั้งฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และยังช่วยป้องกันแสงแดดได้อีกด้วย น้ำมันรำข้าวอย่างเดียวมีค่า SPF อยู่ที่ประมาณ 50 เพราะฉะนั้นทาไปแล้วรับรองออกแดดออกทะเลไม่มีค่า เพียงแต่กลิ่นมันอาจจะไม่หอม เราก็อาจจะใส่น้ำมันหอมระเหยประมาณ 0.5% หรือน้ำหอมลงไปก็ได้ ก็เป็นน้ำมันกันแดดธรรมชาติบรรจุขวดแล้วขายได้เลย หรือไม่เราก็ไปใส่เสริมทำเป็นน้ำมันนวดตัว (massage oil) เพราะคุณค่าของวิตามินอีที่ดีต่อผิวหนังมันอยู่ในนี้ด้วย”

Oriental
Rice Bran and Germ Oil Capsules
น้ำมันรำข้าวและจมูกข้าวชนิดแคปซูล 500 มก.

น้ำมันบริสุทธิ์คุณภาพสูงที่ได้จากกระบวนการสกัดไม่ใช้ความร้อน ส่วนประกอบ :

- γ-Oryzanol เป็นไฟโตสเตอรอลที่สามารถลดระดับโคเลสเตอรอลได้
- α-Tricotrienols เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่แรงกว่าวิตามินอี
- d-α-Tocopherol คือวิตามินอีซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
- β-Carotene เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

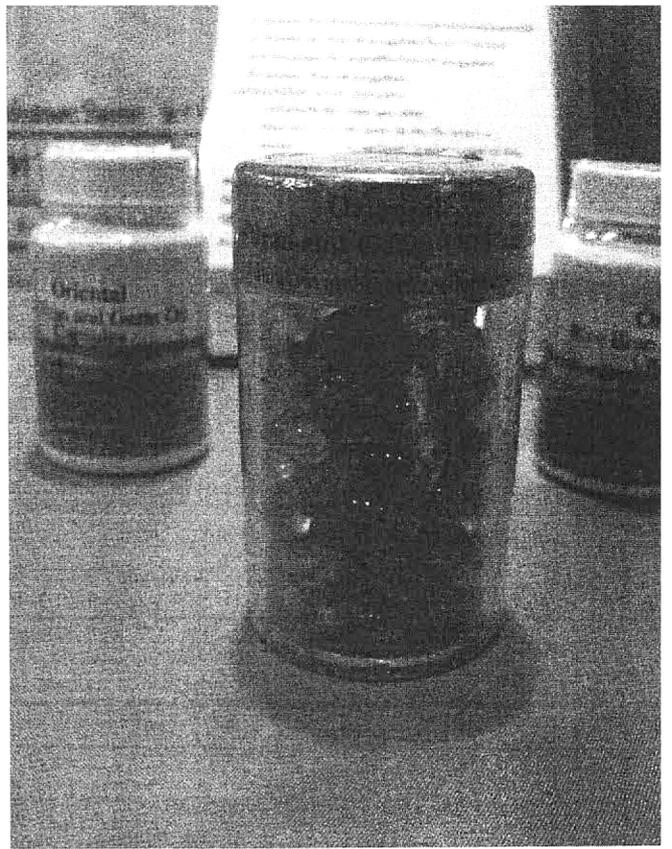
กรดไขมันไม่อิ่มตัว 80.5% ประกอบด้วย

- กรดไขมันเชิงเดี่ยว Oleic acid (45%)
- Polyunsaturated fatty acids (35.5%) คือ โอเมกา 6 (linoleic acid) (34%) และโอเมกา 3 (linoleic acid) (0.5%) และอื่น (1%)

พลังงาน : 8.84 กิโลแคลอรี ต่อ 1 กรัม
 ข้อบ่งใช้ : อาหารเสริมสุขภาพ
 วิธีใช้ : รับประทานวันละ 2 แคปซูล ก่อนนอน
 การเก็บรักษา : เก็บในอุณหภูมิห้อง ต่ำกว่า 25°C

คำอธิบายถึงคุณสมบัติของน้ำมันรำข้าวบรรจุแคปซูล

“คนไทยควรจะรู้ว่าที่กำลังฮิตกินน้ำมันใส่แคปซูล ตอนนี้น้ำมันกินไปเพื่ออะไร ซึ่งผมคิดว่า หลักการของการกินน้ำมันคือ เราไม่ได้อยากกินตัวไขมัน แต่เราอยากกินสารที่มีคุณค่าซึ่งอยู่ในน้ำมัน ไม่ว่าจะเป็นโอเมก้า 3 โอเมก้า 6 วิตามินอี เบต้าแคโรทีน แกมมา โอริซานอล เลซิทิน เพราะฉะนั้นถ้าเกิดน้ำมันตัวไหนมีปริมาณสาร ที่มีความเข้มข้นต่ำ มันก็ต้องกินหลายแคปซูล ก็จะไต่ไขมันมาก ซึ่งในที่สุดก็อ้วน ถ้ากินน้อยแคปซูล ตัวสารสำคัญมันก็ได้น้อย อันนั้นก็กินแก้ปัญหาวางด้านจิตใจไม่ได้แก้ปัญหาวางด้านสุขภาพ ผมคิดว่าพยายามกินให้น้อยที่สุดแต่ได้ตัวคุณค่าสารสำคัญ ปริมาณมาก วิธีการพัฒนาตรงนี้คือ ลดการกินไขมันในวิถีชีวิตประจำวันให้น้อยลง”



น้ำมันรำข้าวบรรจุแคปซูลของคณะฯ

ในตัวของมันเอง ไม่ว่าจะเป็นแกมมาโอริซานอล วิตามินอี เบต้าแคโรทีน โทโคไตรอีนอล เลซิทิน ซึ่งตอนนี้ที่ทำการอยู่จะเป็นแคปซูลนิ่มใสๆ เหมือนน้ำมันตับปลา (soft gelatin capsule) ซึ่งปริมาณที่แนะนำให้บริโภคก็คือ บริโภคก่อนนอน วันละ 1 กรัมหรือ 2 แคปซูลนั่นเอง

อีกส่วนหนึ่งคือการเอาน้ำมันรำข้าวไปทำเป็นเครื่องสำอางประเภท anti-aging cosmetic ซึ่งมีทั้งตัวชะลอรอยเหี่ยวย่น (anti-wrinkle) ตัวที่ทำให้หน้าขาวหรือผิวขาว (whitener) ตัวที่ทำให้ผิวชุ่มชื้น (moisturiser) และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เพราะในน้ำมันรำข้าวมีทั้งฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ แล้วยังช่วยป้องกันแสงแดดได้อีกด้วย น้ำมันรำข้าวอย่างเดียวมีค่า SPF อยู่ประมาณ 50 เพราะ

ฉะนั้นหาไปแล้วรับรองออกแดดออกทะเลไม่มีดำ เพียงแต่กลิ่นมันอาจจะไม่หอม เราอาจจะใส่น้ำมันหอมระเหยประมาณ 0.5% หรือน้ำหอมลงไปก็ได้ ถือเป็นน้ำมันกันแดดธรรมชาติบรรจุขวดแล้วขายได้เลย หรือไม่เราก็ไปใส่เสริมทำเป็นน้ำมันนวดตัว (massage oil) เพราะคุณค่าของวิตามินอีที่ดีต่อผิวหนังมันอยู่ในนี้ด้วย

ทีนี้หลังจากที่เราสกัดเอาส่วนที่เป็นน้ำมันออกไปจากรำสด กากรำที่เหลือก็คือสารสำคัญทั้งหมดที่ละลายน้ำได้ ซึ่งมีวิตามินสูง เช่น บี1 บี2 มีสารต้านอนุมูลอิสระ อย่างเช่น เซเลเนียม มีกลุ่มที่บำรุงหลากหลาย ที่สำคัญมันมีไฟเบอร์ เพราะฉะนั้นถ้าจะเอากากไปใส่แคปซูลเป็นอาหารเสริมก็ทำได้อีก เพราะฉะนั้นเราจึง

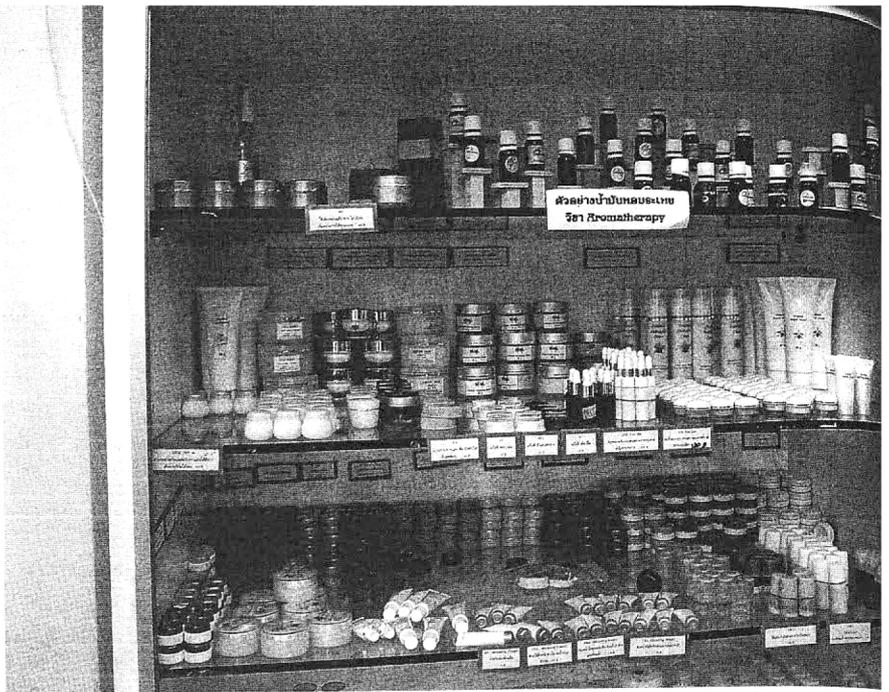
มีอาหารเสริมจากรำอยู่ 2 ชนิดคือ เป็นน้ำมันและเป็นกาก ซึ่งจะได้ความครบของอาหารเสริมที่มีประโยชน์หลากหลาย คือได้สารต้านอนุมูลอิสระ ได้ไฟเบอร์หรือเอาไปทำปุ๋ย ปกติถ้าเราเอารำสดสีจากรองสีแล้วเอาไปใส่ต้นไม้มันก็จะจืดๆ ซึม แต่ถ้าเราทำให้เซลล์รำมันแตกจะทำให้ได้คุณค่ามากกว่า นอกจากนั้นเรายังเอากากไปอบให้แห้งแล้วนำไปทำคุกกี้หรือซีเรียลก็ได้”

น้ำมันรำข้าวบรรจุแคปซูลกินได้แต่ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ในฐานะที่คณะกรรมการแพทย์แผนตะวันออกได้มีการนำน้ำมันรำข้าวมาใช้ประโยชน์ทั้งในแง่ของการผลิตเครื่องสำอาง รวมไปถึงการผลิตน้ำมันรำข้าวบรรจุแคปซูลซึ่งใช้สำหรับบริโภค รศ.ดร.สุร

พจน์ จึงได้ให้คำแนะนำสำหรับผู้ที่ต้องการบริโภคน้ำมันรำข้าวบรรจุแคปซูลว่า “ปกติเราแนะนำว่าในวันหนึ่งควรกินแบ่งโปรตีน ไขมัน ให้มีสัดส่วนอยู่ที่ 40:30:30 หรือวันหนึ่ง 2,000-2,500 กิโลแคลอรี เป็นแคลอรีที่ได้จากแบ่ง 40% โปรตีน 30% และไขมัน 30% คือไขมันไม่ได้หมายความว่าห้ามกินเลย เพราะเราจะมีปัญหาเรื่องโรคที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนทันที แต่ตอนนี้คนไทยกินโปรตีนไม่มาก บางคนก็กินไขมันน้อย แต่กินแบ่งมากซึ่งถูกย่อยเป็นน้ำตาล ในที่สุดก็มีปัญหาเรื่องโรคเบาหวานมากขึ้น เพราะฉะนั้นคนไทยต้องฉลาดที่จะรู้ว่าเราจะสร้างความสมดุลทางอาหารอย่างไร คนไทยควรจะรู้ว่าที่กำลังยึดกินน้ำมันใส่แคปซูลตอนนั้นมันกินไปเพื่ออะไร ซึ่งผมคิดว่าหลักการของการกินน้ำมันคือ เราไม่ได้อยากกินตัวไขมัน แต่เราอยากกินสารที่มีคุณค่าซึ่งอยู่ในน้ำมัน ไม่ว่าจะเป็นโอเมก้า 3 โอเมก้า 6 วิตามินอี เบต้าแคโรทีน แกมมา โอริซานอล เลซิติน เพราะฉะนั้นถ้าเกิดน้ำมันตัวไหนมีปริมาณสารที่มีความเข้มข้นต่ำ มันก็ต้องกินหลายแคปซูล ก็จะได้ไขมันมาก ซึ่งในที่สุดก็อ้วน ถ้ากินน้อยแคปซูล ตัวสารสำคัญมันก็ได้น้อย อันนั้นก็กินแก้ปัญหาทางด้านจิตใจไม่ได้แก้ปัญหาทางด้านสุขภาพ ผมคิดว่าพยายามกินให้น้อยที่สุดแต่ได้ตัวคุณค่าสารสำคัญปริมาณมาก วิธีการพัฒนาตรงนี้คือ ลดการกินไขมันในวิถีชีวิตประจำวันให้น้อยลง

ปัญหาก็คือการคุมครองผู้บริโภคเรื่องนี้จะต้องมีคนคอยดูแล เพราะว่ามันเป็นกระแส แต่จริงๆ แล้วมันเป็นกระแสเรื่องสุขภาพ เราต้องการกิน anti-aging เราต้องการลดความเสี่ยงของการ



เป็นโรคเรื้อรังทั้งหมด อันนี้คือวัตถุประสงค์หลัก ส่วนว่าจะกินอะไรก็แล้วแต่ว่ามันมีตัวสารสำคัญอะไรที่จะช่วยลดความเสี่ยง หรือว่าเป็น anti-aging ส่วนหนึ่งสารเหล่านี้มันมาจากน้ำมันพืช ที่น้ำมันพืชคุณภาพมันก็หลากหลาย แม้กระทั่งน้ำมันจมูกข้าวหลากหลายแหล่งปลูกข้าวมันก็ต่างกันไป ถามว่ามีใครมาคุมครองผู้บริโภคในเรื่องนี้ ทุกคนก็บอกว่า ออ.ดูตามฉลาก แต่ข้างในมีจริงหรือเปล่า ไปตรวจดูมีสารพิษหรือเปล่า ปริมาณสารครบถ้วนตามที่ระบุไว้ในฉลากหรือเปล่านั้นก็แตกต่างกันไป 20 ppm. หรือเปล่านั้นก็มีแกมมา โอริซานอลมากเหมือนที่ระบุไว้ในฉลากหรือเปล่านั้นทุกอย่างที่ระบุไว้เวลาขึ้นทะเบียน ออ. ก็ต้องมีจริงๆ ไม่นั่นถือว่าเป็นการหลอกลวงประชาชน แต่ผู้บริโภคน้อยคนที่จะตั้งข้อสังเกตกับเรื่องเหล่านี้ ทุกคนก็จะเชื่อตามคำโฆษณาทั้งหมด เพราะฉะนั้นผู้บริโภคต้องรู้จักคุมครองตัวเองโดยการฉลาดที่จะขอผลการวิเคราะห์ผลผลิตภัณฑ์ว่าเหมือนกับที่ฉลากระบุหรือเปล่านั้น ขณะเดียวกันก็ต้องฉลาดที่จะเลือกใช้ เลือกซื้อเลือกบริโภคของที่มีคุณค่าต่อสุขภาพเป็น

หลัก แล้วก็ต้องรู้ว่าสุขภาพของตัวเองจะดีต้องมีการควบคุมอาหารการกินอย่างไร ไม่ใช่ใครกินอะไรก็แพ้ไปกินตามเขา”

แม้ประเทศไทยจะปลูกข้าวเลี้ยงปากเลี้ยงท้องผู้คนมาเนิ่นนาน แต่เรากลับใช้ประโยชน์จากข้าวได้ไม่สมกับคุณค่าที่ข้าวมี ในวันหนึ่งจึงถือเป็นเรื่องราวดีๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม ที่มีผู้นำคุณค่าจากรำข้าวมาพัฒนาต่อยอด มาเพิ่มมูลค่าซึ่งครอบคลุมทั้งการกินและการใช้ ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับการพัฒนาอย่างเป็นระบบและได้มาตรฐาน

คุณผู้อ่านที่สนใจผลิตภัณฑ์จากรำข้าว ต้องการใช้บริการตรวจวิเคราะห์ในห้อง lab ที่ทันสมัยและได้มาตรฐาน ตลอดจนขอข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ คณะการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิต หมู่บ้านเมืองเอก ถ.พหลโยธิน อ.เมือง จ.ปทุมธานี โทร.02-997-2222-30 ต่อ 3470, 3279 หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.isu.ac.th/oriental_med ●

ขอขอบคุณ : รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่ คณะการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิต