

ธรรมชาติบำบัด

>> ชูชัวณ์ ทรัพย์มณี

น้ำมันรำข้าวในแนวทางธรรมชาติบำบัด

ศูนย์ธรรมชาติบำบัดปัลว



อันที่จริงน้ำมันรำข้าวก็เป็นน้ำมันจากพืชอีกชนิดหนึ่งที่คุณไทยบริโภคกันมานานแล้ว แต่ลักษณะการบริโภคที่ผ่านมาเป็นการนำน้ำมันรำข้าวมาใช้ประกอบอาหารมากกว่าที่จะรับประทานกันแบบสุดๆ หรือบรรจุแคปซูล เพราะเชื่อว่ามีสรรพคุณในการป้องกันรักษาโรคได้หลายโรค เช่น โคลเลสเตอรอล เบาหวาน มะเร็ง เป็นต้นเหมือนกันในตอนนี้ ดังนั้นเพื่อเป็นการใช้ข้อดีและเพื่อให้เกิดความกระจ่างในประเด็นดังกล่าว ผู้เขียนจึงได้สอบถามข้อมูลจากคุณ

หมออและนักวิชาการซึ่งคร่าวอดในเวดางสุขภาพมาเป็นเวลานานแล้ว มีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับน้ำมันรำข้าวโดยเฉพาะประสบการณ์ดังกล่าวเป็นแบบองค์รวม ซึ่งจะทำให้เราเข้าใจภาพรวมทั้งของน้ำมันพืชและน้ำมันรำข้าวมากขึ้น

หากเอ่ยชื่อ นพ.บรรจบชุณหสวัสดิกุล หลายๆ คนก็จะต้องนึกถึงศูนย์ธรรมชาติบำบัดบลวิเดียว เพราะทั้งคุณหมอและบลวิเดียบล่มื่อนของที่คุ้น นั่นคือเป็นทางเลือกในการป้องกันสร้างเสริม และรักษาสุขภาพในแนว

ธรรมชาติบำบัดให้กับผู้ที่ป่วยและผู้ที่ไม่ป่วยมาแล้วับไม่ถ้วน โดยมีกิจกรรมธรรมชาติบำบัดที่น่าสนใจ อาทิ การฝังเข็ม สวนล้านลำไส้ เชลล์บำบัด วิตามินบำบัด โปรแกรมจิต และกายภาพบำบัด ซึ่งช่วยป้องกันรักษาโรคได้มากมาย เช่น ไมเกรน ผิวพรรณ ภูมิแพ้ อัมพาต เบาหวาน สมองเสื่อม ฯลฯ

รู้จักโครงสร้างน้ำมันพืช จึงบริโภคได้อย่างปลอดภัย

ในประเด็นเกี่ยวกับน้ำมันจากพืช คุณหมอบรรจบเองได้เคยเผยแพร่ข้อมูลทั้งในรูปแบบของหนังสือ และเขียนลง kolamn'ประจำเพื่อกัน ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นข้อมูลที่น่าสนใจสันสิ้น ส่วนในกรณีของน้ำมันรำข้าวนั้นคุณหมอบรรจบได้ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการบริโภคว่า “น้ำมันก็คือหนึ่งในอาหารท้าทายที่คุณเราต้องกินเป็นประจำอยู่แล้ว แต่เมื่อมีการคึกคักในเชิงชีวเคมีเพิ่มขึ้น คนจึงได้รู้จักโครงสร้างของไขมันชนิดต่างๆ ชัดเจนมากขึ้น และทำให้รู้ว่าควรจะบริโภคน้ำมันชนิดไหน สมัยก่อนคนไทยกินน้ำมันหมูซึ่งพบปัญหาท้าทานแล้วมีความเสี่ยงต่อภาวะไขมันในเลือดสูง คนก็เลยหันไปกินน้ำมันพืชกัน แต่การกินน้ำมันพืชก็ต้องเข้า



บพ.บรรจุ บุนทสัตถกุล

ใจเหตุผลก่อนว่าทำไม่เราต้องละจาก
น้ำมันหมูมากินน้ำมันพีช เราจึงจำเป็นต้อง¹
รู้จักโครงสร้างของไขมันในน้ำมัน เพราะ
มันมีผลกระทบกับสุขภาพหรือทำให้เกิด²
โรคได้

โครงสร้างของไขมันแบ่งเป็น 3
ชนิดใหญ่ๆ คือ โคลเลสเตอรอล ไตรกลี
เซอไรด์ และฟอสฟอสฟอสฟิปิก ซึ่งแต่ละโครง
สร้างจะไม่เหมือนกัน โคลเลสเตอรอล มี
โครงสร้างเหมือนรูปผังปั้ง ไตรกลีเซอไรด์
มีโครงสร้างเหมือนสามกังหัน โดยมีกลีเซอ
รอลหรือกลีเซอเรียมเป็นแกนกลาง และ
เก้าไทร์ดิยกรดไขมัน 3 ตัว ซึ่งไตรกลี
เซอไรด์นั่นเองที่มีปริมาณมากที่สุดในน้ำมัน
ทุกชนิดที่เรกิน สมมติว่าเราตักน้ำมันหมู
มากิน 1 ช้อน ในนั้นมีโคลเลสเตอรอลอยู่
เพียงประมาณ 10% แต่เป็นไตรกลีเซอ
ไรด์อยู่ถึง 90% แต่ถ้าเราตักน้ำมันพีชมา
กิน 1 ช้อน ในนั้นร้อยทั้งร้อยจะเป็น³
ไตรกลีเซอไรด์ทั้งหมด ส่วนไขมันชนิดที่
สามก็คือ ฟอสฟอสฟิปิก มีโครงสร้างคล้าย
กับไตรกลีเซอไรด์คือมีสามกังหัน
แต่ขาด ข้างที่มีกรดไขมันเกาะอยู่มีน้อยบิดไปอีก
ข้างหนึ่งแล้วก็มีฟอสฟอร์สماโนกาเคน
คุณส่วนใหญ่จะไม่ค่อยรู้จักฟอสฟอสฟิปิก

“น้ำมันรำข้าวมีไขมันไม่อิ่มตัวเชิงช้อน 36%

ตั้งนับการนำไปใช้ก่ออาหาร

จึงมีความปลอดภัยมากกว่าน้ำมันดอกคำฟอย

กับน้ำมันทานตะวัน ในเบื้องของการลด

โคลเลสเตอรอลเมื่อร่วมปริมาณของ

กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวกับเชิงช้อนพบว่า

มีปริมาณมากกว่าน้ำมันมะกอกคือ 75% จะนับน้ำมันรำข้าว

จึงべきะแบ่งขันกับน้ำมันมะกอกก็เรายังต้องบำบัดจากต่างประเทศ

ได้กังในเบื้องของประโยชน์ต่อสุขภาพและควบประทัยด"

เท่าไหร่นัก เพราะมันไม่ได้ไปอุดหลอด
เลือดที่หัวใจและไม่ทำให้เกิดโรคอันตราย
และยังเป็นโมเลกุลพื้นฐานของเยื่อหุ้ม⁴
เซลล์โดยเฉพาะเซลล์ประสาท ในขณะที่
โคลเลสเตอรอลกับไตรกลีเซอไรด์คุณจะ⁵
รู้จักมากกว่า เพราะแพทย์จะพูดถึงสองตัว
นี้เป็นอย่าง เนื่องจากหากมีปริมาณมากเกิน
ไปก็จะไปอุดหลอดเลือด ทำให้เป็นโรค
หัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต

เพราะฉะนั้นกรากล่าวว่า “น้ำมันหมู⁶
มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง น้ำมันพีชมีกรด
ไขมันไม่อิ่มตัวสูง นั่นคือเรามาลังพูดถึง⁷
กรดไขมันที่เกาะอยู่บนไตรกลีเซอไรด์นั่น⁸
เอง กรดไขมันที่พ่วงอยู่กับไตรกลีเซอไรด์
มีการเกาะกันเป็นสายโซ่ยาวๆ โดยมี
คาร์บอนเรียงกันเป็นตับ แต่ละคาร์บอน
ก็จะมีไฮโดรเจนมาเกาะไว้ด้วย ถ้าเป็น⁹
กรดไขมันอิ่มตัว คาร์บอนทุกโมเลกุลจะ¹⁰
มีไฮโดรเจนจับไว้เต็มไปหมด มันจึงเป็น¹¹
สารเดี่ยวและจับเป็นไข่ได้ด้วย เมื่อกินเข้า¹²
ไปมันก็เยื่อยเนื้อยอยู่ในร่างกาย และมี¹³
สิทธิ์ที่จะไปตกตะกอนในหลอดเลือด¹⁴
ส่วนกรดไขมันไม่อิ่มตัวอย่างสามารถ

แบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ กรดไขมันไม่อิ่ม¹⁵
ตัวเชิงเดี่ยว มีคาร์บอนตำแหน่งเดียวที่¹⁶
เป็นดับเบลบอน กับกรดไขมันไม่อิ่มตัว¹⁷
เชิงซ้อนมีคาร์บอนหลายตำแหน่งที่เป็น¹⁸
ดับเบลบอน เมื่อกินเข้าไปในร่างกายๆ¹⁹
จะเอດับเบลบอนซึ่งไวต่อปฏิกิริยาเคมีไป²⁰
ก่อให้เกิดประโยชน์ เช่น ไปช่วยลดโคล²¹
เลสเตอรอล เพราะฉะนั้นการกินน้ำมันพีช²²
ที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนมากๆ ก็ไป²³
ช่วยลดโคลเลสเตอรอลได้ แต่ก็มีความรู้²⁴
ใหม่เพิ่มเติมว่าการใช้น้ำมันพีชมาทำกับ²⁵
ข้าว ก็ยังต้องมีข้อพึงระวัง เพราะการที่²⁶
น้ำมันพีชมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนอยู่²⁷
หลายตำแหน่ง เวลาถูกความร้อนจัดๆ²⁸
จึงเกิดการแตกตัวเป็นอนุมูลอิสระได้ง่าย²⁹
ดังนั้นหากต้องการกินน้ำมันพีชอย่าง³⁰
ปลอดภัยก็คือ การกินน้ำมันพีชที่มีกรด
ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว เพราะจะช่วยทึบ³¹
ลดโคลเลสเตอรอลและไม่แตกตัวง่าย³²

น้ำมันพีชที่มีปริมาณกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนมากที่สุดคือ น้ำมันดอกคำฟอย ซึ่งมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนสูงถึง 74% จึงดีสำหรับการกินเพื่อลดโคล



เลสเตอรอล แต่ก็ต้องรู้ว่าถ้านำไปทำร้อน จัดๆ ก็จะเกิดอนุมูลอิสระ ตัวรองลงมา คือ น้ำมันมะกอก 72% น้ำมันทานตะวัน 64% ตัวกลางๆ ก็คือ น้ำมันข้าวโพดกับ น้ำมันถั่วเหลือง ซึ่งมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว เชิงช้อน 58% ในส่วนของน้ำมันรำข้าวพบ ว่ามีไขมันไม่อิ่มตัวเชิงช้อน 36% ดังนั้น การนำไปใช้ทดสอบอาหารจึงมีความ ปลดปล่อยมากกว่าน้ำมันดองคำฝอยกับ น้ำมันทานตะวัน ในเรื่องของการลดコレสเตอรอลเมื่อรวมปริมาณของกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว กับเชิงช้อนพบว่า มี ปริมาณมากกว่าน้ำมันมะกอกคือ 75% และนั้นน้ำมันรำข้าวจะน่าจะแห้งชันกับ น้ำมันมะกอกที่รายยังต้องนำเข้าจากต่าง ประเทศได้ ทั้งในเรื่องของประโยชน์ต่อ สุขภาพและความประทัยด้ องนี้คือข้อดี ของน้ำมันรำข้าวซึ่งหมู่ผู้ดึงดูดถูกใจในเชิงของ การใช้ปูรณาหาร

ที่น่าเป็นห่วงก็คือ เดียวเนี้ยใน บ้านรวมมีการใช้น้ำมันปาล์มกันมาก เพราะ มีราคาถูก แต่หารู้ไม่ว่าน้ำมันปาล์มมีกรด ไขมันอิ่มตัวมากกว่าน้ำมันหมูเล็กน้อย แล้ว ส่วนที่เป็นประโยชน์คือกรดไขมันไม่อิ่ม ตัวเชิงเดี่ยว น้ำมันปาล์มก็มีน้อยกว่าน้ำมัน

หมู เพราะฉะนั้นเราเห็นน้ำมันหมูไปกิน น้ำมันปาล์มก็เท่ากับหนึ่งประจุเชื้อ มี งานวิจัยชิ้นหนึ่งบอกว่า ในปัจจุบันคน กรุงเทพฯ 50% กินอาหารมีอิ่นนอก บ้าน อีก 36.8% กินอาหารถุง รวมแล้ว คนกรุงเทพฯ 86.8% กินอาหารนอกบ้าน แล้วอาหารนอกบ้านถ้าถามว่า เม็ดค่าใช้จ่ายนั้น อะไร ก็ต้องใช้น้ำมันปาล์ม เพราะมีราคา ถูกที่สุด เพราะฉะนั้นเวลาคนไทยโดย เฉพาะประชารกรในเมือง 50% จึงมีไขมัน ในเลือดสูง โดยมีสาเหตุมาจากการกิน น้ำมันปาล์มจากอาหารนอกบ้านนั่นเอง"

กินไขมันในสัดส่วนที่ เหมาะสม ยอมได้รับ ประโยชน์อย่างเต็มที่

การรักษาโครงสร้างของไขมันใน น้ำมันพีชและสัตว์แต่ละประเภทมี ประโยชน์เป็นอย่างมากต่อการเลือกใช้ น้ำมันอย่างถูกประเภทและใช้อย่างถูกวิธี แต่สิ่งที่จะละเอียดไปได้ก็คือ ปริมาณการรับประทานไขมันที่เหมาะสมในแต่ ละวัน เพื่อไม่ให้ร่างกายของเราได้รับ ไขมันน้อยเกินไปหรือมากจนเกินไป ให้

ประเด็นสัดส่วนการบริโภคไขมัน คุณหมอบรรجبได้ให้ข้อมูลที่น่าสนใจว่า "ในวันหนึ่งคนเราจะส่วนมากกินอาหารคิด เป็นพลังงานประมาณ 1,800 กิโลแคลอรี่ สัดส่วนของไขมันที่เราควรบริโภคในชีวิต ประจำวัน หากเบรย์บเทียบสัดส่วนกับ อเมริกา ในอดีตเขาเคยบอกว่าปริมาณ น้ำมันครออยด์ 40% แคลอรี่รวม แต่ทั่วโลกบอกว่ามันเป็นปริมาณที่สูงเกินไปซึ่ง จะเสี่ยงต่อโรคอ้วน โรคหัวใจ อเมริกาจึง ปรับลดมาเป็น 30% แคลอรี่รวม

โภชนาการสมัยใหม่แนะนำว่า ให้ กินน้ำมันที่มีความหลากหลายคือ กินน้ำมันโอมega 3 เช่น น้ำมันปลา กินน้ำมันโอมega 6 เช่น น้ำมันพีช และ กินน้ำมันโอมega 9 เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดชา โดยกินในสัดส่วนที่เหมาะสม คือ 1:1:1 สำหรับแพร์ฟาร์มชาติบาร์บัด เรอาแนะนำให้บริโภคแค่ 20% แคลอรี่รวม เพราะฉะนั้นไขมันจึงควรมีสัดส่วนประ มาณ 360 กิโลแคลอรี่ น้ำมัน 1 กรัมมี 9 แคลอรี่ ดังนั้นในแต่ละวันเราจึงควรกิน น้ำมันในปริมาณ 40-45 กรัม เมื่อเบรย์บ เทียบเป็นช้อนโต๊ะ น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะคิด เป็น 15 กรัม จึงเท่ากับว่าเราต้องกินน้ำ มัน 3 ช้อนโต๊ะ แต่ในแต่ละวันนอกจาก ไขมันจากน้ำมันพีชที่เราสามารถใช้ทำอาหาร แล้ว เราอย่างได้รับน้ำมันจากแหล่งอื่นๆ อีก เช่น ได้รับจากอาหารประเภทห卓 ผัด เนื้อสัตว์ต่างๆ ซึ่งอาจจะคิดเป็น 2 ใน 3 หรือครึ่งหนึ่งของปริมาณไขมันที่เราควร ได้รับในแต่ละวัน เมื่อรวมหกลดจาก ปริมาณน้ำมันพีช 3 ช้อนโต๊ะ อย่างน้อย ในแต่ละวันเราจึงควรได้รับไขมันจาก น้ำมันที่เราสามารถใช้ทำกับข้าว 1.5 ช้อน โต๊ะ"

“เรื่องน้ำมันรำข้าวหมoSบับสบุนให้นำมาปรุงอาหารมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เพราะเป็นน้ำมันที่เราสามารถผลิตได้เองภายในประเทศไทย มีราคาเหมาะสม มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งป่าจะอยู่ในกิจกรรมของเศรษฐกิจพอเพียง แล้วยังถูกเป็นน้ำมันรำข้าวที่ได้มาจากธรรมชาติ”

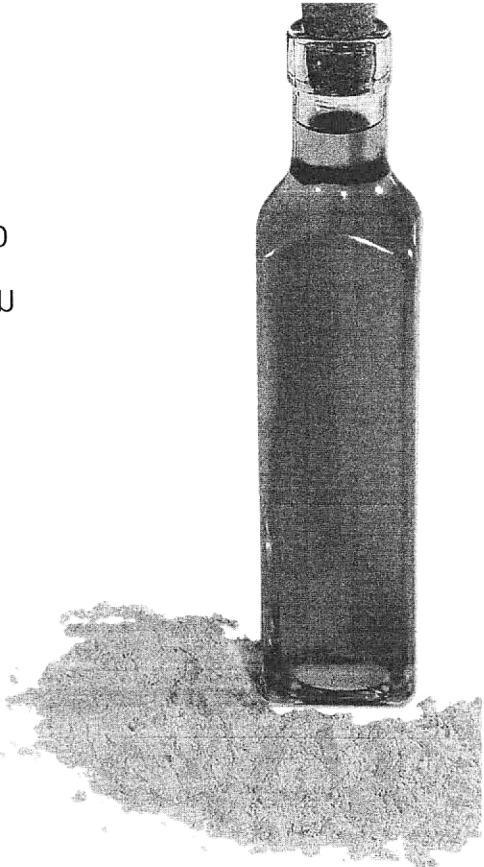
น้ำมันรำข้าว กินอย่างไร ให้ได้ประโยชน์สูงสุด

หลังจากคุณผู้อ่านได้ทราบข้อมูล ทั้งในเรื่องของโครงสร้างไขมันและสัด ส่วนการบริโภคน้ำมันที่เหมาะสมแล้ว ก็มาถึงประเด็นแพะของน้ำมันรำข้าว กัน บ้าง ซึ่งคุณหมอบรรจุบกได้แสดง ทรรศนะที่มีประโยชน์ถึงการบริโภคน้ำมัน รำข้าวให้ได้รับประโยชน์สูงสุดว่า “ไขมัน และน้ำมันเป็นประโยชน์และควรต้องกิน ซึ่งการบริโภคไขมันเมียร์แอกโซลี่ 2 กรัม เส อันแรกคือกินไขมันจนเกินขนาดจน กระหั้นเกิดโรคอ้วนและไขมันในเลือดสูง อีกครั้งสองคือไม่กินไขมันเลย พอกินนี้จะ เจอปัญหาว่าผิวนังแห้ง ผอมร่วง บาง คน ถึงขั้นประจำเดือนขาด ซึ่งอันนี้ก็ไม่ถูก ต้อง เพราะฉะนั้นการมองเรื่องไขมันจึง ควรมองแบบเป็นกลางและเป็นวิทยา ศาสตร์

เรื่องน้ำมันรำข้าวหมoSบับสบุน ให้นำมาปรุงอาหารมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เพราะเป็นน้ำมันที่เราสามารถผลิตได้เอง ภายในประเทศไทย มีราคาเหมาะสม มี ประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งน่าจะอยู่ในกิจ กรรมของเศรษฐกิจพอเพียง และวิถีแบบ น้ำมันรำข้าวที่ได้มาจากธรรมชาติแบบบีบ ยืนก็ยิ่งดี เพราะจุดมุ่งหมายของน้ำมัน แบบบีบยืนก็คือ ไม่ต้องการให้ความร้อน ไปทำให้เกิดการแตกตัวของกรดไขมันไม่

อิมตัว เพราะฉะนั้นน้ำมันจึงมีประโยชน์กว่า แต่หมอบรรจุจะออกความเห็นได้ยากถ้าจะ เอาน้ำมันรำข้าวมาบรรจุแคปซูล เรายังรู้ ว่าถึงที่มีประโยชน์บางทีมันต้องมีปริมาณ มากพอสมควรถึงจะได้ประโยชน์ ถ้าสมมติเรา กินน้ำมันรำข้าวแคปซูลละ 500 มิลลิกรัม หากคิดจากสัดส่วน 1 ใน 3 ที่เป็นไขมัน 6 อย่างน้อยเราต้องกิน น้ำมันรำข้าวประมาณครึ่งช้อนโต๊ะหรือประ มาณ 7.5 กรัม ดังนั้นเราจะต้องกินน้ำมัน รำข้าวถึงวันละ 15 แคปซูล แต่ถ้ากินน้อย กว่านี้หมอบรรจุไม่แน่ใจว่ามันจะทำให้เกิด ผลดีต่อสุขภาพยังไง ถ้าจะให้มีส่วนบ สนุนหมอบรรจุว่ามันไม่จำเป็นที่จะต้องกิน น้ำมันรำข้าวแบบสุดๆ เอาไปทำกับข้าวแล้ว กินจะดีกว่า เพราะเมื่อมาเทียบดูแล้วน้ำมัน รำข้าวปลดภัยกว่าน้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม น้ำมันคำฝอย น้ำมันถั่วเหลือง คุณก็อาจ มาทำกับข้าว 3 ช้อนโต๊ะตามควรต้อง น้ำมันที่เราควรบริโภค นอกจากราคามาไม่ แพงแล้วสุขภาพก็ดีด้วย คนไทยก็ไม่ต้อง ไปปีบบันไดมาทำเป็นแคปซูลให้กินกัน แต่ ทั้งนี้ทั้งนั้นก็คงต้องปฏิบัติแบบองค์รวม ด้วย คือกินอยู่อย่างไทยซึ่งจะทำให้ ปลดภัย “โรคหง่าว”

หากเรามองน้ำมันพืชเป็นเพียง แค่สิ่งที่ใช้ประกอบอาหารประเภทผักฯ ทอดฯ ในแต่ละมื้อ จริงอยู่ที่เรายังสามารถ ประกอบอาหารได้ทุกมื้อ เราจึงกินอาหาร ได้เหมือนเดิม แต่ถ้ามองว่าเรากำลังกินน้ำมัน



พืชเหล่านี้ไปเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ หรือโทษต่อสุขภาพของเราและคนที่เรา รัก หากเลี่ยஸลະເວລາສັກນິດເພື່ອຄຶກຫາ ຂໍ້ມູນຂອງນໍ້າມັນພື້ນທີ່ເຂົ້າໃຈໃນແບບອົງຄໍ ຮ່ວມເມືອນດັ່ງທີ່ຄຸນໝອບຮຽບໄດ້ກ່າວ່າ ມາຂ້າງຕົ້ນ ໄນວ່າເຮົາຈະນໍານໍ້າມັນພື້ນາ ປະກອບອາຫານ ມາບຣິໂປດເພື່ອເປັນຍາ ອາຫາຣເສຣິມ ທີ່ອຳນວຍກຳລັງກຳເພື່ອກ່າວ່າ ພົມເລີຍອຍ່າງແນ່ນອນ●

ข้อมูลคุณ: นพ.บรรจบ ชุมแสงสวัสดิ์กุล
ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี และคุณเจี้ยบ
www.balavi.com

บลวีพระราม 6 เลขที่ 191/3
ชั้น 1 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท
กม. โทร. 0-2615-8822

บลวี Revive ใกล้สถานีรถไฟฟ้า
BTS อารีย์ 1199 ปีบวรรณทาวเวอร์ ถนนโย^{ธิน} แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กม. โทร.
0-2617-1671

บลวี เวียงพิงค์ เลขที่ 274 ถ.ทุ่ง
โอเต็ล ต.วัดเกต อ.เมือง จ.เชียงใหม่ โทร.
053-266-622