

## น้ำมันรำข้าว

น้ำมันรำข้าว คือ น้ำมันพืชที่ผลิตจากน้ำมันรำข้าวดิบ ซึ่งสกัดจากรำข้าว มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินอี ในกลุ่มโทโคฟิโรลประมาณ 19-40% และกลุ่มโทโคไทรอีโนล 51-81% และโอรีซานอล (Oryzanol) ซึ่งสามารถต้านอนุมูลอิสระได้ดีกว่าวิตามินอีถึง 6 เท่า มีกรดไขมันอิมตัว 18% กรดไขมันไม่อิมตัว เชิงเดี่ยว (Monounsaturated Fatty Acid : MUFA) 45% กรดไขมันไม่อิมตัวเชิงซ้อน (Polyunsaturated Fatty Acid : PUFA) 37% น้ำมันรำข้าวเหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการลดคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL-C)

### ประโยชน์

ประโยชน์นานาชนิด ซึ่งมีอยู่ในเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว (Seed Membrane Layer) และจมูกข้าว (Rice Germ) จึงอุดมด้วยสารสำคัญทางธรรมชาติ และมีคุณค่าสูงต่อร่างกายหลายชนิด เช่น

- กลุ่มสารฟอสโฟไลฟิด (Phospholipids) เช่น เลซิติน (Lecithin) เชฟฟาลิน (Cephalin) ไลโซเลซิติน (Lysolecithin) ซึ่งมีความสำคัญในการนำไปสร้าง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของเซลล์ประสาทสมอง และช่วยป้องกันเซลล์ประสาท จากสารที่เป็นพิษและอนุมูลอิสระต่างๆ ช่วยลดความเครียด และช่วยเสริมสร้างในด้านความจำ
- กลุ่มเซราไมด์ (Ceramide) ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของชั้นใต้ผิวนัง ช่วยทำให้ผิวนังมีความยืดหยุ่น การเสริมสร้างเซราไมด์ให้เพียงพอ ทั้งโดยการรับประทานหรือการทาทั้งผิวนังในรูปการทาครีม หรือโลชั่น จะช่วยรักษาผิวพรรณให้สดใสเปล่งปลั่ง ปราศจากริ้วรอยย่นก่อนเวลาอันควร นอกจากนี้เซราไมด์ยังมีคุณสมบัติ เป็นไวท์เทนเนอร์ (Whitener) ซึ่งสามารถยับยั้งการสังเคราะห์เมลานิน อันเป็นสาเหตุให้เกิดฝ้า กระ จุดด่างดำ บนผิวพรรณได้ดี และยังเป็นมอยเจอไรเซอร์ (Moisturizer) ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวอีกด้วย
- กลุ่มคอลโทคอล (Tocols) วิตามินอีธรรมชาติ ในรูปของโทโคเฟอรอล(Tocopherol) และโทโคไทรอีโนล (Tocotrienol) มีประโยชน์ต่อร่างกายในการสร้าง และซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ของร่างกายและยังช่วยทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่อโรคต่างๆ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นเหตุสำคัญของการเกิดโรคมะเร็ง
- กลุ่มกรดไขมันไลโนเลอิก (Linoleic Acid) หรือโอเมก้า 6 และ กรดไลโนเลอิก (Linoleic Acid) หรือโอเมก้า 3 ที่เป็นกรดไขมันจำเป็น โดยมีอยู่ประมาณ 33%
- กลุ่มวิตามิน B - Complex ซึ่งช่วยให้การทำงานของระบบประสาทดีขึ้น
- กลุ่มแคมมา - ออไรซานอล มีฤทธิ์ในการลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ ทำให้ลดการตีบตันของหลอดเลือด เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และยังมีฤทธิ์ในการลดความเครียด และรักษาอาการผิดปกติของสตรี

วัยทอง นอกจากรู้สึกเป็นสารอนุมูลอิสระ และยังป้องกันแสงยูวีได้ เมื่อใช้กินหรือใช้ทา ทำให้ผิวนางชุ่มชื้นและต้านการอักเสบ สารชนิดนี้มีความปลอดภัยสูงมาก