

น้ำมันรำข้าวกับชีวิตยุคใหม่ ไส้ใจสุขภาพ

น้ำมันรำข้าวจากภูมิปัญญาของชาวເອເຊີຍກຳລັງໂດ່ງດັ່ງໄປທົ່ວໂລກ ໂດຍເພາະໃນກຸມຄຸນຮຸນ ໄກສູງໄສຈູດແລສຸຂພາບໃນແຕບຢູໂຣປແລ້ວເມັນເກີດໃຫ້ຄວາມສຸກໃຈກັບ ອຸນຄ່າທາງໄກຂານາກາຮແລ້ວຄຸນປະໂຍ່ນຕ່ອສຸຂພາບຂອງນໍ້າມັນຮຳຂ້າວ

ນໍ້າມັນຮຳຂ້າວຄືອະໄຮ

ນໍ້າມັນຮຳຂ້າວ ເປັນນໍ້າມັນພື້ນນິດທີ່ນີ້ຍືມໃຊ້ອ່າງແພວ່ຫລາຍໃນກາຮປຽງອາຫຸ້າ ອາຫຸ້າ ອາຫຸ້າ ພູ້ປຸ່ນແລ້ວອາຫຸ້າຈິນ ນໍ້າມັນຮຳຂ້າວສັດມາຈາກເຢືອສິນຕາລີທີ່ທ່ອງທຸ່ມເມັລີດຂ້າວທີ່ໄດ້ຈາກ ກະບວນກາຮສິຂ້າວ ເຮັກວ່າ “ຮຳຂ້າວ” ຈຶ່ງເປັນສ່ວນປະກອບເພີ່ງ 7-8% ຂອງຂ້າວແຕ່ອຸດມໄປດ້ວຍ ອຸນຄ່າທາງໄກຂານາກາຮ ສໍາຮັບນໍ້າມັນຮຳຂ້າວຂອງປະເທດໄທຢັນນັ້ນ ຂັ້ນເຊື່ອໃນເຮືອງຄັດສຽມມາເຂົາພະຈຳ ຂ້າວໂຄມະລີແທ້ ນອກຈາກນີ້ໄສຈູດແລສຸຂພາບຍຸດໃໝ່ຍັງໃຫ້ຄວາມສຳຄັນກັບກາຮເລືອກຊື່ອນໍ້າມັນຮຳຂ້າວ ທີ່ໄມ້ໃຊ້ພື້ນທີ່ຕັດຕ່ອພັນຮຸກຮົມ (Non GMO) ໃນກາຮຜລິຕອີກດ້ວຍ

ນານາປະໂຍ່ນຕ່ອນໍ້າມັນຮຳຂ້າວ

ນໍ້າມັນຮຳຂ້າວອຸດມດ້ວຍສາຮຕ້ານອນນູລອີສະຫລາຍໜິດ ສາຮສຳຄັນທີ່ສຸດຄືອແກມມ່າ-ໂອຣີ່ຈານ ຈຶ່ງຈະພັດໄດ້ເພາະໃນນໍ້າມັນຈາກຂ້າວທ່ານັ້ນ ໂດຍນໍ້າມັນຮຳຂ້າວໂດຍທີ່ໄປຈະໃຫ້ສາຮແກມມ່າ-ໂອຣີ່ຈານອລ 2,000 – 4,000 ppm ປັຈຈຸບັນຍັງມີນໍ້າມັນຮຳຂ້າວທີ່ສັດພິເສດເພື່ອໃຫ້ໄດ້ສາຮແກມມ່າ-ໂອຣີ່ຈານອລສູງຄື 8,000 ppm ອີກດ້ວຍ ນອກຈາກນີ້ໃນນໍ້າມັນຮຳຂ້າວຍັງພບວິຕາມີນ ອີ ຈຶ່ງຂັ້ນເຊື່ອໃນເຮືອງກາຮ ຂະລອຄວາມໜາກ ຈຶ່ງເຫັນໄດ້ວ່າມີກາຮໃຫ້ນໍ້າມັນຮຳຂ້າວໃນກາຮຜລິຕເປັນຜລິຕກັນທີ່ບໍາຮຸງຜິວຈຳນວນໄມ່ ນ້ອຍ

ມີງານວິຈິຍຮະບູວ່າທັງສາຮແກມມ່າ-ໂອຣີ່ຈານອລ ແລະວິຕາມີນ ອີ ຈາກຮຳຂ້າວ ສາມາຮຄຍັບຍັ້ງ ກະບວນກາຮສັງເຄຣະໂໂຄເລສເຕອຣອລ (Cholesterol Oxidation) ຂອງຮ່າງກາຍ ຈຶ່ງແສດງໃຫ້ເຫັນ ຈຶ່ງນໍ້າມັນຮຳຂ້າວມີສ່ວນໜ່ວຍລດອກາກາຮໄຂມັນໃນເລືອດສູງໄດ້ ນອກຈາກນີ້ຍັງມີງານວິຈິຍຮະບູວ່າແກມມ່າ-ໂອຣີ່ຈານອລນ່າຈະມີຄຸທີ່ໃນກາຮລດໄຂມັນໃນເສັ້ນເລືອດສູງກວ່າວິຕາມີນ ອີ ເນື່ອຈາກໃນຮຳຂ້າວມີແກມມ່າ-ໂອຣີ່ຈານອລສູງກວ່າວິຕາມີນ ອີ ຄື່ງ 10 ທ່າທີ່ເດືອກ

ຖີ່ໃນກາຮລດໂຄເລສເຕອຣອລຂອງຮຳຂ້າວກຳລັງເປັນທີ່ສັນໃຈຂອງຜູ້ຮັກສຸຂພາບ ມີງານວິຈິຍຫລາຍ ຂຶ້ນຮະບູວ່າ ຮຳຂ້າວແລ້ວນໍ້າມັນຮຳຂ້າວອາຈ່າຍລດແອລດີແອລ-ໂຄເລສເຕອຣອລ (LDL-C) ຈຶ່ງເປັນໄຂມັນ ຂົນນິດໄມ້ຕີ ແລະຍັງອາຈ່າຍເພີ່ມເອົ້ດີແອລ-ໂຄເລສເຕອຣອລ (HDL-C) ໄຂມັນຂົນທີ່ມີປະໂຍ່ນຕ່ອ ຮ່າງກາຍອີກດ້ວຍ ນອກຈາກນີ້ຍັງມີງານວິຈິຍໃນຄົນຮະບູວ່ານໍ້າມັນຮຳຂ້າວທີ່ມີແກມມ່າ-ໂອຣີ່ຈານອລສູງ ອາຈ

ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการลดไขมันในเส้นเลือดได้มากยิ่งขึ้น



(High Smoke Point)

จุดที่ก่อให้เกิดควัน (Smoke Point) คือ อุณหภูมิที่น้ำมันประกอบอาหารเริ่มกลายเป็นควัน และเริ่มเสื่อมสภาพคุณค่าทางโภชนาการและกลิ่นรส ซึ่งน้ำมันแต่ละชนิดมีจุดที่ก่อให้เกิดควันในอุณหภูมิที่ต่างกัน ดังนั้น จุดที่ก่อให้เกิดควันจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณาเมื่อเลือกซื้อน้ำมันประกอบอาหาร โดยเฉพาะในการปรุงอาหารที่ใช้ความร้อนสูง เช่น การทอด จึงควรเลือกใช้แท่น้ำมันที่มีจุดที่ก่อให้เกิดควันสูง (High Smoke Point) ซึ่งไม่เพียงช่วยรักษากลิ่นรสของอาหาร แต่ยังช่วยลดการเกิดควันน้ำมันในการประกอบอาหาร อันอาจก่อให้เกิดมะเร็งได้

น้ำมันรำข้าวขึ้นชื่อว่าเป็นน้ำมันที่มีจุดที่ก่อให้เกิดควันสูงประมาณ 240 - 254 องศาเซลเซียส โดยทั่วไปจัดว่าสูงกว่าน้ำมันชนิดอื่นๆ อาทิ น้ำมันพีช น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันมะกอก น้ำมันหมู เนย เป็นต้น ถึงแม้ว่าน้ำมันปาล์มจะมีจุดเกิดควันค่อนข้างสูง มีผู้นิยมใช้ทอดอาหาร แต่มักมีไขมันอิ่มตัวสูง ซึ่งไม่ดีต่อสุขภาพ



น้ำมันรำข้าวเป็นที่นิยมในการใช้ประกอบอาหารทุกชนิด โดยเฉพาะอาหารประเภททอด ซึ่งใช้ความร้อนสูง นอกจากน้ำมันรำข้าวยังมีกลิ่นรสอ่อนๆ ไม่มีกลิ่นหืน และดีต่อสุขภาพ ทำให้มีผู้นิยมใช้ในการทำอาหารประเภทผัด อีกทั้งสามารถใช้ประกอบอาหารฝรั่งได้เป็นอย่างดี โดยชาวตะวันตกเริ่มน้ำมันรำข้าวมาใช้ในการทำน้ำสลัด ผัดสปาเก็ตตี้ หลากหลายเมนู ตลอดจนใช้ทำเบเกอรี คนไทยจึงน่าจะลองใช้ ก็จะช่วยลดการนำเข้าน้ำมันมะกอกได้อีกด้วย