

น้ำมันรำข้าวมีประโยชน์อย่างไร?

น้ำมันรำข้าวเป็นน้ำมันพืชชนิดหนึ่ง ผลิตจากรำข้าว

น้ำมันรำข้าวมีโอรีซานอล ซึ่งสารตัวนี้มีแต่ในรำข้าว สารตัวนี้จะช่วยต้านอนุมูลอิสระ (และป้องกันการเกิดออกซิเดชันได้สูง ทำให้ไม่ต้องใส่สารกันหืนในน้ำมันรำข้าว ถ้าเป็นน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์มจะหืนเร็ว การจะตั้งวางขายได้นานๆ ต้องใส่ตัวช่วยพวกสารกันหืนสังเคราะห์)

นอกจากนี้แล้วน้ำมันรำข้าวยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดด้วย อีกทั้งช่วยเพิ่มหรือคงคอเลสเตอรอลที่ดี และน้ำมันรำข้าวมีจุดเกิดควันสูง เลยเหมาะกับการทอดด้วย ปัจจุบันมีผู้ผลิตน้ำมันรำข้าวจุมูกข้าวเป็นแคปซูล จำหน่ายเป็นอาหารเสริม

สรุปประโยชน์ของน้ำมันรำข้าว

1. มีวิตามินอีกลุ่มโทโคฟีรอลและกลุ่มโทโคไตรอีนอล

วิตามินอีทั้งสองกลุ่มเป็นสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคมะเร็ง แต่วิตามินอีกลุ่มโทโคไตรอีนอลจะสามารถต้านอนุมูลอิสระได้ดีกว่า กลุ่มโทโคฟีรอลและช่วยลดระดับไขมันในเลือดได้อีกด้วย

2. มีโอรีซานอลสูง

โอรีซานอล เป็นสารธรรมชาติที่พบในน้ำมันรำข้าวเท่านั้น ไม่พบในน้ำมันพืชชนิดอื่น นอกจากจะมีประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระได้ดีกว่าวิตามินอีแล้ว ผลการวิจัยทางโภชนาการพบว่า การบริโภคโอรีซานอลสามารถลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด และปรับสมดุลของระบบฮอร์โมนในสตรีวัยทอง

3. มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวสูง

ช่วยลดคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี LDL-C ซึ่งทำให้เกิดการอุดตันในผนังหลอดเลือดและเพิ่มหรือคงระดับคอเลสเตอรอลที่ดี (HDL-C) ให้แก่ร่างกาย

4. มีสัดส่วนของกรดไขมันที่เหมาะสม

เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆเช่นโรคหัวใจและหลอดเลือด องค์การอนามัยโลกได้แนะนำสัดส่วนของกรดไขมันที่เหมาะสมกับการบริโภค คือ กรดไขมันอิ่มตัว (SFA) : กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (MUFA) : กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (PUFA) เท่ากับ < 10 : 10-15 : < 10 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน ซึ่งน้ำมันรำข้าวมีสัดส่วนกรดไขมันใกล้เคียงที่สุด เมื่อเทียบกับน้ำมันพืชชนิดอื่น

5 ไม่ใส่สารกันหืนสังเคราะห์

เพราะมีสารธรรมชาติที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระอยู่มาก คือ วิตามินอีกลุ่มโทโคฟีรอลและกลุ่มโทโคไตรอีนอล รวมทั้งโอรีซานอล

6. ค่ากรดไขมันทรานส์ใกล้เคียง 0%

กรดไขมันทรานส์ เป็นกรดไขมันที่พบได้ในน้ำมันพืชในปริมาณเล็กน้อยต่างกัน กรดไขมันชนิดนี้เป็นปัจจัยที่ทำให้เพิ่มระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL-C) ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหัวใจ

8. มีจุดเกิดควันสูง

น้ำมันรำข้าวมีจุดเกิดควันสูงถึง 245–257 องศาเซลเซียส หรือ 473–495 องศาฟาเรนไฮต์ ซึ่งสูงกว่าน้ำมันพืชทั่วไป ทำให้น้ำมันรำข้าวเหมาะกับการประกอบอาหารทุกประเภท ทั้งผัดทอดและทำขนมอบ