

ประโยชน์ของน้ำมันรำข้าว



น้ำมันรำข้าว คือ น้ำมันพืชที่ผลิตจากน้ำมันรำข้าวดิบ ซึ่งสกัดจากรำข้าว มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินอี ในกลุ่มโทโคฟีรอลประมาณ 19-40% และกลุ่มโทโคไตรอีนอล 51-81% และโอรีซานอล (Oryzanol) ซึ่งสามารถต้านอนุมูลอิสระได้ดีกว่าวิตามินอีถึง 6 เท่า มีกรดไขมันอิ่มตัว 18% กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (Monounsaturated Fatty Acid: MUFA) 45% กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (Polyunsaturated Fatty Acid: PUFA) 37% น้ำมันรำข้าวเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL-C)

กำลังยอดและฮิตติดตลาดสำหรับอาหารเสริมน้ำมันรำข้าว มีสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินอี น้ำมันรำข้าวมีประโยชน์มาก อยู่ในเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว และจมูกข้าว (Rice Germ) จึงอุดมด้วยสารสำคัญทางธรรมชาติ และมีคุณค่าสูงต่อร่างกายหลายชนิด ประโยชน์นานาชนิด ซึ่งมีอยู่ในเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว (Seed Membrane Layer) และจมูกข้าว (Rice Germ) จึงอุดมด้วยสารสำคัญทางธรรมชาติ และมีคุณค่าสูงต่อร่างกายหลายชนิด

กลุ่มโรคมะเร็ง

โรคร้ายที่คร่าชีวิตผู้คนทั่วโลกอย่างไม่มีที่ไปที่ไปในศตวรรษที่ผ่านมาและ ศตวรรษนี้ คือโรคมะเร็ง แต่น่ายินดีที่ผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ พบว่า หากได้รับสารอาหารที่มีอยู่ในน้ำมันจมูกข้าวเข้มข้นถึง 5% ของกระแสเลือดในร่างกาย จะช่วยให้รอดพ้นจากการเป็นโรคมะเร็ง แม้ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งแล้ว ก็ช่วยได้ถึง 62% เนื่องจากในน้ำมันจมูกข้าว มีสารอาหารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก

การบำรุงสมอง

บำรุงประสาท

น้ำมัน Linolic Acid ทำให้กล้ามเนื้อต่างๆสามารถดูดซับกลูโคส และกรดอะมิโนได้มากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนโปรสตาแกลนดิน และทำให้เกิด Cyclic AMP มากขึ้นจึงทำให้สารอาหารที่เหลืออยู่ในเลือดที่เป็นกลุ่มโปรตีน ไทโรซีน ฟิลทิลอลานิล ทรีฟโทเพน มากขึ้น ซึ่งโปรตีนกลุ่ม

ดังกล่าวจะเป็นแหล่งพลังงานในการทำหน้าที่หลักของเซลล์สมอง และประสาท ซึ่งจะช่วยซ่อมแซมสมอง และประสาทส่วนที่ชำรุด ระบบประสาทจะฟื้นตัวดีขึ้น

กลุ่มโรคเบาหวาน

ในน้ำมันรำข้าวสกัด มีธาตุโครเมียมที่เยื้อง่ายสูง $265 \times 10^{-3} \text{ mg}/100 \text{ gm}$ โครเมียมที่ร่างกายดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดจะเกาะอยู่ตามเซลล์ต่างๆ ของกล้ามเนื้อและทำหน้าที่ในการจับกับฮอร์โมนอินซูลิน ช่วยให้ฮอร์โมนอินซูลินคงตัวได้นานขึ้น ซึ่งโดยปกติ ฮอร์โมนอินซูลินจะมีเสถียรภาพในการทำงาน (half-life) 5 นาที จึงช่วยทำให้การหลั่งกลูโคสลดลง ทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำและการดูดซึมน้ำตาลของกล้ามเนื้อก็ต่ำลงด้วย

กลุ่มโรคความดันโลหิตสูง

น้ำมัน Linoleic Acid จะเปลี่ยนแปลงสภาพเป็นโปสตาแกลนดิน ซึ่งจะกลายเป็นฮอร์โมนที่ลดการบีบตัวของเส้นเลือด จะทำให้ลิ้มเลือดสลายตัว ทำให้การทำงานของหัวใจลดลง

กลุ่มโรคความจำเสื่อมโรคไหลตาย

น้ำมันในส่วนฟอสโฟไลปิด และ โกลโคไลปิด จะมีผลทำให้สมองและเซลล์สมองได้รับการซ่อมแซมในส่วนที่จุดเชื่อมต่อหลุด และบำรุงเซลล์ประสาทให้แข็งแรง

บำรุงผิวพรรณให้ผ่องใสและลดความแก่

น้ำมันจมูกข้าว นอกจากจะมีวิตามินอีธรรมชาติในรูปแอลฟา-Tocopherol จำนวนมากแล้วน้ำมันจมูกข้าวและน้ำมันรำข้าวยังมีสารแกมมา-ออโรซานอล ในปริมาณมากเช่นกัน ซึ่งสารทั้งสองเป็นสารแอนติออกซิแดนต์ช่วยป้องกันเนื้อเยื่อถูกทำลาย โดยอนุมูลอิสระ รวมทั้งวิตามินบีคอมเพล็กซ์ โอเมก้า 6 และเซลาไมซ์(Ceramide) ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลกแล้วว่า สารอาหารดังกล่าว มีส่วนช่วยบำรุงผิวพรรณให้เต่งตึง เปล่งปลั่ง ผ่องใสมีน้ำมีนวลอยู่เสมอ ทำให้แก่ช้า หรือ ชลอความแก่ ที่มีรอยเหี่ยวย่นเกิดขึ้นแล้ว ก็ทำให้ริ้วรอยเหี่ยวย่นหายไป

ประโยชน์ของน้ำมันรำข้าว

- 1.) ช่วยปรับสมดุลของระบบฮอร์โมนในสตรีวัยทอง
- 2.) สร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของเซลล์ประสาทสมอง
- 3.) ช่วยลดความเครียด
- 4.) สร้างเสริมสร้างความทรงจำ
- 5.) ช่วยทำให้ผิวหนังมีความยืดหยุ่นและเสริมสร้างเซราไมน์ให้เพียงพอ
- 6.) ลดการเกิดฝ้า กระ จุดต่างด้า
- 7.) ลดสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจ
- 8.) ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว

- 9.) ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ
- 10.) ลดอัตราการเกิดโรคมะเร็ง
- 11.) ช่วยให้การทำงานของระบบประสาทดีขึ้น
- 12.) ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในหลอดเลือด
- 13.) เพิ่มการไหลเวียนของเลือดให้ดีขึ้น
- 14.) ช่วยป้องกันแสงยูวีได้
- 15.) ลดอาการผิดปกติของสตรีวัยทอง