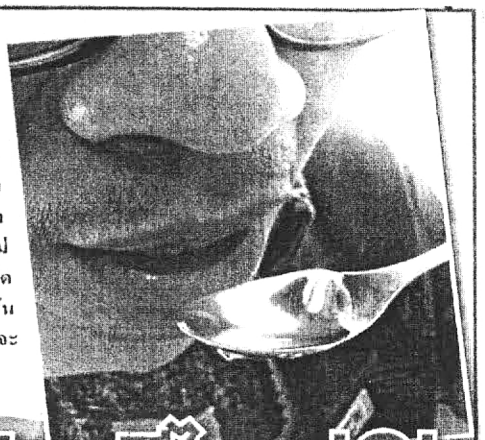
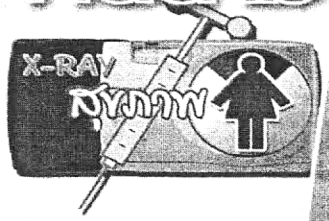
ก 14676

เดลินิวส์

ฉบับที่ 23,446 วันอาทิตย์ที่ 22 ธันวาคม พ.ศ. 2556 หน้า 6



กินน้ำมันรำข้าวดีไหม!?!



เว็บไซต์หลายแห่งขายน้ำมันรำข้าวแคปซูลกันอย่างเป็นล่ำเป็นสัน แถมวันก่อนฟังวิทยุได้ยินแขกเลบนางคนพูดถึงสรรพคุณน้ำมันรำข้าวดีอย่างนั้นอย่างนี้ จึงถือโอกาสพูดคุยกับ **นพ.กฤษดา ศิรามพุช** ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ เพื่อไขข้อข้องใจในเรื่องนี้

นพ.กฤษดา กล่าวว่า สรรพคุณของน้ำมันรำข้าวที่ถูกพูดถึง คือ 1.ลดไขมันเลว เพิ่มไขมันดี 2.มีสารต้านอนุมูลอิสระ "แกมมา ออไรซานอล" อย่างกรณีโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ มันไม่ได้ช่วยโดยตรง แต่ไปช่วยต้านอนุมูลอิสระโดยทางอ้อม 3.มีวิตามินอี "โทโคไทรอีนอล" เป็นวิตามินอีที่แตกต่างจากวิตามินอีทั่วไป คือ ช่วยเรื่องผิวพรรณ เสริมภูมิ บำรุงสมอง

3 ข้อดีของน้ำมันรำข้าวนั้น น้ำมันพืชอย่างอื่นก็มี ไม่ใช่แค่น้ำมันรำข้าวอย่างเดียว แต่น้ำมันรำข้าวจะมีสารต้านอนุมูลอิสระ "แกมมา ออไรซานอล" มากกว่าน้ำมันชนิดอื่น อย่างไรก็ตาม ถ้าจะเลือกกินน้ำมันอย่างอื่นที่ราคาถูกกว่าก็ได้ เช่น น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันถั่วเหลือง

คนที่ขายมักจะเชียร์ให้กินน้ำมันรำข้าววันละหลายแคปซูลมาก แล้วก็เอาคนป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ออกมาพูด แต่จริง ๆ แล้วน้ำมันพวกนี้มีข้อเสีย คือ มีโอเมก้า 6 ทำให้เกิดการอักเสบ ยิ่งกินเยอะจะยิ่งทำให้อักเสบ เช่น มีแผลร้อนในมากขึ้น ผิวหนังอาจอักเสบติดเชื้อได้ง่ายขึ้น มีอาการร้อนใน ปวดศีรษะ ไมเกรนกำเริบ ปวดประจำเดือนมากขึ้น คนที่เป็นโรคเหงือกอักเสบ สิวอักเสบ อาจทำให้เกิดการอักเสบมากขึ้น หากได้รับโอเมก้า 6 มากจนเกินไป

ดังนั้นการกินน้ำมันพืช หรือน้ำมันทุกชนิด ไม่ควรเกิน 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน การกินหลาย ๆ เม็ดจะทำให้ไปบวกกับน้ำมันในอาหารทั้งจากพืช จากสัตว์ ที่ได้รับทุกวันอยู่แล้ว ทำให้ร่างกายได้รับมากจนเกินไป ดังนั้นไม่แนะนำให้กินมาก เพราะจะทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี

นพ.กฤษดา ศิรามพุช

จากที่ดูผลการศึกษาเกี่ยวกับน้ำมันรำข้าว งานวิจัยส่วนใหญ่ที่นำมาอ้าง ยังไม่มีนัยสำคัญที่แตกต่างจากน้ำมันพืชอย่างอื่นมาก ไม่ได้เด่นเป็นพระเอกเหนือน้ำมันอย่างอื่น คือ เป็นน้ำมันที่ดี แต่ไม่ได้เจาะจงว่าเป็นน้ำมันชนิดเดียวที่ดีที่สุด เพราะน้ำมันอย่างอื่นก็ดีเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็น น้ำมันเมล็ดชา น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันถั่วเหลือง

เพราะฉะนั้น ถ้าจะกินต้องกินให้หลากหลาย วันนี้กินน้ำมันรำข้าว วันต่อไปกินน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดชา ถามว่าไม่กินได้ไหม ไม่กินก็ได้ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดไม่ได้

บางคนอาจจะบอกว่าไม่อยากกินน้ำมันรำข้าวและไม่อยากกินน้ำมันอย่างอื่นด้วย หากอยากได้ "แกมมา ออไรซานอล" ซึ่งเป็นพระเอกที่มีอยู่ในน้ำมันรำข้าว แนะนำให้ไปหาจมูกข้าวกิน หรือกินข้าวที่ไม่ขัดสีมาก เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวหอมนิล ข้าวเหนียวดำ เป็นต้น

ปัจจุบันน้ำมันรำข้าวยังมีราคาแพงอยู่ ถูกกว่านี้น่าจะดี ถ้าสังเกตขณะนี้จะมีมันรำข้าวขี้ห้อหนึ่งขายอยู่ในท้องตลาดซึ่งมีอยู่ 2 เกรด คือ เกรดที่มี "แกมมา ออไรซานอล" กับไม่มี "แกมมา ออไรซานอล"

"แกมมา ออไรซานอล" จะหายไปถ้าโดนความร้อน ดังนั้นน้ำมันรำข้าวที่ระบุว่ามี "แกมมา ออไรซานอล" ไม่ควรนำไปปรุงอาหารโดยใช้ความร้อนเด็ดขาด ทั้งผัดและทอด เพราะจะโดนความร้อนทำลาย ควรนำมาประกอบอาหารเย็น ๆ อย่างเดียว เช่น กินน้ำมันเพื่อสุขภาพ ทำสลัด ไม่เช่นนั้นจากน้ำมันพืชราคาแพงจะเหลือเพียงไม่กี่บาท ต่อไปเชื่อว่าจะมีคนนำเอาน้ำมันชนิดต่าง ๆ มาผสมกันและจำหน่ายเป็นแคปซูลมากขึ้น เนื่องจากไม่มีน้ำมันพืชตัวไหนที่เป็นพระเอก

อย่างไรก็ตามการอ้างว่าน้ำมันรำข้าวสามารถรักษาโรคต่าง ๆ ได้นั้น ขอเรียนว่าไม่ได้รักษาโดยตรง แต่เป็นทางอ้อมอย่างที่บอกน้ำมันมีสรรพคุณต้านอนุมูลอิสระ ต้านอักเสบ แต่ถ้ากินมากไปก็จะทำให้เกิดการอักเสบได้ ดังนั้นควรกินแต่พอดี.

นวพรรษ บุญชาญ : รายงาน