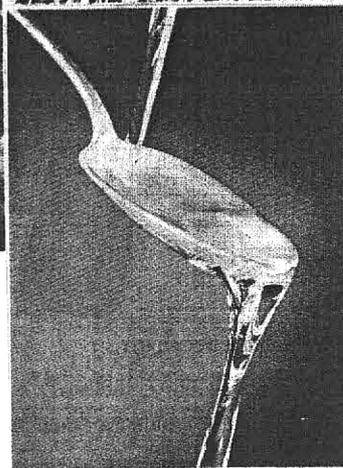
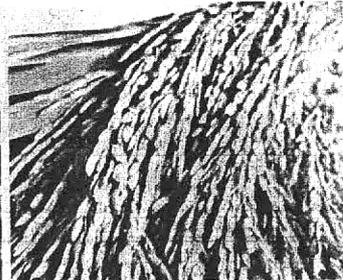
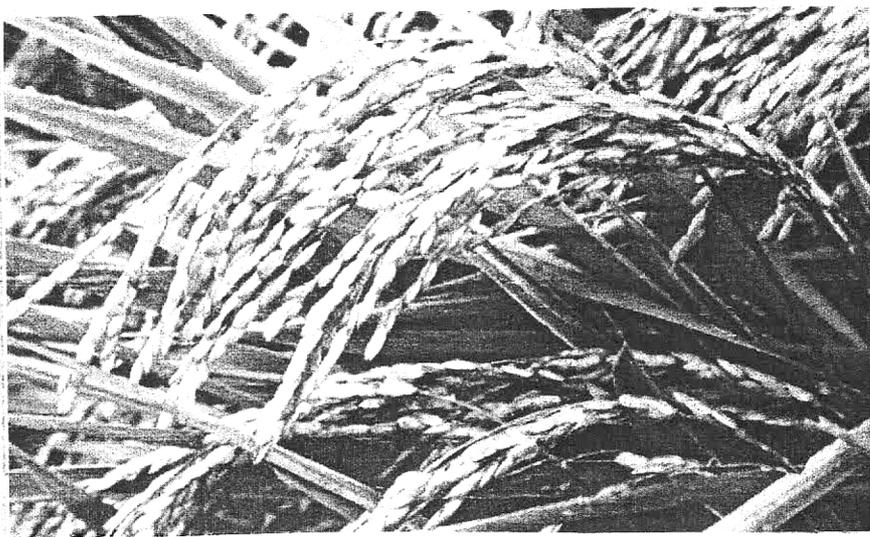


‘น้ำมันรำข้าว’

ไขมันอิ่มตัวน้อยสุดมวิตามิน



ในยุคที่คนรุ่นใหม่ใส่ใจในสุขภาพกันมากขึ้น อาหารทางเลือกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นธัญพืชหรือผักผลไม้แอร์แกนิกจึงเป็นที่สนใจและได้รับความนิยมนอย่างมาก รวมไปถึงการเลือก “น้ำมัน” ที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารก็เป็นสิ่งที่ผู้บริโภคคำนึงถึงเช่นกัน บริษัท เป๊ปซี่-โคล่า (ไทย) เทคดิง จำกัด ผู้จำหน่ายมันฝรั่ง “เลย์” เล็งเห็นความสำคัญในจุดนี้จึงคิดค้นเลย์สูตรใหม่ใช้ “น้ำมันรำข้าวบริสุทธิ์” ที่ลดไขมันอิ่มตัวลงถึงร้อยละ 50 เมื่อเทียบกับมันฝรั่งทอดสูตรปกติ

“น้ำมัน” ที่สกัดจากสัตัวได้รับความนิยมนอย่างมากในอดีต โดยเฉพาะน้ำมันหมู เนื่องจากทำเองที่บ้านได้ง่าย เพียงแค่ซื้อหมูจากตลาดมาเจียว แต่มีการพิสูจน์แล้วว่าน้ำมันหมูมีส่วนประกอบหลักเป็นไขมันอิ่มตัว และคอเลสเตอรอล ส่งผลต่อหลอดเลือดและหัวใจ ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคไขมันอุดตัน และเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอ ทำให้คนเริ่มหันหาทางเลือกอื่น จนมาพบน้ำมันสกัดจากพืช เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง และน้ำมันปาล์ม เป็นต้น เนื่องจากพบว่า น้ำมันพืชมีปริมาณไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าน้ำมันสัตว์ และมีการลดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ ซึ่งช่วยสร้างผนังหลอดเลือดให้แข็งแรง มีความยืดหยุ่นและชะลอลดระดับไขมันในหลอดเลือด

กรดไขมันอิ่มตัวมีสถานะเยื่อใยในกระบวนการเคมีของร่างกาย ถ้าไม่ถูกย่อยไปใช้เป็นพลังงานจะมีแนวโน้มตกตะกอนในหลอดเลือด ทำให้ไขมันในเลือดสูง มีความเสี่ยงที่จะเกิดไขมันอุดตันในหลอดเลือด อันเป็นต้นเหตุของโรคความดันโลหิตสูง หัวใจและสมองขาดเลือด เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต เป็นต้น ดังนั้น น้ำมันทางเลือกใหม่ที่กำลังเริ่มได้รับความนิยมในขณะนี้คือ น้ำมันที่ได้สกัดจากรำข้าว มีคุณค่าทางโภชนาการสูงสุดจากข้าวกล้อง อุดมด้วยสารอาหารธรรมชาติหลายชนิด มีไขมันอิ่มตัวในปริมาณที่น้อยกว่า



น้ำมันหลายชนิด และมีการลดไขมันที่ติดต่อร่างกาย ซึ่งช่วยลดคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี

ขณะเดียวกันช่วยคงระดับคอเลสเตอรอลที่ดีในร่างกายไว้ ช่วยป้องกันโรคหัวใจและโรคหลอดเลือด ปรับสมดุลของฮอร์โมน ไม่เพียงเท่านั้นน้ำมันรำข้าวยังมีสารอาหารและวิตามินหลายชนิดที่ดีต่อสุขภาพ อาทิ โอิรีซานอล สารช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น ด้านการอักเสบและป้องกันแสงแดด, วิตามินอี ช่วยยับยั้งการเกิดอนุมูลอิสระ ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ ช่วยบำรุงระบบประสาท สมองและผิวพรรณอีกด้วย เป็นต้น.