

## น้ำมันหัตถ์จรรยา “น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์” “Virgin Coconut Oil

จรัสศรี วงศ์กำแพง

สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ ๘

ชาวเอเชียรวมทั้งหมู่เกาะต่างๆ ในแถบแปซิฟิก นิยมบริโภคน้ำมันมะพร้าวเป็นส่วนประกอบหลักของอาหารในการดำเนินชีวิต รวมถึงเป็นสินค้าส่งออก ที่ผ่านมาก็ประสบปัญหาไปตามๆ กัน เพราะต่างก็หลงเชื่อ และหลีกเลี่ยงการบริโภค “กะทิและน้ำมันมะพร้าว” เพราะได้รับการปลูกฝังว่าน้ำมันมะพร้าวเป็นตัวเหนียวทำให้เกิดโคเลสเตอรอลสูงในเลือด เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ อัมพาตตามมา จึงทำให้การผลิตน้ำมันมะพร้าวของโรงงานต่างๆ ต้องปิดตัวลง เมื่อเลิกกินเลิกใช้น้ำมันมะพร้าว และหันไปกินไปใช้น้ำมันประเภทไม่อิ่มตัว เช่นน้ำมันถั่วเหลือง ปรากฏว่าประชาชนพลเมืองต่างๆ พบบรรยากาศปัญหาโรคอ้วน และโรคหัวใจ เพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว โดยเฉพาะประเทศอเมริกา ซึ่งนักวิจัยของอเมริกาเองอีกนั้นแหละ ที่มาเปิดโปงความดีความงามของ “น้ำมันมะพร้าว” ซึ่งถูก ปกปิด ซ่อนเงื่อนงำเอาไว้ แล้วกลับไปยกย่องเชิดชูน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด ที่อเมริกาผลิตขึ้นออกขายเอง

ดร.บรูซ ไฟฟ์จากสถาบันวิจัยมะพร้าวของฟิลิปปินส์เริ่มให้ข้อคิดใหม่ๆ ในเรื่องนี้ว่า "ในทางตรงกันข้ามมีงานวิจัยอีกหลายชิ้นใน 40 ปีที่ผ่านมาว่าการกินน้ำมันมะพร้าวไม่ได้ทำให้โคเลสเตอรอลสูง" เริ่มจากงานวิจัยของฮาซิมและคณะเมื่อปี 1959 เขาเติมน้ำมันมะพร้าวลงไป ในอาหารถึง 21% ของแคลอรีรวมให้กับคนที่มีโคเลสเตอรอลสูงอยู่แล้ว ผลปรากฏว่าไม่ได้เพิ่มโคเลสเตอรอลของคนเหล่านั้น แต่ตรงกันข้ามมีอยู่ 29 คนที่โคเลสเตอรอลลดลง(Hashim, S.A., et al. Effect of mixed fat formula feeding on serum cholesterol level in man. Am J of Clin Nutr 1959; 7:30-34)

ดร.ไฟฟ์วิเคราะห์ว่า "เรื่องของปริมาณน้ำมันสมาคมโรคหัวใจสหรัฐอเมริกาแนะนำว่า คนเราควรกินน้ำมันได้ไม่เกิน 30% ของแคลอรีรวม และในนั้นควรเป็นไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 10% ดังนั้นการใช้น้ำมันมะพร้าวถึง 21% ให้กินก็ถือว่ามาก แต่โคเลสเตอรอลลดลง" อย่างไรก็ตามก็มีข้อสังเกตว่างานวิจัยไม่ได้ให้ปริมาณไขมันเกิน 30% ของแคลอรีรวม

อีกงานวิจัยหนึ่งของไพร์เออร์และคณะ ตรวจโคเลสเตอรอลในเลือดของชาวเกาะโพลินีเชีย 2 เกาะ ซึ่งชนพื้นเมืองเหล่านี้กินมะพร้าวมากอยู่แล้ว มากกว่า 50% ของแคลอรีรวมในอาหารมาจากน้ำมันมะพร้าว พบว่าแม้จะกินน้ำมันมะพร้าวมากขนาดนั้นก็ไม่มีปรากฏมีระดับโคเลสเตอรอลสูง(Prior, I.A., et al. Cholesterol, coconuts and diet in Polynesian atolls-a natural experiment; the Pukupuka and Toklau islands studies. Am J Clin Nutr 1981; 34: 1552-1561)

ดร. ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานเครือข่ายพืชปลูกพื้นเมืองไทย เป็นตัวตั้งตัวตีในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวให้คนไทยได้เข้าใจถึงคุณค่า ได้รวบรวมข้อมูลผลงานวิจัย และเขียนบทความไว้มากมาย.ในเรื่องเกี่ยวกับ “มะพร้าว” ที่ได้รับการยกย่องเชิดชูเป็น “ต้นไม้ให้ชีวิต (Tree of Life)” เพราะเป็นต้นไม้ที่มีคุณค่าเอเนกประสงค์ ใช้ประโยชน์ได้หมด ตั้งแต่รากจนถึงสุดปลายยอด ใช้กิน ใช้ทา ใช้เป็นยา ใช้ปลูกสร้างบ้านเรือน เครื่องใช้ไม้สอยได้สารพัด จนบรรยายไม่หมด

## เรามารู้จักน้ำมันมะพร้าวกันเถิด

น้ำมันมะพร้าวอาจแบ่งได้เป็น 2 ชนิดใหญ่ตามขบวนการผลิตคือ

### 1 น้ำมันมะพร้าวทั่วไป ( RBD Coconut Oil )

เป็นน้ำมันมะพร้าวที่ผลิตจากเนื้อมะพร้าวแห้ง (Copra) น้ำมันที่สกัดได้จะต้องผ่านขบวนการทำให้บริสุทธิ์ (Refined) การฟอกสี (Bleached) และกำจัดกลิ่น (Deodorized) ก่อนที่จะนำไปบริโภค เช่นใช้ในการทอดอาหาร หรือในการผลิตอาหารต่างๆ น้ำมันชนิดนี้บางครั้งจะถูกกล่าวถึงว่าเป็น “น้ำมันธรรมชาติ” (Natural Coconut Oil) แต่ความจริงเป็นน้ำมันมะพร้าวชนิด RBD (Refined, Bleached, Deodorized) น้ำมันชนิดนี้จะมีความหนืด และมีสีเหลืองอ่อน

### 2 น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ (Virgin Coconut Oil)

น้ำมันมะพร้าวอีกชนิดหนึ่ง รู้จักกันในชื่อ “น้ำมันมะพร้าวเวอร์จิ้น” (Virgin Coconut Oil) หรือ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ซึ่งมีขบวนการผลิตที่พิถีพิถันมาก ที่เรียกว่า Cold Process หรือ Cold Pressed เพราะไม่มีการใช้ความร้อนเลย ทำให้ได้น้ำมันที่มีคุณภาพพิเศษ ที่มีกลิ่นหอม รสชาติดี อุดมด้วยวิตามิน E และสาร Antioxidants และได้รับการกล่าวขวัญว่ามีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพ

## ขั้นตอนการผลิตน้ำมันมะพร้าวทั่วไป (RBD)

เนื้อมะพร้าวจะถูกนำมาทำให้แห้ง โดยการตากหรืออบในเตา เพื่อให้ให้น้ำในเนื้อมะพร้าว ลดลงจากประมาณ 50% เหลือ 3.5% จากนั้นเนื้อมะพร้าวแห้ง (Copra) จะถูกบด และนำไปผสมกับน้ำเดือด ก่อนที่จะผ่านต่อไปยังเครื่องนวด เพื่อคั้นน้ำมันออกมาให้ได้มากที่สุด หลังจากแยกกากออก ส่วนผสมที่ได้จะถูกเคี่ยวซ้ำๆด้วยความร้อนต่ำ เป็นเวลานานเพื่อให้ น้ำระเหยออกไป จนเหลือแต่น้ำมัน (หมายเหตุ: ผู้ผลิตบางรายอาจใช้วิธีต้ม Copra ที่บดแล้ว และบางรายอาจใช้สารละลาย เพื่อช่วยให้สกัดน้ำมันได้มากขึ้น เศษกากมะพร้าวที่เหลือมีโปรตีนสูง และมักใช้เป็นอาหารสัตว์ น้ำมันที่ได้จะต้องผ่านขบวนการกรอง เพื่อแยกสิ่งแปลกปลอมออกแล้วนำไปต้มเป็นเวลาหลายชั่วโมง เพื่อขจัดกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ การฟอกสีและการกรองอีกครั้งจะทำให้ได้น้ำมันมะพร้าวที่ไม่มีสี และปราศจากกลิ่นหรือแม้แต่วินิจฉัย ผู้ผลิตส่วนมากจะเติมสี เพราะเกรงว่าน้ำมันใสๆจะไม่ถูกใจผู้บริโภค

## ขั้นตอนการผลิตน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ Virgin Coconut Oil

ในขบวนการผลิตจะใช้ระบบ Cold Press ซึ่งจะไม่มีการใช้ความร้อนใดๆทั้งสิ้น งานส่วนใหญ่จะทำด้วยมือ โดยเริ่มจากการคัดเฉพาะมะพร้าวคุณภาพดี จากนั้นนำเนื้อมะพร้าวสดไป “ขูด” หรือ “บด” โดยใช้เครื่องขูด/บดมะพร้าว เนื้อมะพร้าวที่ขูดแล้ว จะถูกนำไปใส่ถุงตาข่ายพิเศษ และคั้นน้ำกะทิออกด้วยมือหรือเครื่องอัดแบบใช้มือ (Manual Press) น้ำกะทิที่ได้จะถูกนำไปผสมกับน้ำมันมะพร้าว และปล่อยให้ทิ้งไว้ให้แยกตัว (Culturing) ซึ่งใช้เวลาไม่เกิน 20 ชั่วโมง ส่วนผสมจะแยกตัวออกเป็น 3 ชั้น ชั้นบนจะเป็นส่วนของโปรตีน ชั้นกลางจะเป็นน้ำมันมะพร้าว และชั้นล่างสุดจะเป็นน้ำ น้ำมันที่ได้จะถูกแยกออกมา กรอง และแยกส่วนน้ำทิ้งไป แล้วปล่อยให้ทิ้งไว้ให้แยกตัว (Resting) ขบวนการที่ปล่อยให้ทิ้งไว้ (Resting) ตามด้วยการแยกตัวและแยกน้ำออก (Decanting) และกรอง (Filtering) เรียกว่า “Curing” หรือ การบ่ม น้ำมันมะพร้าวจะถูกแยกตัว และกรองครั้งสุดท้าย หลังสิ้นสุด 3 สัปดาห์ น้ำมันที่ได้จะเป็น น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ Virgin Coconut Oil ซึ่งจะมีคุณสมบัติพิเศษคือ นอกจากจะใสบริสุทธิ์แล้ว ยังมีกลิ่นหอม และรสชาติของมะพร้าวอ่อนๆอีกด้วย สามารถเก็บไว้ได้นานเป็นปีโดยไม่ต้องใส่ตู้เย็น และปราศจากกลิ่นหืนใดๆทั้งสิ้น ทั้งนี้เป็นเพราะสาเหตุอันเนื่องมาจากสาร Tocopherol ในน้ำมันไม่ถูกทำลายลงด้วยขบวนการใช้ความร้อน ซึ่งสารตัวนี้ทำหน้าที่เสมือนสารกันบูดโดยธรรมชาติ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ (Virgin) จะแข็งตัวเมื่ออุณหภูมิลดลงต่ำกว่า 25 องศา

## คุณสมบัติทางเคมีของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ Virgin Coconut Oil

น้ำมันมะพร้าวที่บริสุทธิ์ที่สุด สีใสเหมือนน้ำ มีวิตามินอี และไม่ผ่านขบวนการเติมออกซิเจน (oxidation) มีค่า peroxide และกรดไขมันอิสระต่ำมีกลิ่นมะพร้าวอ่อนๆ ถึงแรง (ขึ้นอยู่กับขบวนการการผลิต) มีความชื้นไม่เกิน 0.1 % เรียกน้ำมันมะพร้าวชนิดนี้ว่า น้ำมันมะพร้าวพรหมจรรย์ (Virgin Coconut Oil)

องค์ประกอบของน้ำมันมะพร้าวพรหมจรรย์ (Virgin Coconut Oil) มี ดังนี้

1. **กรดไขมันอิ่มตัว (saturated fatty acids)** น้ำมันมะพร้าว มีกรดไขมันที่อิ่มตัวกว่า 90 % อะตอมของคาร์บอนของกรดไขมันที่อิ่มตัวจะต่อกันเป็นเส้น (chain) โดยมีพันธะเดี่ยว (single bond) จับกันเองเป็นเส้นยาวตามจำนวนของคาร์บอน แต่ละอะตอมของคาร์บอนจะมีไฮโดรเจนติดอยู่ 2 ตัว เนื่องจากแต่ละอะตอมของคาร์บอนไม่สามารถรับไฮโดรเจนได้อีก เพราะไม่มีพันธะว่าง จึงเรียกน้ำมันที่มีกรดไขมันประเภทนี้ว่า “น้ำมันอิ่มตัว” กรดไขมันอิ่มตัวในน้ำมันมะพร้าวส่วนใหญ่ มีจำนวนอะตอมของคาร์บอน 8 – 14 ตัว ทำให้โมเลกุลมีความยาวของเส้น (chain) ขนาดปานกลาง (Medium chain triglycerides ) กรดไขมันที่สำคัญได้แก่ กรดลอริก (Lauric acid – C12) กรด คาปริก (capric acid – C10) และกรดไมริสติก (myristic acid – C14)
- **กรดลอริก (lauric acid)** น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันจากพืชชนิดเดียวในโลกที่มีกรดลอริก อยู่ในปริมาณที่สูงมาก ประมาณ 48 – 53 % และ กรดลอริกนี้เอง ที่ทำให้น้ำมันมะพร้าวมี

คุณสมบัติพิเศษในการเสริมสุขภาพและ ความงามของมนุษย์ น้ำมันมะพร้าวยังมีกรดคาปริก (capric acid) ซึ่งแม้ว่าจะมีน้อยกว่ากรดลอริก คือ มีเพียง 6-7 % แต่ก็ช่วยเสริมประสิทธิภาพของกรดลอริก

- **กรดลอริกและโมโนลอริก** น้ำมันมะพร้าวมีกรดลอริก (lauric acid) อยู่ประมาณ 50 % กรดนี้ มีส่วนที่ทำให้ไขมันมะพร้าวดีเด่นกว่าน้ำมันพืชชนิดอื่น ๆ เพราะมีความสามารถพิเศษ คือ
  - **สร้างภูมิคุ้มกัน** : เมื่อเราบริโภคน้ำมันมะพร้าวเข้าไปในร่างกาย กรดลอริกในน้ำมันมะพร้าวจะเปลี่ยนเป็นโมโนกลีเซอไรด์ (monoglyceride) ที่มีชื่อว่า โมโนลออริน (monolaurin) ซึ่งเป็นสารตัวเดียวกับที่อยู่ในน้ำมันมะรดา ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับทารกในระยะ 6 เดือนแรก ที่ร่างกายยังไม่สร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค
  - **ฆ่าเชื้อโรค** : โมโนลออรินเป็นสารปฏิชีวนะที่ทำลายเชื้อโรคทุกชนิด ที่ดีกว่ายาปฏิชีวนะที่ใช้อยู่ในปัจจุบันที่สามารถฆ่า เชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ยีสต์ โปรโตซัว และไวรัส ไวรัสบางชนิด ที่ยาปฏิชีวนะทั่วไป ทำลายไม่ได้เนื่องจากมีเกราะที่เป็นไขมันห่อหุ้ม (lipid-coated membrane) แต่เกราะนี้ก็จะถูกละลายโดยน้ำมันมะพร้าวเพื่อเปิดโอกาสให้โมโนลออรินเข้าไปฆ่าเชื้อโรค สารปฏิชีวนะในน้ำมันมะพร้าวไม่เป็นพิษต่อมนุษย์ และจะถูกสร้างขึ้นในร่างกายของมนุษย์เมื่อบริโภคอาหารที่มีกรดลอริก อีกทั้งไม่เป็นอันตรายต่อแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ในลำไส้
- **กรดคาปริกและโมโนคาปรีน** แม้ว่าจะมีอยู่เพียง 6-7 % แต่กรดคาปริก (capric acid) ก็ช่วยเสริมประสิทธิภาพของโมโนลออริน โดยการเปลี่ยนเป็นสารโมโนคาปรีน (monocaprin) เมื่อน้ำมันมะพร้าวถูกบริโภคเข้าไปในร่างกาย ซึ่งมีฤทธิ์เช่นเดียวกับกับโมโนลออริน ทั้งนี้ก็เพราะประสิทธิภาพของการทำงานของโมโนลออริน และโมโนคาปรีนขึ้นอยู่กับปริมาณที่มีอยู่

## 2. กรดไขมันไม่อิ่มตัว (unsaturated fatty acid) แต่มีเพียง 9 % ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

- **กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว** (monounsaturated fatty acid) คือ กรดไขมันที่มีอะตอมของคาร์บอน 1 ตัว ไม่มีไฮโดรเจน 2 ตัวมาจับ จึงต้องจับคู่กันเองด้วยพันธะคู่ (double bond) จึงเป็น กรดไขมันที่มีพันธะคู่เพียงหนึ่งคู่
- **กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน** (polyunsaturated fatty acid) คือ กรดไขมันที่มีพันธะคู่มากกว่า 1 คู่ ส่วนใหญ่กรดไขมันไม่อิ่มตัวจะมีจำนวนอะตอมของคาร์บอนมาก จึงทำให้โมเลกุลมีความยาวมาก เช่น กรดลินโนเลอิก (linoleic acid – C18)

## 3. วิตามินอี (vitamin E)

ในน้ำมันมะพร้าวที่ผ่านขบวนการ RBD ผลิตจากมะพร้าวแห้งที่เก็บไว้นาน ๆ จะมีจุลินทรีย์ปนเปื้อน ตลอดจนถูกแสงแดดและความร้อน เมื่อนำไปสกัดน้ำมันมะพร้าวโดยวิธีหีบหรือ การใช้ตัวทำละลาย จึงสูญเสียคุณสมบัติที่ดีของวิตามินอีไป แต่ก็ยังเป็นน้ำมันที่ดีต่อสุขภาพ トラバ

ใดที่ไม่ได้ถูกเปลี่ยนแปลงทางเคมีโดยขบวนการเติมไฮโดรเจนหรือเติมสารกันเสีย (preservatives) เพื่อให้มันไม่หืน ส่วนวิตามินอีที่ได้จากน้ำมันมะพร้าวพหุภพจรย ซึ่งสกัดได้โดยวิธีหมัก หรือวิธีบีบเย็นไม่ใช้ออกซิกเจนสูง และไม่ผ่านขบวนการทางเคมี จะยังคงมีวิตามินอีที่มีคุณภาพสูงซึ่งมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

- ต่อต้านอนุมูลอิสระ : วิตามินอี ทำหน้าที่เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant)
- สารโทโคโทริโนล (tocotrienol) วิตามินอีในน้ำมันมะพร้าว มีสารโทโคโทริโนล ซึ่งเป็นรูปของวิตามินอีที่มีคุณภาพสูงกว่าสารโทโคเฟอรอล (tocopherol) ซึ่งอยู่ในวิตามินอีทั่วไป โดยเฉพาะที่มีอยู่ในเครื่องสำอางรักษาผิวถึง 40-60 เท่า ด้วยเหตุนี้ น้ำมันมะพร้าวจึงต่อต้านอนุมูลอิสระได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### บทบาทของน้ำมันมะพร้าวต่อสุขภาพสุขภาพที่ดีของมนุษย์

1. การรักษาสุขภาพให้แข็งแรง น้ำมันมะพร้าวจะช่วยกระตุ้นระบบการเผาผลาญ เพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย ทำให้ระบบการทำงานของต่อมไทรอยด์ดีขึ้น ซึ่งการกระตุ้นของน้ำมันมะพร้าวในข้างต้นนี้จะช่วยลดไขมันสะสมได้ นั่นก็เพราะว่าน้ำมันมะพร้าวเป็นทีล้าลือกันไปทั่วว่าเป็นแหล่งไขมันธรรมชาติที่ให้แคลอรีต่ำแหล่งเดียวในโลก นักวิจัยหลายคนแนะนำว่าน้ำมันมะพร้าวสามารถรักษาและช่วยป้องกันการเกิดโรคอ้วนได้อีกด้วย นอกจากนี้ น้ำมันมะพร้าวไม่จำเป็นต้องอาศัยเอ็นไซม์จากตับอ่อน หรือน้ำดีเพื่อใช้สำหรับย่อย พวกมันสามารถย่อยสลายได้ง่าย

2. ปลอดภัยโรคไม่ติดเชื้ น้ำมันมะพร้าวมีส่วนในการลดอัตราการเกิด ได้แก่

2.1 โรคหัวใจ : จากผลการวิเคราะห์พบว่า น้ำมันมะพร้าวมีคอเลสเตอรอลน้อยมาก เพราะมีเพียง 14 ส่วนในล้านซึ่งน้อยกว่าน้ำมันถั่วเหลือง ซึ่งมี 28 ส่วน และที่สำคัญคือ เมื่อบริโภคน้ำมันมะพร้าวเข้าไป ในร่างกาย ก็ไม่ได้เปลี่ยนเป็นคอเลสเตอรอลในกระแสโลหิต และไม่ได้ทำให้หลอดเลือดแข็งตัวเหมือนกับน้ำมันพืชประเภทไม่อิ่มตัว เช่นน้ำมันถั่วเหลืองที่ถูกเติมไฮโดรเจน (hydrogenate) ในขบวนการผลิต และถูกเติมออกซิเจน (oxidize) ระหว่างเดินทางก่อนถูกบริโภค จนเกิดเป็นtrans fatty acids ซึ่งเป็นตัวการทำให้เกิดลิ้มเลือด และไปอุดตันหลอดเลือด นอกจากนี้ น้ำมันมะพร้าวยังมีวิตามินอีที่ช่วยขยายหลอดเลือดและป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือดที่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ นักโภชนาการสมัยใหม่จึงสรุปว่า น้ำมันมะพร้าวช่วยทำให้หัวใจมีสุขภาพดี เพราะเป็นหนึ่งในสองชนิดของน้ำมันบริโภค ซึ่งช่วยลดความหนืด (stickiness) ของเลือดที่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ

2.2 โรคมะเร็ง : น้ำมันมะพร้าวมีประสิทธิภาพในการป้องกันไม่ให้เกิดโรคมะเร็ง ด้วยกลไก 2 วิธี คือ

(1) เนื่องจากเป็นน้ำมันประเภทไม่อิ่มตัวจึงไม่ถูกเติมไฮโดรเจน (hydrogenate) และแตกตัวเมื่อถูกกับออกซิกเจนสูง

(2) มีวิตามินอีช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของการกลายพันธุ์ของยีน เกิดเป็นเซลล์มะเร็ง และการทำร้ายเซลล์ การใช้น้ำมันมะพร้าวขมิ้นก็ช่วยป้องกันมะเร็งผิวหนังได้ดีกว่ายาทากันแดดราคาแพง

2.3 โรคอ้วน :

2.4 โรคเบาหวาน :

2.5 โรคปวดเมื่อย โรคชราภาพก่อนวัย โรคมะเร็งผิวหนัง และโรคกระดูก

3. ปลอดภัยจากโรคติดเชื้อจุลินทรีย์ น้ำมันมะพร้าวพบว่ามีกรดลอริกสูงมากถึง 48-53% กรดลอริก เมื่อเข้าสู่ร่างกายก็เปลี่ยนไปเป็นสาร โมโนลอรีน ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารปฏิชีวนะ กรดลอริกนี้พบในน้ำมันมมารดา จึงทำให้ทารกแรกคลอดที่ดื่มน้ำมันมมารดาเป็นประจำมักไม่ค่อยเป็นโรคเหล่านี้ เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันที่ได้มาจากน้ำมันมมารดา ในนมหน้าเหลือง (cholostrum) ของมาดानी คือ กรดลอริก นั่นเอง

4. คุณสมบัติเป็นยาฆ่าเชื้อ น้ำมันมะพร้าวสามารถถูกดูดซึมเข้าไปในร่างกายได้ดี และรวดเร็ว ตำราอายุรเวทของอินเดียใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาโรคมาไม่ต่ำกว่า 4,000 ปี แพทย์แผนไทยก็ได้ใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาโรคทั้งภายในและภายนอกมาเป็นเวลาช้านาน เช่น ในตำราพระโอสถพระนารายณ์ ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาได้ใช้น้ำมันมะพร้าวเป็นยานวดแก้ปวดเมื่อย ยารักษาโรคกระดูก ยารักษาแผลเน่าเปื่อย ศักยภาพของน้ำมันมะพร้าวในการรักษาโรคมะเร็งนี้

4.1 โรคที่เกิดจากการติดเชื้อต่าง ๆ

4.2 โรคผิวหนัง

4.3 รังแคหนังศีรษะ

### บทบาทของน้ำมันมะพร้าวต่อความงาม

เกี่ยวกับเรื่องนี้ น้ำมันมะพร้าวมีข้อดีคือ ต่อต้านอนุมูลอิสระ วิตามินอี ทำหน้าที่เป็นสารต่อต้านการเติมออกซิเจน โดยการป้องกันเซลล์ไม่ให้ถูกเติมออกซิเจน ได้ง่าย ๆ ประกอบด้วยสาร โทโคไทรอีนอล ที่มีอานุภาพสูง วิตามินอีในน้ำมันมะพร้าว มีสารโทโคไทรอีนอล ซึ่งเป็นรูปของวิตามินอีที่มีคุณภาพสูงกว่าสาร โทโคเฟอรอล ซึ่งอยู่ในวิตามินอีทั่วไป โดยเฉพาะที่มีอยู่ในเครื่องสำอางรักษาผิวถึง 40-50 เท่า ด้วยเหตุนี้ น้ำมันมะพร้าวจึงต่อต้านอนุมูลอิสระได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1. ผิวสวย การนวดหรือขโลมตัวด้วยน้ำมันมะพร้าว ช่วยให้ผิวสวย เพราะ

1.1 ผิวดูอ่อนวัย น้ำมันมะพร้าวที่เข้มข้นทั้งในรูปแบบน้ำมันมะพร้าวสด ๆ หรือในรูปแบบของผลิตภัณฑ์น้ำมันมะพร้าว เช่น ครีม และโลชั่นจะทำให้ผิวพรรณนุ่มไม่แตกแห้งเป็นกระ หรือฝ้า แต่ชุ่มชื้นและเนียน ปราศจากริ้วรอย และเหี่ยวย่น ทั้งนี้เพราะน้ำมันมะพร้าวมีวิตามินอีที่มีอานุภาพมากกว่าวิตามินอีในเครื่องสำอาง

1.2 ผิวนุ่มและเนียน ตามปกติผิวหนังจะสูญเสีย ความชื้นเพราะถูกแดดและลม น้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติเป็นสารรักษาความชุ่มชื้น(moisturizer) จึงช่วยให้ผิวหนังนุ่ม และเนียน

1.3 ช่วยป้องกันและรักษาฝ้า และ กระ อนุมูลอิสระ เป็นตัวการอันหนึ่งของการเกิดฝ้า (รอยด่างดำหรือปื้นสีน้ำตาลอ่อน) และกระ วิตามินอีในน้ำมันมะพร้าวจะทำให้หน้าที่ทำลายอนุมูลอิสระเหล่านี้เราสามารถใช้น้ำมันมะพร้าวเป็นยาทากันแดดได้ดี อีกทั้งยังไม่เหนียวเหนอะหนะเหมือนยากันแดดบางชนิด และราคาก็ถูกกว่า

**2. ผมงาม** เนื่องจากน้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันพืชที่มีคุณสมบัติที่เพิ่มความชุ่มชื้น อีกทั้งมีสารปฏิชีวนะ (จากโนโนลอริน) และสาร antioxidant (จากสารโทโคทรินนอลในวิตามินอี) จึงมีส่วนทำให้ผมงาม จากคุณสมบัติต่อไปนี้

2.1 ช่วยปรับสภาพผม น้ำมันมะพร้าวเป็น Hair conditioner ที่ช่วยทำให้ผมนุ่มดำเป็นเงางาม เพราะมีวิตามินอีที่ช่วยเสริมการเจริญของเส้นผม

2.2 ช่วยรักษาสุขภาพของหนังศีรษะ น้ำมันมะพร้าวช่วยรักษาสุขภาพของหนังศีรษะทั้งนี้ เพราะน้ำมันมะพร้าวมีสารปฏิชีวนะที่คอยทำลายเชื้อโรค หนังศีรษะจึงไม่มีรังแค

2.3 ช่วยให้เส้นผมมีสุขภาพดี น้ำมันมะพร้าวช่วยลดปริมาณการสูญเสียโปรตีนเส้นผม เพราะน้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติยึดเกาะ กับโปรตีนของเส้นผมได้ดี อีกทั้งมีขนาดของโมเลกุลเล็กจึงแทรกซึมเข้าไปในเส้นผมได้สะดวก

## วิธีการเก็บรักษาน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ 100%

น้ำมันมะพร้าวจะเป็นไขที่อุณหภูมิต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส (ไม่ได้เสีย) และจะกลับมาใสเหมือนเดิมที่อุณหภูมิห้อง โดยที่คุณสมบัติทุกอย่างยังคงเหมือนเดิมจาก ดังที่ได้กล่าวมาจะเห็นได้ว่า น้ำมันมะพร้าวมีบทบาทอย่างมากต่อสุขภาพ และความงามของมนุษย์ไม่ว่าจะใช้ในการบริโภคเป็นอาหาร หรืออาหารที่เป็นยาด้วย (nutraceutical หรือ functional food) และการใช้ภายนอกโดยการใช้ถูวดตัว หรือชโลมผม เป็นต้น

จากข้อมูลทั้งหมดหวังว่าจะจุดประกายกระตุ้นให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องหันกลับมาทบทวนข้อมูลเชิงวิชาการเพื่อทำการวิจัยและพัฒนา น้ำมันมะพร้าวซึ่งมีบทบาทสำคัญในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากสภาพประเทศไทยมีแหล่งมะพร้าวที่สามารถตอบสนองความต้องการของคนในประเทศและต่างประเทศได้ จึงควรช่วยกันสนับสนุน ให้น้ำมันมะพร้าวกลับมาเป็นที่นิยมใช้และพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ที่แพร่หลายในอนาคตต่อไป