

## บทบรรณาธิการ: เราได้อะไรจากการสัมมนาเรื่อง “น้ำมันมะพร้าว”

การสัมมนาเรื่อง “น้ำมันมะพร้าว” ที่ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย ได้จัดขึ้นที่โรงแรมมารวยการ์เด็น เมื่อวันที่ 25 ตุลาคม 2550 มีผู้เข้าร่วมสัมมนาจำนวน 156 คน

วัตถุประสงค์หลักของการสัมมนาในครั้งนี้ ก็เพื่อให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวแก่ผู้เข้าร่วมสัมมนา และรณรงค์ให้คนไทยหันมาใช้ น้ำมันมะพร้าวเพื่อสุขภาพและความงาม ทั้งนี้ เพราะเราถูกเขาหลอกว่า น้ำมันมะพร้าวเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ แต่มิได้พิจารณาถึงประจักษ์พยานอันหนึ่ง คือบรรพบุรุษของคนไทย ตลอดจนคนในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก ได้ใช้น้ำมันมะพร้าวมาเป็นเวลาช้านานนับเป็นพัน ๆ ปี โดยแทบจะไม่มีใครเป็นโรคหัวใจ รวมทั้งโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคอื่น ๆ ของคนรุ่นใหม่ เลย

วิทยากรทั้ง 4 ท่าน ได้บรรยายเรื่องทางวิชาการ 5 เรื่อง ตลอดจนมีการอภิปรายเรื่องประสบการณ์การใช้ น้ำมันมะพร้าว โดยแพทย์แผนไทย และแผนปัจจุบันรวม 5 ท่าน จัดได้ว่า เป็นวิทยาทานอันมีค่าแก่ผู้เข้าร่วมสัมมนา ทุกคนที่เข้าร่วมสัมมนา ตระหนักถึงบทบาทของน้ำมันมะพร้าวต่อสุขภาพและความงามเป็นอย่างดี

แม้ว่าจำนวนของผู้เข้าร่วมสัมมนา จะมีเพียง 153 คน แต่ก็เชื่อได้ว่าทุกคนสามารถทำหน้าที่เป็นหอกระจายข่าว เรื่องน้ำมันมะพร้าวได้เป็นอย่างดี เพราะจากแบบสอบถาม ทุกท่านกล่าวเป็นเสียงเดียวกันว่า ได้รับประโยชน์จากการเข้าฟังสัมมนาในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง บางคนถึงกลับเสนอแนะให้ชมรมฯ จัดบ่อย ๆ หรือจัดในวันเสาร์-อาทิตย์บ้าง ชมรมฯ ก็ได้แต่หวังว่าทุกคนคงจะช่วยรณรงค์ให้คนไทยหันมาบริโภค น้ำมันมะพร้าวประสบผลสำเร็จ ตามปณิธานที่วางไว้

กรุณาอ่านรายงานการสัมมนาได้ ใน “กัลปพฤกษ์” ฉบับนี้ หน้า 11

(โหมยณา 1)

## คติปเรื่องน้ำมันมะพร้าวจากนิตยสาร

แนะนำให้ใช้น้ำมันมะพร้าวบำรุงผมในหน้าฝน

นิตยสาร Spicy ฉบับที่ 157 ประจำวันที่ 29 กันยายน - 5 ตุลาคม 2550 ได้แนะนำให้ใช้น้ำมันมะพร้าว เพื่อบำรุงเส้นผมในฤดูฝน ในคอลัมน์ Hairstyle – Beauty in the Rainy Season ใจความว่า “สายฝนยังคงโปรยปรายทั่วทุกภาคของเมืองไทย แต่สาวสไปซี่รสแซบก็อย่าเพิ่งหงุดหงิดใจกับสารพันปัญหาที่ตามติดมากับฤดูชุ่มฉ่ำอย่างนี้ โดยเฉพาะเมื่อฝนเป็นศัตรูตัวร้าย ทำลายทรงผมของคุณ ก็ต้องหาวิธีรับมือ เพื่อคงความสวยในทุกฤดูกาลค่ะ...”

“ตอนนี้ กระแสความงามจากธรรมชาติ กำลังบูมมาก ๆ เลยค่ะ ถ้าเป็นเรื่องเกี่ยวกับความงามของเส้นผมละก็ *น้ำมันมะพร้าว* กลายเป็นพระเอก ขวัญใจที่จะช่วยให้เส้นผมของคุณมีสุขภาพดีค่ะ แอบกระซิบนิดนึงว่า คาราบ้านเราหันหลังให้กับทริตเมนต์ราคาแพง กลับไปดูแลเส้นผมด้วยผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติอย่าง *น้ำมันมะพร้าว* กันหลายคนเลยล่ะ ถ้าสุดชมรมอนุรักษ์และพัฒนา*น้ำมันมะพร้าว* เจ้าก็มีโครงการจัดสัมมนาเรื่อง “ความรู้เกี่ยวกับ*น้ำมันมะพร้าว*” โดยนักวิชาการและแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ โดยจะจัดในวันที่ 25 ตุลาคม 2550 นี้ค่ะ ....”

“...คราวนี้ ก็ตามสไปซี่ ไปสำรวจพร้อมๆ กันดีกว่า ว่าช่วงฤดูฝนอย่างนี้ คาราสาวบ้านเรา เจ้าจะมีวิธีดูแลเส้นผมยังไงบ้าง...” และหนึ่งในนั้น ก็มีคำให้สัมภาษณ์ของคุณครีม – เปรมสิริ รัตนโสภา ใจความว่า “ในช่วงหน้าฝนแบบนี้ ครีมก็ดูแลผมตามปกตินะค่ะ คือก็จะทำทริตเมนต์ตามปกติ ไม่มีอะไรพิเศษค่ะ แต่ครีมจะมีสูตรดูแลผมพิเศษที่ได้มาจากรุ่นพี่นางแบบด้วยกันค่ะ ก็คือสูตรจาก *น้ำมันมะพร้าว* จะเอามะพร้าวมาคั้น แล้วเอากะทิมาเคี้ยว เคี้ยวจนให้ส่วนที่เป็นมัน มันลอยขึ้นมา แล้วก็เอาส่วนที่มันนั้น มาหมักไว้ที่ผม ทิ้งไว้ประมาณครึ่งชม. แล้วค่อยล้างออก หลังจากนั้น ก็สระผมตามปกติค่ะ สูตรนี้มีความพิเศษคือ จะช่วยทำให้ผมนี้มันขึ้น แล้วก็ช่วยไม่ให้ผมแตกปลายด้วยค่ะ”

## ถ้อยประทุ้งจากกะทิและน้ำมันมะพร้าว

“Be Well” - นิตยสารการแพทย์ทางเลือกเพื่อคนยุคใหม่ เล่มที่ 24 ปีที่ 2 ประจำเดือนกันยายน 2550 พาดหัวข่าวในหน้าปกว่า *ถ้อยประทุ้งจากกะทิและน้ำมันมะพร้าว* โดยมีพาดหัวข่าวรองว่า “เขาหาว่าฉันเป็นผู้ร้าย...ทั้งที่ฉันย่อยสลาย ปรับระดับคอเลสเตอรอล” และในฉบับ มีเรื่อง “อเมซซิ่ง...น้ำมันมะพร้าว: เมื่อผู้ร้ายกลายเป็นพระเอก” มีใจความว่า:

“น้ำมันมะพร้าวและกะทิ ตกเป็นผู้ร้ายมาประมาณ 4 ทศวรรษ นับจากการโฆษณาณรงค์ให้ใช้น้ำมันพืชอื่นๆ แทนน้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว และกะทิ ด้วยมีไขมันประเภทอิ่มตัว (saturated fat) สูง จึงถูกประนามเหยียดหยามว่าเป็นสาเหตุของโรคอ้วน โรคหัวใจ เพราะมีคอเลสเตอรอลสูง ทำให้เกิดการอุดตันของหลอดเลือด หัวใจวายเพราะขาดเลือด จึงมีการณรงค์ให้หันไปบริโภคน้ำมันพืชที่มีไขมันไม่อิ่มตัว (unsaturated fat) แทน เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด เป็นต้น แต่ผลงานวิจัยในช่วง 10 ปีหลังมานี้ พลิกกลับหน้ามือเป็นหลังมือ โดยยืนยันว่า *น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุดในโลก*

ประจักษ์พยานสำคัญคือ คนชาติต่าง ๆ กว่าครึ่งก่อนโลก ได้ใช้น้ำมันมะพร้าวและกะทิ ปรุงอาหารในชีวิตประจำวันมานานนับศตวรรษ เช่นเดียวกับในหมู่เกาะแปซิฟิก เอเชีย แอฟริกา อเมริกากลาง ฯลฯ คนกลุ่มนี้ยังคงมีสุขภาพแข็งแรง และไม่ค่อยมีคนอ้วนหรือเป็นโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคหัวใจมากมายเหมือนชาวตะวันตก...อันนี้มิงานวิจัยหลายชิ้น ยืนยันว่าชาวเกาะที่กินอาหารแบบดั้งเดิม ปรุงอาหารด้วยน้ำมันมะพร้าว มีสุขภาพแข็งแรง รูปร่างดี และมีระดับคอเลสเตอรอลต่ำกว่าที่คาดคิด คือ 70-80 มก. ต่างกับชาวเกาะที่ปรุงอาหารด้วยไขมันไม่อิ่มตัว กลับมีคอเลสเตอรอลสูงขึ้น ทั้ง ๆ ที่กินไขมันน้อยลง นอกจากนั้น ยังมีอาการของโรคหัวใจ และโรคอื่น ๆ มากขึ้น

สอดคล้องกับสถิติของกระทรวงสาธารณสุข ที่ระบุว่า เมื่อปี 2500 ผลสำรวจค่าเฉลี่ยของระดับคอเลสเตอรอลของคนไทยทุกภาคเท่ากับ 150 มก. แต่วันนี้ คนไทยในเขตเมืองเกินกว่าครึ่งหนึ่ง มีคอเลสเตอรอลสูงถึง 200-250 มก. ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดและโรคหัวใจ (เกณฑ์ขั้นต่ำไม่ควรเกิน 200 มก.)

### **คุณลักษณะเด่นของน้ำมันมะพร้าว: ไม่มีไขมันสะสมในร่างกาย**

ร่างกายของมนุษย์ สามารถเปลี่ยนน้ำมันมะพร้าวให้เป็นพลังงานอย่างรวดเร็ว เนื่องจากกรดไขมันของน้ำมันมะพร้าวมีโมเลกุลขนาดกลาง (C8-C14) เมื่อเราบริโภคเข้าไป มันจะผ่านจากกระเพาะอาหารไปยังลำไส้ แล้วเปลี่ยนเป็นพลังงานที่ดับอย่างรวดเร็ว (ภายในหนึ่งชั่วโมง) ทำให้ไม่มีไขมันเหลือสะสมในร่างกาย ทั้งยังมีคอเลสเตอรอลน้อยมาก เพราะมีเพียง 14 ส่วนในล้าน ซึ่งน้อยกว่าน้ำมันถั่วเหลือง ซึ่งมี 28 ส่วน และที่สำคัญคือ เมื่อบริโภคน้ำมันมะพร้าวเข้าไป ร่างกายเราก็ไม่ได้เปลี่ยนน้ำมันเป็นคอเลสเตอรอลในกระแสโลหิต อีกทั้งยังไม่ได้ทำให้หลอดเลือดแข็งตัวเหมือนกับน้ำมันพืชประเภทไม่อิ่มตัว

### **น้ำมันมะพร้าวดีต่อสุขภาพสุด ๆ**

การที่น้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติเป็นกรดไขมันที่มีโมเลกุลปานกลาง จึงสามารถเผาผลาญเป็นพลังงาน ไม่สะสมเป็นไขมัน, ช่วยเสริมระบบการทำงานของต่อมธัยรอยด์, ยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อรา, ช่วยปรับสมดุลของระดับคอเลสเตอรอลในเลือด, ช่วยปรับปรุงระบบการย่อยให้เป็นปกติ และถูกดูดซึมได้ง่าย รวดเร็ว

ตำราอายุรเวทของอินเดีย จึงได้ใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาโรคมามากกว่า 4000 ปี แพทย์แผนไทย ก็ได้ใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาโรคทั้งภายในและภายนอกมาเป็นเวลาช้านาน เช่นในตำราพระโอสถพระนารายณ์ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา

ได้ใช้น้ำมันมะพร้าวเป็นยานวดแก้ปวดเมื่อย ส่วนตำราแพทย์แผนไทยในปัจจุบันก็แนะนำให้ใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาโรคกระดูกที่เกิดจากอุบัติเหตุ รักษาเม็ดผดผื่นคัน ลบริ้วรอย แผลฟกช้ำ ซ่อมแซมส่วนสึกหรอ ป้องกันแสงแดด และความร้อน

แม้กระทั่งแพทย์แผนปัจจุบันชาวตะวันตก ก็แนะนำคนไข้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการย่อยอาหาร หรือการดูดซึมอาหาร เช่นเด็กทารก รวมทั้งเด็กเล็กที่ไม่สามารถย่อยไขมันได้ ให้กินน้ำมันมะพร้าวเป็นยารักษาโรค

น้ำมันมะพร้าว ยังมีคุณสมบัติบำรุงผิวพรรณให้นุ่มนวล แต่งตั้ง ลดรอยเหี่ยวย่น รอยตีนกา มีสารปฏิชีวนะที่ทำลายเชื้อโรคที่ทำให้เกิดรังแค หากขโลมผมด้วยน้ำมันมะพร้าว จะช่วยรักษารังแคหนังศีรษะได้

คนไทยทุกคนจึงควรปรับทัศนคติเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์และกะทิเสียใหม่ มีความเชื่อมั่นในภูมิปัญญาปู่ย่าตายายของเรา เพื่อสุขภาพของเราเอง”

**นพ. บรรจบ ชุณหสวัตติกุล เรียบเรียงบทความเรื่องน้ำมันมะพร้าว ลงพิมพ์ใน “มติชน สุดสัปดาห์”**

นายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัตติกุล แห่งบัลวี...ศูนย์ธรรมชาตินำบัด ได้เรียบเรียงบทความเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว ลงพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ มติชน สุดสัปดาห์ รวม 4 เรื่อง ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ดังต่อไปนี้:

1. “น้ำมันมะพร้าว – น้ำมันมหัศจรรย์” ฉบับที่ 1412 วันที่ 7-13 กันยายน 2550
2. “พลิกความเชื่อเรื่องน้ำมันมะพร้าวกับคอเลสเตอรอล” ฉบับที่ 1413 วันที่ 14-20 กันยายน 2550
3. “น้ำมันมะพร้าว ลดโรคหัวใจ – ข้อมูลใหม่” ฉบับที่ 1414 วันที่ 21-27 กันยายน 2550
4. “กินน้ำมันมะพร้าวลดน้ำหนักจริงหรือหลอก?” ฉบับที่ 1415 วันที่ 28 กันยายน – 4 ตุลาคม 2550

## ชมรมฯ จัดพิมพ์เอกสารวิชาการ เรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว”

ชมรมอนุรักษ์ และพัฒนา  
น้ำมันมะพร้าวฯ ได้จัดพิมพ์  
เอกสารวิชาการฉบับที่ 1/2550  
เรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว”  
โดย ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธาน  
ชมรมฯ เอกสารเล่มนี้ เป็น  
เอกสารที่เรียบเรียงขึ้นใหม่ เพื่อ  
ตอบสนองคำขอร้อง จากสมาชิก  
ชมรมฯ ที่เป็นผู้ผลิตน้ำมัน  
มะพร้าว ที่จะได้มีเอกสารเกี่ยวกับ  
น้ำมันมะพร้าว สำหรับแจกจ่าย  
ให้แก่ลูกค้าของตนเอง โดยใช้  
เค้าโครงเรื่อง “บทบาทของน้ำมัน

มะพร้าวต่อสุขภาพและความงาม” ที่จัดพิมพ์มาแล้ว 4 ครั้ง 2 ครั้งแรกได้รับความอนุเคราะห์จากบริษัทไทย อกริ ฟู้ดส์จำกัด (มหาชน) จำนวนครั้ง 6,000 เล่ม ครั้งที่ 3 ได้รับความอนุเคราะห์จากศูนย์การแพทย์บูรณาการ โรงพยาบาลปิยะเวท จำนวน 5,000 เล่ม และครั้งที่ 4 (ปรับปรุงใหม่) ได้รับความอนุเคราะห์จากองค์การเภสัชกรรม จำนวน 100,000 เล่ม แต่เอกสารเล่มล่าสุดนี้ ได้นำข้อมูลใหม่ ๆ เข้ามาประกอบ สิ่งสำคัญก็คือ ได้มีการอ้างอิงเอกสารอย่างเจาะจง ตามแบบบทความทางวิทยาศาสตร์ เพื่อประโยชน์ของนักวิชาการ นิสิต นักศึกษา จะได้มีโอกาสไปค้นคว้าต่อไป แม้ว่าบางครั้ง อาจทำให้ผู้อ่านทั่วไปต้องลำบากใจในการที่ต้องอ่านชื่อเอกสารที่นำมาอ้างอิงอยู่บ้าง แต่ถ้าหากจะอ่านผ่านไปโดยไม่สนใจชื่อเอกสารที่นำมาอ้างอิง ก็ไม่น่าจะมีปัญหาแต่อย่างใด

(โหมยณา 2)



เอกสารเล่มนี้ ประกอบด้วย 6 บท คือ 1. บทนำ 2. เหตุเกิดเพราะสงคราม 3. คุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าว 4. น้ำมันมะพร้าวป้องกันและรักษาโรคไม่ติดเชื้อ 5. น้ำมันมะพร้าวป้องกันและรักษาโรคติดเชื้อ และ 6. น้ำมันมะพร้าวช่วยเสริมความงาม ท่านที่สนใจ อยากจะได้เอกสารเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” กรุณาติดต่อขอได้โดยตรงจากบริษัทผู้ผลิตน้ำมันมะพร้าว ดังต่อไปนี้:

1. บริษัทภูมิดินเนเชอรัลโปรดักส์ โทรฯ 02-721 7428
2. บริษัทเนชเจอร์ลมายด์ โทรฯ 02-806 8949-50
3. บริษัทน้ำมันมะพร้าวไทยจำกัด โทรฯ 081-826 6445
4. บริษัท Tropicana Oil ศูนย์บ่มเพาะวิสาหกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครปฐม โทรฯ 084-160 5355

## ประธานชมรมฯ ออกรายการ ประชาสัมพันธ์น้ำมันมะพร้าว

ในรอบสามเดือนที่ผ่านมา ดร. ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ได้ “เดินสาย” ออกรายการวิทยุ และโทรทัศน์ รวมทั้งรับเชิญบรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าว” ดังต่อไปนี้:

**อังคาร ที่ 9 ตค. 2550 10.00-10.30:** อัดแถบบันทึกภาพ สถานีโทรทัศน์ ช่อง 9 อสมท. โดยมีคุณมนภา ศิริสมบูรณ์ นักข่าว อสมท. เป็นพิธีกร ออกอากาศในรายการภาคข่าว ในวันพฤหัสบดี ที่ 12 ตค. 2550 เวลา 19.00 น.

**เสาร์ ที่ 13 ตค. 2550:** ดร. ณรงค์ ได้รับเชิญจาก บัลวี - ศูนย์ธรรมชาติบำบัด – สำนักพิมพ์รวมทรัพย์ บ้านสวนไผ่สุขภาพ การเดินมอลล์ ซีคอนสแควร์ ให้บรรยายร่วมกับ นพ. บรรจบ ชุนทสวัตติกุล ในเรื่อง “มิติใหม่ น้ำมันมะพร้าว เพื่อสุขภาพ” แก่ผู้มาเที่ยวชมงานมหกรรมธรรมชาติบำบัด ครั้งที่ 25 “การแพทย์พอเพียง รักษาโรคแบบไม่ใช้ยา” ณ การ์เดินมอลล์ ซีคอนสแควร์ ระหว่างเวลา 10.30-12.00 น. มีผู้เข้าฟังประมาณ 100 คน

**เสาร์ ที่ 20 ตค. 2550 11.10-11.20:** เข้ารายการสด รายการ “เพื่อคุณภาพ

ชีวิต” ทางสถานีวิทยุเอฟเอ็ม 97 ทรินิตี้เรดิโอ บรรยายสรรพคุณของน้ำมันมะพร้าว  
**จันทร์ ที่ 22 ตค. 2550 11.10-11.30:** รายการ “เปิดประตูข่าว” ทางสถานีวิทยุ อสมท. โมเดิร์นเรดิโอ เอฟเอ็ม 100.5 โดยมีคุณวัชรະ สันตคมลพงศ์ และคุณสายชล เกียรติกังวลไกล ร่วมกันเป็นพิธีกร เรื่องที่พูด คือ “เมื่อไม่สบาย นึกถึงน้ำมันมะพร้าว” (รายการสด)

**พุธ ที่ 7 พย. 2550 15.00-15.30:** รายการ “คนดี มีสาระ” สถานีโทรทัศน์ Nation TV เคเบิลทีวี ช่อง 24 โดยมีคุณดอน แคนสวรรค์ เป็นพิธีกร ออกอากาศในวันอาทิตย์ และจันทร์ ที่ 25 และ 26 พย. 2550 เวลา 14.30-15.00 น.

**พุธ ที่ 14 พย. 2550 16.00-17.00:** การเสวนาเรื่อง “น้ำมันมะพร้าว – บทบาทต่อสุขภาพและความงาม” ในงานประจำปีครั้งที่ 31 ของสมาคมไม้ประดับฯ ณ ข้างหอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จตุจักร กทม.

**เสาร์ ที่ 17 พย. 2550 9.00-12.00:** บรรยายเรื่อง “บทบาทของน้ำมันมะพร้าวต่อสุขภาพและความงาม” ในการอบรมเรื่อง “รักษาสุภาพวัยทำงาน - กินอย่างไรให้หัวใจแข็งแรง” ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) และจัดโดยนิตยสาร Be Well ณ โรงพยาบาลปรานบุรี อำเภอปรานบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีผู้เข้ารับการอบรมจำนวน 60 คน

**อาทิตย์ ที่ 18 พย. 2550 13.00-13.30:** อัดแถบบันทึกภาพ รายการ “ธรรมชาติบำบัดในมือแพทย์” ร่วมกับ น.พ. บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล แห่งบัลวิศูนย์ธรรมชาติบำบัด ที่สถานีโทรทัศน์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช (ช่อง 22) และออกอากาศในวันอาทิตย์ ที่ 2 ตค. 2550 เวลา 20.00-20.30 น.

**เสาร์ ที่ 29 ตค. 2550 10.00-12.00:** บรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” ในงานวันมะพร้าว ครั้งที่ 3 ภายใต้โครงการแก้ไขปัญหาความยากจนของกลุ่มเกษตรกรชาวสวนมะพร้าวให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน ณ ที่ว่าการอำเภอทับสะแก จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยมีกลุ่มเกษตรกรทำสวน ต. ทุงคา อ. เมือง จ. ชุมพร กลุ่มเกษตรกรทำสวนแสงอรุณ อ. ทับสะแก จ. ประจวบคีรีขันธ์ และกลุ่มหัตถกรรมกะลามะพร้าวคอกว้าว อ. เมือง จ. พัทลุง จำนวน 150 คนเข้ารับฟัง

## รายงานการสัมมนาเรื่อง “น้ำมันมะพร้าว”

เพื่อให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวแก่สมาชิกฯ และผู้สนใจในน้ำมันมะพร้าว และเพื่อเป็นการเปิดตัวชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย ที่ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 23 สิงหาคม 2550 ให้เป็นที่รู้จักแก่สาธารณชน ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ จึงได้จัดให้มีการสัมมนาเรื่อง “น้ำมันมะพร้าว” และการประชุมสามัญประจำปี ของชมรมฯ ขึ้น ณ โรงแรมมารวยการ์เด้น เขตจตุจักร กทม. ในวันที่ 25 ตุลาคม 2550

### ผู้เข้าร่วมสัมมนา

ประกอบด้วยสมาชิกชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ นักวิชาการ สื่อมวลชน ผู้ผลิตและผู้บริโภคคน้ำมันมะพร้าว ตลอดจนผู้สนใจในเรื่องน้ำมันมะพร้าว จำนวน 153 คน แบ่งเป็นผู้เข้าสัมมนา 139 คน วิทยากร 9 คน และเจ้าหน้าที่ 5 คน

### พิธีเปิด

นายจิรากร โกศัยเสวี รองอธิบดีกรมวิชาการเกษตร เป็นประธานในพิธีเปิด โดยมี ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมฯ เป็นผู้กล่าวรายงาน

### การออกบูธ

มีผู้ร่วมออกบูธ จำนวน 9 ราย ประกอบด้วย: (1) วิสาหกิจจันทร์กระพ้อ (2) หจก. พาคูณเอ็นเตอร์ไพรส์ (3) บริษัทยูรีก้า จำกัด (4) บริษัทเอิร์นบอร์น จำกัด (5) บริษัทเนเชอรัลมายด์ (6) ศูนย์การแพทย์บูรณาการ (7) บริษัทไทยอกริฟูดส์จำกัด (กะทือร้อยดี) (8) บริษัทโดโนส เคมีคัล จำกัด และ (9) องค์การเกษตรกรรม ซึ่งส่วนใหญ่ เป็นการจำหน่ายน้ำมันมะพร้าวในราคาถูก

### การบรรยาย

มีการบรรยายโดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหลายท่าน โดยหัวข้อที่บรรยายได้แก่:

(ໂພ້ມຳ 3)

- ❖ สุขภาพดีได้ ด้วยน้ำมันมะพร้าว โดย ดร. ณรงค์ โฉมเฉลา
- ❖ ความรู้เรื่องน้ำมันพืช โดย ดร.ประคองศิริ บุญคง
- ❖ การสกัดน้ำมันมะพร้าว โดย นางศิริพันธ์ ทับทิมเทศ
- ❖ บทบาทของน้ำมันมะพร้าวในด้านการแพทย์ โดย รศ. นพ. กำพล ศรีวัฒนกุล
- ❖ สวยได้ ด้วยน้ำมันมะพร้าว โดย ดร. ณรงค์ โฉมเฉลา

มีการอภิปราย เรื่อง “ประสบการณ์การใช้ น้ำมันมะพร้าว” โดยผู้อภิปรายประกอบด้วย:

- ❖ พญ.ธิดา คงจรรักษ์ จากศูนย์การแพทย์บูรณาการ โรงพยาบาลปิยะเวท
- ❖ พ.อ. นพ. ดำรง เชี่ยวศิลป์ จากศูนย์บริการโลหิต สภากาชาดไทย
- ❖ นพ. บรรจบ ชุมหสวัสดิกุล จากบัสวี ศูนย์ธรรมชาติบำบัด
- ❖ หมอวีระชัย วาสิตคิลิก จากคิอโรคยาคลินิกการแพทย์แผนไทย และ
- ❖ หมอพันชนันท์ เดชปองสมสิทธิ์ จากบริษัทน้ำมันมะพร้าวไทย

โดยมี รศ. นพ. กำพล ศรีวัฒนกุล ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์บูรณาการ โรงพยาบาลปิยะเวท เป็นผู้ดำเนินการอภิปราย ในแต่ละหัวข้อที่บรรยาย ได้รับความสนใจและความพอใจจากผู้เข้าร่วมสัมมนาเป็นอย่างมาก

#### ข้อเสนอแนะ

ผู้เข้าร่วมสัมมนาฯ ได้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับเนื้อหาและคุณประโยชน์ของการสัมมนา และมีข้อเสนอแนะ ซึ่งสรุปได้ดังนี้:

- ❖ อยากให้มีการสัมมนา หรืออบรมอย่างน้อย ปีละ 2 ครั้ง เนื่องจากได้รับความรู้ด้านสุขภาพ และเพื่อช่วยส่งเสริมชาวสวนมะพร้าวให้มีรายได้ด้วย
- ❖ อยากให้ผู้ผลิตรวมตัวกัน เพื่อผลักดันให้มีการส่งออกน้ำมันมะพร้าว และเผยแพร่ความรู้อันเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก
- ❖ ควรจะเชิญผู้เชี่ยวชาญจากกรมส่งเสริมการส่งออก มาแนะนำขั้นตอนต่าง ๆ หรือช่องทางสำหรับตลาดโลกด้วย จะได้ขยายตลาดให้ก้าวหน้าต่อไป
- ❖ ต้องการให้มีการเปรียบเทียบการบริโภคน้ำมันมะพร้าว กับน้ำมันพืช อื่น ๆ เช่น น้ำมันรำข้าว ถั่วเหลือง ปลายัมน้ำมัน งา ฯลฯ ว่าบริโภคแล้ว Cholesterol,

Triglyceride, HDL, LDL เปลี่ยนแปลงอย่างไร โดยใช้คนไทย และแพทย์แผนปัจจุบันเป็นผู้ดำเนินการ เพื่อนำมาเสนอในการสัมมนาครั้งต่อไป

- ❖ น่าจะมีการบันทึกน้ำหนักตัว โดยใช้น้ำมันมะพร้าว เป็นหลักในการบำบัด และมีบันทึกผลการทดลองใช้ แล้วตีพิมพ์เผยแพร่ให้ประชาชนทราบ
- ❖ ควรบอกวิธีใช้ ปริมาณที่ใช้น้ำมันมะพร้าวในการใช้ประโยชน์แต่ละอย่าง เช่น สำหรับผม ผิวหน้า ร่างกาย ใช้อย่างไร ในแต่ละชนิด
- ❖ ต้องการให้มีการอบรมการสกัดน้ำมันมะพร้าวจากกะทิ เพื่อนำกลับ ไปใช้ได้จริง
- ❖ ควรมีหัวข้อส่งเสริมการตลาด และช่องทางการจัดจำหน่ายสำหรับน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์
- ❖ ต้องการให้มีการเผยแพร่ประสบการณ์ในการรักษาต่าง ๆ เกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว ปริมาณ และวิธีใช้ เกี่ยวกับการรักษา ในแต่ละการเจ็บป่วย
- ❖ ควรมีข้อแนะนำเกี่ยวกับเปอร์เซ็นต์ และคุณภาพของน้ำมันมะพร้าว ที่จะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ วิธีดู เพื่อเลือกและนำไปใช้ (ใช้รับประทาน ใช้ทา บำรุงผิว มีความแตกต่างกันหรือไม่)
- ❖ ต้องการทราบแหล่งซื้อ ที่มีปริมาณมาก ๆ คุณภาพดี
- ❖ ควรเผยแพร่ความรู้ตามโรงพยาบาลต่างๆ และประชาสัมพันธ์ผ่านทางโทรทัศน์ และวิทยุให้มากขึ้น
- ❖ ให้จัดการสัมมนาในวันหยุดราชการ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ที่ทำงานได้เข้าฟัง
- ❖ อยากให้จัดการสัมมนาแบบนี้ หมุนเวียนไปตามสถานที่ต่าง ๆ
- ❖ อยากให้มีการอบรมวิธีการสกัดน้ำมันมะพร้าวพหุภรรย

## ปาฐกถาในงานวันอาหารโลกพูดถึงความสำคัญของน้ำมันมะพร้าว

เนื่องในโอกาส “วันอาหารโลก” ประจำปี 2550 ที่จัดขึ้น ณ สำนักงานองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ภูมิภาคพื้นเอเชียและแปซิฟิก

ที่บ้านมลิวส์ ถนนพระอาทิตย์ กทม. ในหัวข้อ “สิทธิของการได้รับอาหาร” (Right to Food) เมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2550 ซึ่งสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จเป็นองค์ประธาน ในการนี้ นาย Leonardo Q. Montemayor อธิบดีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงเกษตรฯ และประธานของสหพันธ์เกษตรกรเสรี แห่งประเทศฟิลิปปินส์ ซึ่งได้รับเกียรติเป็นผู้บรรยายรับเชิญได้แสดงปาฐกถาหัวข้อ “Right to Food in Asia and the Pacific – The Worm’s Point-of-View” ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อของงาน คือ “สิทธิของการได้รับอาหาร” และในตอนหนึ่ง องค์ปาฐก ได้ยกตัวอย่างเกี่ยวกับชาวสวนมะพร้าวในเอเชียและแปซิฟิก ซึ่งยากจนมาก และน่าที่จะมีรายได้ดีขึ้น หากได้มีการนำมะพร้าวไปใช้ประโยชน์ รวมทั้งใช้ประโยชน์ของพื้นที่ว่างในสวนมะพร้าว ให้มากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ ตอนสุดท้าย ท่านได้กล่าวถึงคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวพรหมจรรย์ (*virgin coconut oil*) ซึ่งจากผลการทดลองทางด้านการศึกษา ได้พบว่าสามารถรักษาโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส เช่น โรคซาร์ (SARS) และ โรคเอดส์ (HIV-AIDS) ได้ด้วย

### เปรียบเทียบน้ำมันมะพร้าวกับหลัก “เศรษฐกิจพอเพียง”

นายจิรากร โกศัยเสวี รองอธิบดีกรมวิชาการเกษตร ซึ่งเป็นประธานในพิธีเปิดการสัมมนา เรื่อง “น้ำมันมะพร้าว” ที่จัดขึ้นที่โรงแรมมารวยการ์เด็น เมื่อวันที่ 25 ตุลาคม 2550 ได้เปรียบเทียบเรื่องของน้ำมันมะพร้าว กับหลัก “เศรษฐกิจพอเพียง” ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในคำกล่าวเปิดการสัมมนา ตอนหนึ่ง มีใจความว่า การบริโภคน้ำมันมะพร้าว ควรเป็นสิ่งที่:

1. มีความพอประมาณ ผู้บริโภคน้ำมันมะพร้าว ควรบริโภคอย่างพอประมาณ ไม่มากและไม่น้อยเกินไป และอย่างสม่ำเสมอ ก็จะเกิดประโยชน์สูงสุด

2. มีเหตุผล น้ำมันมะพร้าวถูกกล่าวหาว่า มีคอเลสเตอรอลสูง และเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ ทั้ง ๆ ที่น้ำมันมะพร้าวไม่มีคอเลสเตอรอลเลย และในกระแสโลหิตของผู้ที่บริโภคน้ำมันมะพร้าว ก็ไม่ได้มีคอเลสเตอรอลมากกว่าปกติ นอกจากนั้น จากผลงานวิจัยและรายงานทางการแพทย์ พบว่าน้ำมันมะพร้าวไม่ได้เป็นสาเหตุของโรคหัวใจแต่อย่างใด แต่ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคหัวใจได้ด้วย

ดังนั้น การที่เราจะเชื่ออะไร ขอให้เชื่อโดยไตร่ตรองให้ดี และใช้เหตุผลและผล

**3. มีภูมิคุ้มกัน** ทั้งนี้เพราะจากการที่น้ำมันมะพร้าวมีกรดลอริกสูงมาก (48-53%) และเป็นสารตัวเดียวกันกับที่มีในน้ำมันแม่ ซึ่งเมื่อเข้าไปในร่างกาย จะเปลี่ยนเป็นสารโมโนกลีเซอไรด์ ชื่อ โมโนลอรีน ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับทารกในระยะ 6 เดือนแรก ที่ระบบภูมิคุ้มกันของทารกยังไม่พัฒนา ดังนั้น การบริโภคน้ำมันมะพร้าว จึงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย อีกทั้งยังฆ่าเชื้อโรค จึงช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน

**4. มีจริยธรรม** การต่อต้านน้ำมันมะพร้าว เป็นการกระทำของผู้ที่มีผลประโยชน์อันมหาศาลจากอุตสาหกรรมน้ำมันไม่อิ่มตัว โดยไม่คำนึงถึงจริยธรรม ทำให้คนทั้งโลกต้องประสบกับปัญหาของสุขภาพ เช่น เป็นโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคอ้วน และโรคอื่น ๆ อีกมาก ดังนั้น จึงสมควรที่ เราจะร่วมกันต่อต้านการกระทำที่ไม่มีจริยธรรมนี้อย่างถึงที่สุด และเราเอง ก็ต้องมีหน้าที่อย่างมีจริยธรรมในการณรงค์ให้คนไทยหันกลับมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวและกะทิ

**5. มีความรู้** ผู้บริโภคน้ำมันมะพร้าวทุกคน ควรมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าว จะได้นำไปปรับใช้ได้อย่างถูกต้อง ทั้งในด้านวิธีการที่ใช้ ตลอดจนปริมาณ ตำแหน่ง และเวลาที่ใช้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และไม่เกิดผลเสียใด ๆ

### การอบรมเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว”

ข้อเสนออันหนึ่งจากผู้เข้าร่วมสัมมนาเรื่องน้ำมันมะพร้าว ที่จัดโดยชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ เมื่อวันที่ 25 ตุลาคม 2550 คืออยากให้มีชมรมฯ จัดการอบรมเรื่องเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เนื่องจากได้รับความรู้ด้านสุขภาพ และเพื่อช่วยส่งเสริมชาวสวนมะพร้าว และผู้ประกอบการผลิตน้ำมันมะพร้าว ให้มีรายได้เพิ่มขึ้นด้วย

เพื่อสนองตอบต่อข้อเสนอดังกล่าว ชมรมฯ จึงได้ร่วมกับสำนักงานวิจัย



(ໂພຍຣາ 4)

และพัฒนาวิทยาการหลังการเก็บเกี่ยว และแปรรูปผลิตภัณฑ์เกษตร (สวป.) และสถาบันวิจัยพืชสวน (สวส.) กรมวิชาการเกษตร จัดการอบรมเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้:

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว ซึ่งเคยถูกปรักปรำว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจและโรคอ้วน ทั้ง ๆ ที่ไม่เป็นความจริง แต่น้ำมันมะพร้าวกลับเป็นน้ำมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและความงามมากที่สุดในโลก
2. เพื่อณรงค์ให้คนไทยหันกลับมาบริโภคน้ำมันมะพร้าว และกะทิ เพื่อสุขภาพและความงาม
3. เพื่อประหยัดเงินกว่าปีละ 20,000 ล้านบาท ที่ต้องเสียไปกับการสั่งซื้อน้ำมันพืชไม่อิ่มตัว และเมล็ดพืชน้ำมันจากต่างประเทศเข้ามาบริโภค ให้ตกอยู่กับชาวสวนมะพร้าวและอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้อง และเงินอีกมหาศาลที่ต้องเสียไปกับการรักษาพยาบาล โรคที่เกิดขึ้น อันเนื่องมาจากการบริโภคน้ำมันไม่อิ่มตัววันที่และสถานที่

วันพุธที่ 13 กุมภาพันธ์ 2251 ณ สำนักวิจัยและพัฒนาวิทยาการหลังการเก็บเกี่ยวและแปรรูปผลิตภัณฑ์เกษตร (สวป.) อาคาร 8 ชั้น กรมวิชาการเกษตร เขตจตุจักร กทม. (เกือบสุดถนนสุวรรณจากกสิกิจโดยเข้าทางประตู 1 ถนนงามวงศ์วาน)

### จำนวนผู้เข้ารับการอบรม และการลงทะเบียน

เนื่องจากสถานที่จำกัด จึงรับผู้เข้าอบรมได้เพียง 150 คน โดยการลงทะเบียนล่วงหน้า เสียค่าลงทะเบียน 250 บาท สมาชิกชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ เสียเพียง 200 บาท (หากยังไม่ได้เป็นสมาชิก สมัครได้ในวันอบรม โดยหักค่าสมาชิกลง 50 บาท) โดยการโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารทหารไทย สาขามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ชื่อบัญชี “ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย” บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 069-2-38277-3 แล้วส่งชื่อที่อยู่ พร้อมหลักฐานการโอนเงินไปที่ เลขานุการชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ สถาบันวิจัยพืชสวน เขตจตุจักร กทม. 10900 โทรสาร 02-561 4667

## กำหนดการ

08.00 ลงทะเบียน

08.30 พิธีเปิดการอบรม

08.45 การบรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” โดย ดร. ณรงค์ โคมเจลา  
ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าว

09.25 การบรรยายเรื่อง “ความรู้เรื่องน้ำมันพืช” โดย ดร. ประคองศิริ บุญคง อดีต  
ผู้จัดการศูนย์บริหารผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ องค์การเภสัชกรรม

10.00 พักรับประทานกาแฟ-ของว่าง ชมนิทรรศการและหาซื้อน้ำมันมะพร้าว

10.30 การบรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวกับโรคหัวใจ” โดย ดร. ณรงค์ โคมเจลา

11.15 การบรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวกับโรคเบาหวาน” โดย ดร. ณรงค์ โคมเจลา

12.00 พักรับประทานอาหารกลางวัน ชมนิทรรศการและหาซื้อน้ำมันมะพร้าว

13.00 การบรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวกับโรคมะเร็ง” โดย ดร. ณรงค์ โคมเจลา

14.00 การบรรยายเรื่อง “การสกัดน้ำมันมะพร้าว” โดยนางศิรินันท์ ทับทิมเทศ  
นักวิจัยฝ่ายเภสัชกรรมและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์  
และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย

14.30 พักรับประทานกาแฟ-ของว่าง ชมนิทรรศการและหาซื้อน้ำมันมะพร้าว

15.00 การบรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวกับโรคติดเชื้อ” โดย ดร. ณรงค์ โคมเจลา

15.40 การบรรยายเรื่อง “สวยได้ด้วยน้ำมันมะพร้าว” โดย ดร. ณรงค์ โคมเจลา

16.10 คำถาม-คำตอบ

16.30 ปิดการอบรม

## การออกบูธ

มีการออกบูธจำหน่ายน้ำมันมะพร้าวและผลิตภัณฑ์จำนวน 10 บูธ

## ติดต่อสอบถาม

นางปิยนุช นาคะ เลขานุการ ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ  
สถาบันวิจัยพืชสวน สถาบันวิจัยพืชสวน เขตจตุจักร กทม. 10900 โทรฯ 02-940  
5484-5 ต่อ 117, 118, 135 โทรสาร 02-561 4667 Email: peyanoot@hotmail.com

## การอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “การสกัดน้ำมันมะพร้าว” และ “การทำผลิตภัณฑ์สปาจากน้ำมันมะพร้าว”

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ความรู้ในการสกัดน้ำมันมะพร้าววิธีต่าง ๆ
2. เพื่อให้ความรู้ในเรื่องคุณภาพของน้ำมันมะพร้าว ที่เหมาะสมกับการนำไปใช้ในแบบต่าง ๆ
3. เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างวิทยากรกับผู้รับการอบรม
4. เพื่อเพิ่มการใช้ประโยชน์จากการสกัดน้ำมันมะพร้าวในด้านการผลิตสบู่และกามมะพร้าวอบแห้งในการทำขนมอบ เช่น วาฟเฟิล

### วันที่และสถานที่

วันพฤหัสบดี-ศุกร์ ที่ 14-15 กุมภาพันธ์ 2251 ณ สำนักวิจัยและพัฒนา  
วิทยาการหลังการเก็บเกี่ยวและแปรรูปผลิตผลเกษตร (สวป.) อาคาร 8 ชั้น กรม  
วิชาการเกษตร ในบริเวณมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เขตจตุจักร กทม.

### จำนวนผู้เข้ารับการอบรม และการลงทะเบียน

เนื่องจากสถานที่จำกัด จึงรับผู้เข้าอบรมได้เพียง 50 คน โดยการ  
ลงทะเบียนล่วงหน้า โดยไม่เสียค่าลงทะเบียน

### กำหนดการ

วันพฤหัสบดีที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2551

08.00 ลงทะเบียน

08.30 พิธีเปิดการฝึกอบรม

08.45 การบรรยายเรื่อง การสร้างธุรกิจ SME ของน้ำมันมะพร้าวและผลิตภัณฑ์  
เครื่องสำอาง โดยวิทยากรพิเศษ

10.00 พักรับประทานกาแฟ-ของว่าง

10.30 การบรรยายเรื่อง การสกัดน้ำมันมะพร้าว การตรวจสอบคุณภาพและการใช้ประโยชน์โดยนางสาววิไลศรี ลิ้มปพยอม นักวิทยาศาสตร์ 8 สวป.

12.00 พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 การบรรยายเรื่อง มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว โดย ดร. ณรงค์ โคมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ

14:00 การบรรยายเรื่อง การนำวัสดุเหลือใช้จากการสกัดน้ำมันมะพร้าวไปใช้ประโยชน์ โดยนางปิยะนุช นาคะ นักวิชาการเกษตร 8 สถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการเกษตร

15.00 พักรับประทานกาแฟ-ของว่าง

15.30 คำถาม-คำตอบ

16.30 ปิดการอบรม

**วันศุกร์ที่ 15 กุมภาพันธ์ 2551**

8:30 กลุ่มที่ 1 ภาคสาธิตการสกัดน้ำมันมะพร้าวและการทำสบู่ โดย สวป.

กลุ่มที่ 2 ภาคสาธิตการสกัดน้ำมันมะพร้าวแบบบีบเย็น โดยสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)

10.00 พักรับประทานกาแฟ-ของว่าง

10.30 สลับกลุ่มภาคสาธิต

12:00 พักรับประทานอาหารกลางวัน

13:00 การใช้ประโยชน์กากมะพร้าวอบแห้งในการทำขนมวาฟเฟิล

15:00 รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

15:30 พิธีมอบประกาศนียบัตร และปิดการอบรม

**ติดต่อสอบถาม**

นางสาววิไลศรี ลิ้มปพยอม สวป. กรมวิชาการเกษตร โทร 02-9405468-9

โทรสาร 02-9405470 email: wilaisril@yahoo.com

(นิยาม 5)

## เครือข่ายพืชปลูกพื้นเมืองไทยจัดพิมพ์เอกสารเรื่องบทบาทของกะทิฯ

เครือข่ายพืชปลูกพื้นเมืองไทย ซึ่งเคยจัดพิมพ์เอกสารเผยแพร่ ฉบับที่ 1/2548 เรื่อง “บทบาทของน้ำมันมะพร้าวต่อสุขภาพและความงาม” ซึ่งเรียบเรียงโดย ดร. ณรงค์ โคมเจลา ประธานเครือข่ายฯ และได้มีการจัดพิมพ์ฉบับที่ 1/2549 และฉบับปรับปรุง รวม 4 ฉบับ เพื่อแจกจ่ายเป็นบริการแก่สังคม

เนื่องด้วยได้พิจารณาเห็นว่าคนไทยส่วนใหญ่ ยังคงถูกเตือนโดยแพทย์โรคหัวใจ มิให้บริโภคกะทิ โดยอ้างว่ากะทิ มีคอเลสเตอรอลสูง เป็นเหตุให้มีคอเลสเตอรอลในกระแสโลหิตสูง ไปอุดตันหลอดเลือดหัวใจ ทำให้เป็นโรคหัวใจขาดเลือด แต่ผลการวิจัยในระยะหลัง ๆ ปรากฏว่า กะทิ (เช่นเดียวกันกับน้ำมันมะพร้าว) ไม่ได้เป็นต้นเหตุของโรคหัวใจ แต่กลับช่วยไม่ให้เป็นโรคหัวใจ รวมทั้งโรคอื่น ๆ ทั้งที่เป็นโรคไม่ติดเชื้อ เช่น มะเร็ง เบาหวาน โรคอ้วน ฯลฯ และโรคติดเชื้อ ทั้งจากเชื้อรา แบคทีเรีย ยีสต์ โปรโตซัว รวมทั้งไวรัส ดร. ณรงค์ โคมเจลา ประธานเครือข่ายพืชปลูกพื้นเมืองไทย จึงได้เรียบเรียงเอกสาร เรื่อง “บทบาทของกะทิต่อสุขภาพและความงาม” โดยมีเนื้อหาดังต่อไปนี้: 1. บทนำ 2. กรรมของกะทิ 3. กะทิคืออะไร? 4. ลักษณะและส่วนประกอบของกะทิ 5. คุณสมบัติที่ดีเด่นของกะทิ 6. บทบาทของกะทิต่อสุขภาพ 7. บทบาทของกะทิต่อความงาม 8. คำแนะนำในการบริโภคกะทิ และ 9. วิจัยณ์

เอกสารเล่มนี้ เป็นเอกสารเผยแพร่ฉบับที่ 1/2550 ซึ่งจัดพิมพ์โดยเครือข่ายพืชปลูกพื้นเมืองไทย โดยได้รับความอนุเคราะห์จากบริษัทไทย อกริ ฟูดส์ จำกัด (มหาชน) เพื่อเป็นบริการแก่สังคม ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ ได้พิจารณาเห็นว่า กะทิ และน้ำมันมะพร้าว มีที่มาจากเนื้อมะพร้าวเช่นเดียวกัน และเอกสารเล่มนี้ เป็นเอกสารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและความงามของประชาชนชาวไทย จึงได้ขอเอกสารเล่มนี้ จากเครือข่ายพืชปลูกพื้นเมืองไทย มาดำเนินการจัดส่งให้แก่สมาชิกชมรมฯ ทุกท่าน โดยไม่คิดมูลค่า

## บทความ : สวยได้ ด้วยน้ำมันมะพร้าว\*

### 1. คำนำ

มนุษย์ได้ใช้น้ำมันมะพร้าว เพื่อเสริมความงามของเรือนร่างมาเป็นเวลานานแล้ว ดังเช่นชาวเกาะทะเลใต้ที่มีร่างกายสมส่วน ผิวอ่อนนุ่ม เนียน และผุดผ่อง สลวยเป็นเงางาม ทั้ง ๆ ที่อาศัยอยู่ในเขตร้อนชื้นที่แสงแดดแผดกล้าและลมทะเลพัดแรงอยู่ทุกเมื่อเชิ้อวัน และชาวเกาะเหล่านี้ ต่างก็นุ่งน้อยห่มน้อย ตามประเพณีการแต่งกายของชาวเกาะ ทั้งนี้ก็เพราะใช้น้ำมันมะพร้าว บริโภคและชโลมตัว ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า เป็นประจำทุกวัน

น้ำมันมะพร้าว เป็นน้ำมันที่ได้จากธรรมชาติ ปราศจากสารเคมีสังเคราะห์ใด ๆ เจือปน โดยเฉพาะสารกำจัดศัตรูพืช ซึ่งมักจะมีเจือปนอยู่ในน้ำมันพืชชนิดอื่น ๆ เราสามารถใช้น้ำมันมะพร้าวในสภาพที่สกัดได้ตามธรรมชาติทันที โดยไม่ต้องทำให้บริสุทธิ์ ฟอกสี และกำจัดกลิ่น ดังเช่นน้ำมันพืชอื่น ๆ จึงปลอดภัยจากอันตรายของสารเคมี

#### 1.1 คุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวที่ช่วยเสริมความงาม

ในเรื่องการเสริมความงามให้แก่มนุษย์ น้ำมันมะพร้าว มีคุณสมบัติดังนี้:

**1.1.1 โคมูลขนาดเล็ก** ทำให้เคลื่อนย้ายในร่างกาย เมื่อบริโภคเข้าไปหรือเข้าสู่ผิวหนังและเส้นผม เมื่อทาถู ได้รวดเร็วและง่ายดาย

**1.1.2 มีวิตามินอี** ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ที่ถ้าโถมเข้ามาทำลายเซลล์ผิวหนัง

**1.1.3 มีกรดลอริก** ซึ่งเป็นสารปฏิชีวนะ ทำลายจุลินทรีย์ ที่ทำให้เกิดโรคแก่ผิวหนัง

#### 1.2 ผลที่เกิดขึ้นจากการใช้น้ำมันมะพร้าว

**1.2.1 เมื่อใช้บริโภค** เมื่อบริโภคเข้าไปในร่างกาย น้ำมันมะพร้าวจะเคลื่อนย้ายจากกระเพาะ ไปยังลำไส้ เข้าสู่กระแสเลือด ไปเปลี่ยนเป็นพลังงานที่ตับ ทำให้มันถูกดูดซึมเข้าไปในร่างกาย ไม่ไปสะสมเป็นไขมันในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย น้ำมันส่วนหนึ่ง จะไปสะสมอยู่ใต้ผิวหนัง ทำให้เกิดน้ำมัน (เรียกว่า

---

\* โดย ดร.ณรงค์ โคมฤตา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา้ำมันมะพร้าวฯ



sebum) ที่สร้างขึ้นโดยต่อมไขมันใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังชุ่มน้ำ และเนียน

**1.2.2 เมื่อใช้โซลิตัวและผม** น้ำมันมะพร้าว จะถูกดูดซึมเข้าไปในร่างกายได้อย่างรวดเร็ว จึงทำให้ผิวอ่อนนุ่ม และเนียน ส่วนผมก็สลวย ตกต่าเป็นเงางาม เพราะมีกรดไขมันขนาดกลาง ไปหล่อเลี้ยงโปรตีนของเส้นผม หากใช้เป็นน้ำมันนวดตัว จะช่วยไม่ให้ผิวแตกแห้ง และย่น เป็นริ้วรอย หากใช้ทาริมฝีปาก ก็จะช่วยไม่ให้ริมฝีปากแห้งเพราะขาดไขมัน

## 2. บทบาทของน้ำมันมะพร้าวต่อความงาม

น้ำมันมะพร้าว มีบทบาทต่อความงามในเรื่องดังต่อไปนี้:

### 2.1 ทรวดทรงสวยงาม

เนื่องจากน้ำมันมะพร้าวที่เราบริโภคเข้าไป สามารถเปลี่ยนเป็นพลังงานได้ทันที จึงไม่มีไขมันสะสมอยู่ในร่างกาย อีกทั้งยังกระตุ้นให้ต่อมธัยรอยด์ทำงานดีขึ้น จึงไปนำเอาไขมันที่ร่างกายสะสมไว้ก่อนหน้า (ถ้าเป็นคนอ้วน) ไปใช้เผาผลาญให้เกิดพลังงาน ในขบวนการเมตาบอลิซึม (metabolism) จึงช่วยลดความอ้วนได้ ดังนั้น ผู้ที่บริโภคน้ำมันมะพร้าวเป็นประจำ จึงไม่อ้วน เพราะไม่มีไขมันสะสม แต่ทรวดทรงก็ săn ทัด สมส่วน คือไม่อ้วน แต่ก็ไม่ผอมโซ ที่สำคัญคือแข็งแรง กระฉับกระเฉง เพราะได้พลังงานจากน้ำมันมะพร้าว

### 2.2 ผิวสวย

การนวดหรือโซลิตัวด้วยน้ำมันมะพร้าว ทำให้ผิวสวย ด้วยเหตุผลดังนี้:

**2.2.1 ผิวดูอ่อนวัย** น้ำมันมะพร้าว ช่วยกำจัดเซลล์ที่ตายแล้วให้หลุดออกไปจากผิวหนัง เร่งให้เกิดเซลล์ใหม่ ผิวพรรณจึงดูอ่อนวัย นอกจากนั้น น้ำมันมะพร้าวยังมีวิตามินอี ที่มีประสิทธิภาพมากกว่าที่มีในเครื่องสำอาง 40-60 เท่า จึงช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระที่ทำให้เซลล์เสื่อมโทรม ช่วยให้ไม่มีผิวแตกแห้ง

**2.2.2 ผิวชุ่ม ชุ่ม เนียน** น้ำมันมะพร้าวแทรกซึมเข้าไปใต้ผิวหนังอย่างรวดเร็ว ทำหน้าที่เป็นสารเพิ่มความชุ่มชื้น (moisturizer) ให้แก่ผิวหนังเป็นอย่างดี จึงช่วยทำให้ผิวหนังอ่อนนุ่ม ชุ่มน้ำ และเนียน ซึ่งผิดกับเครื่องสำอาง ที่

เพียงแต่นำน้ำเข้าไปสู่ผิวหนังอย่างชั่วคราวไม่นานก็ระเหยออกหมด และผิวหนังก็จะกลับเหี่ยวย่นยิ่งไปกว่าเดิม

**2.2.3 ป้องกันและรักษาฝ้า กระ จุด หรือรอยบุ๋ม** น้ำมันมะพร้าว มีกรดลอริกซึ่งจะเปลี่ยนเป็นโมโนลอรีน ซึ่งเป็นสารฆ่าเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของฝ้า (รอยดำคล้ำ หรือปื้นสีน้ำตาลอ่อน) กระ (รอยสีน้ำตาลที่ไม่บุ๋ม) จุด หรือรอยบุ๋ม อีกทั้งยังมีวิตามินอี ช่วยต่อต้านการเกิดอนุมูลอิสระ ที่ทำให้เกิดความเสียหายแก่ผิวหนัง ซึ่งมาจากแสงแดด ผิวพรรณจึงปราศจากสิ่วฝ้า ฯลฯ

**2.2.4 ป้องกัน และรักษา การเกิดรอยไหม้เกรียมเพราะถูกแสงแดด** น้ำมันมะพร้าว ช่วยป้องกันการเกิดรอยไหม้เกรียมเพราะถูกแสงแดด (sunburn) เนื่องจากมีวิตามินอี ที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ อีกทั้งยังช่วยป้องกันมะเร็งผิวหนังได้ด้วย ดังนั้น เราจึงใช้น้ำมันมะพร้าวเป็นยากันแดดได้ดี อีกทั้งยังไม่เหนียวเหนอะหนะเหมือนยากันแดดส่วนมาก และราคาก็ถูกกว่าด้วย แต่น้ำมันมะพร้าวจะมีประสิทธิภาพมากแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับน้ำมันที่ท่านบริโภค หากเป็นน้ำมันไม่อิ่มตัว เช่นน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด ฯลฯ จะทำให้ไหม้เกรียมเพราะถูกแดดได้ง่าย ถึงแม้ว่าท่านจะรับประทานน้ำมันมะพร้าวทุกวันเป็นเวลาหลายสัปดาห์ หรือหลายเดือน แต่ถ้าท่านบริโภคน้ำมันไม่อิ่มตัวมาก่อนหน้านั้น ผิวหนังของท่าน ก็จะมีน้ำมันไม่อิ่มตัว สะสมอยู่ทำให้เกิดรอยไหม้เกรียมเมื่อถูกกับแสงแดดได้ง่าย

นอกจากจะป้องกันแล้วน้ำมันมะพร้าวยังรักษาอาการไหม้เกรียมเป็นสีแดงของผิวหนัง เมื่อถูกกับแสงแดดเป็นเวลานาน โดยผิวหนังที่ท่านวดด้วยน้ำมันมะพร้าว จะหายแดง และหายปวดแสบปวดร้อน ภายในเวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมง

**2.2.5 ป้องกันริมฝีปากแตก** น้ำมันมะพร้าว ทำหน้าที่เป็นยาทากันริมฝีปากแตก (lip balm) ได้ดี เพราะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ริมฝีปาก

**2.2.6 รักษาพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย** นอกจากจะทำให้คัน หรือปวดแสบปวดร้อนแล้ว พิษจากแมลงและสัตว์บางชนิดที่กัดหรือต่อย หรือแม้แต่ถูกตัวมัน ก็ทำให้เป็นผื่นแดง ซึ่งจะรักษาได้โดยใช้ น้ำมันมะพร้าวมาถูบริเวณที่เป็นผื่นแดงไม่นานผื่นแดงนั้นก็หายไป พร้อมทั้งอาการคันหรือปวดแสบปวดร้อน

## 2.3 ผมงาม

น้ำมันมะพร้าว เป็นน้ำมันที่มีคุณสมบัติเป็นสารเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนัง (moisturizer) อีกทั้งยังมีสารปฏิชีวนะจากโมโนลอรีน และสารต่อต้านการเติมออกซิเจน (antioxidant) จากโทโคโทรอินอลในวิตามินอี จึงมีส่วนทำให้ผมงาม จากคุณสมบัติดังต่อไปนี้:

**2.3.1 ช่วยปรับสภาพของผมน้ำมันมะพร้าว** ทำหน้าที่เป็นสารปรับสภาพผมช่วยทำให้ผมดกดำเป็นเงางามเพราะมีวิตามินอีช่วยเสริมการเจริญของเส้นผม

**2.3.2 ช่วยรักษาสุขภาพของหนังศีรษะ** น้ำมันมะพร้าวช่วยรักษาสุขภาพของหนังศีรษะ เพราะมีสารปฏิชีวนะที่คอยทำลายเชื้อโรค หนังศีรษะจึงไม่มีรังแค (dandruff) ชันนะตุ (scalp disease) อีกทั้งยังมีวิตามินอี ที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ หนังศีรษะจึงไม่เหี่ยวย่น แต่มีสุขภาพดี สำหรับผู้ที่เป็หนังศีรษะหรือชันนะตุ อาการจะหายไปเมื่อใช้น้ำมันมะพร้าวขโลมผม

**2.3.2 ช่วยทำให้เส้นผมมีสุขภาพดี** เส้นผม ประกอบด้วยส่วนนอก หรือ cuticle ที่ทำหน้าที่หุ้มส่วนใน หรือ cortex หากส่วนนอกอยู่ในสภาพดี ไม่ฉีกขาดหรือแห้ววุ้น เส้นผมก็จะเป็นปรกติ แต่ส่วนที่ทำให้เส้นผมมีสุขภาพดี กล่าวคือมีความสามารถยืดหด (elasticity) ทนทานต่อการบิดงอ (flexible) และความเหนียว คือส่วนใน ซึ่งประกอบด้วยโปรตีนที่เรียกว่า เคราติน (keratin) ที่ประกอบด้วยวัสดุโปรตีนเส้นเล็ก ๆ มัดรวมกัน โปรตีนของเส้นผมจะสูญเสียหรือสลายตัวไปตามอายุขัย แต่อาจเร็วขึ้นจากการไม่รักษาเส้นผมให้ดี และการทำร้ายเส้นผม (เช่น โดยการหวี การเสริมสวย และการย้อมด้วยน้ำยาเคมี) น้ำมันมะพร้าวช่วยลดปริมาณการสูญเสียโปรตีนของเส้นผม เพราะน้ำมันมะพร้าวมีความคล้ายคลึง (affinity) กับโปรตีนของเส้นผม อีกทั้งยังมีโมเลกุลขนาดเล็ก จึงแทรกซึมเข้าไปในเส้นผมได้สะดวก ในขณะที่น้ำมันแร่ (mineral oil) และน้ำมันทานตะวันซึ่งนิยมใช้เป็นส่วนประกอบในอุตสาหกรรมน้ำมันใส่ผมไม่ได้มีส่วนช่วยแต่อย่างใดเพราะไม่สามารถซึมเข้าไปในเส้นผมได้เหมือนน้ำมันมะพร้าว

**2.3.2.4 ช่วยไม่ให้ผมร่วง หรือหงอกก่อนวัย** นอกจากจะทำให้เส้นผมดกดำเป็นเงางามแล้ว น้ำมันมะพร้าวยังช่วยไม่ให้ผมร่วง หรือหงอกก่อนวัย เพราะ

น้ำมันมะพร้าวช่วยทำให้เส้นผมมีสุขภาพดี เพราะมีวิตามินอี ที่ช่วยเสริมการเจริญของเส้นผม

### 3. วิธีใช้น้ำมันมะพร้าวเพื่อเสริมความงาม

ในการเสริมความงามด้วยน้ำมันมะพร้าว ควรใช้น้ำมันมะพร้าวพรหมจรรย์ (virgin coconut oil) ที่สกัดโดยวิธีบีบเย็น (cold pressed) นอกจากนั้น ควรเลือกตราที่มีคุณภาพดี โดยคุณลักษณะประกอบเช่น สีเหมือนน้ำ ไม่มีสีเหลืองอ่อน ๆ ไม่เหนียวหนืดมาก มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ ถึงกลิ่นแรง แต่ไม่มีกลิ่นหืน ไม่มีตะกอนตกอยู่ส่วนล่างของภาชนะ

วิธีใช้น้ำมันมะพร้าวเพื่อเสริมความงาม มีอยู่ด้วยกัน 3 วิธี คือ (1) บริโภคเข้าไป (2) ชโลมตัว และ (3) ชโลมผม

#### 3.1 วิธีบริโภคน้ำมันมะพร้าว

การบริโภคน้ำมันมะพร้าว เป็นการช่วยให้เรามีความสวยจากภายใน เราสามารถบริโภคน้ำมันมะพร้าวได้ 3 วิธี คือ

**3.1.1 บริโภคน้ำมันส่วน ๆ** ได้แก่การนำน้ำมันมะพร้าวเข้าปาก โดยใช้ช้อนหรือคีมจากภาชนะ การใช้ช้อน จะช่วยให้กะปริมาณได้ใกล้เคียงกับที่ต้องการ เช่น กี่ช้อนโต๊ะ ในขณะที่ดื่มจากภาชนะ สะดวก แต่กะปริมาณไม่ได้ดี หลายคนมักจะคิดว่าการบริโภคน้ำมันมะพร้าว เป็นของยาก เพราะใจคิดอยู่เสมอว่าน้ำมันมะพร้าว ก็คือน้ำมันพืช ซึ่งเหนียวเหนอะหนะ และเวลาดื่มเข้าไปในลำคอ จะติดคอ และอาจคลื่นไส้ แต่ในความเป็นจริง น้ำมันมะพร้าว ไม่เหนียวเหนอะหนะ และสามารถดื่มลงคอได้โดยสะดวก ไม่มีติดอยู่ที่คอเหมือนน้ำมันพืชอื่น ๆ

**3.1.2 ผสมลงในอาหารและเครื่องดื่มอื่น ๆ** น้ำมันมะพร้าวสามารถเข้ากันได้กับอาหารและเครื่องดื่มหลายชนิด เช่น ชูบ ไอศกรีม แกงจืด น้ำส้ม น้ำผลไม้ ชา กาแฟ โอวัลติน ฯลฯ โดยไม่ได้ทำให้อาหารและเครื่องดื่มเหล่านั้น เปลี่ยนรสชาติ หรือสูญเสียคุณค่าทางอาหาร และความอร่อยไป แต่ทั้งนี้ ก็ขึ้นอยู่กับบุคคล โดยเฉพาะความเคยชิน เพราะใหม่ ๆ อาจรู้สึกกระอักกระอ่วนอยู่บ้าง แต่นาน ๆ เข้า ก็จะหายไป

**3.1.3 ปรุงลงในอาหาร** เราสามารถใช้น้ำมันมะพร้าว ปรุงอาหารได้ โดย

เฉพาะในการทอด (ซึ่งไม่มีการเปลี่ยนเป็นทรานส์เฟตส์ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เหมือนน้ำมันไม่อิ่มตัวทั้งหลายที่ถูกกับความร้อนสูง) และผัด หรือ แม้แต่เป็นตัวทำให้อาหารไม่ติดกระทะหรือภาชนะ เช่นในการเจียวไข่ ทำปิ้ง

### 3.2 การชโลมตัวด้วยน้ำมันมะพร้าว

เป็นวิธีที่สะดวกที่สุด และได้ประโยชน์มากที่สุด ทำได้โดยการเทน้ำมันมะพร้าวใส่ฝ่ามือประมาณ 1 ช้อนชา และชโลมลงบนตัว ตั้งแต่ใบหน้า ลำตัว แขน ขา ไม่จำเป็นต้องใช้มาก โดยจะสังเกตได้ว่า น้ำมันมะพร้าวจะซึมเข้าไปในผิวหนังอย่างรวดเร็ว และไม่รู้สึกร้อนแสบ แต่หากใช้มากเกินไป น้ำมันส่วนเกินจะติดอยู่ที่ผิวหนัง ไม่ซึมเข้าไปข้างใน หลังจากชโลมน้ำมันมะพร้าวที่ตัวแล้ว ไม่ช้า ก็สามารถสวมเสื้อผ้าได้ โดยไม่ติดน้ำมันมะพร้าว

ควรชโลมตัวด้วยน้ำมันมะพร้าวก่อนออกไปกลางแจ้ง หรือก่อนลงว่ายน้ำ หรืออาบน้ำ สำหรับใบหน้า น้ำมันมะพร้าวสามารถบำรุงผิวหนัง ปรับสภาพผิวให้นุ่มนวล แต่งตั้ง และมีสุขภาพดี ลดการเกิดสิวฝ้า ฯลฯ และการสะสมสารเคมีจากเครื่องสำอาง ซึ่งทำได้โดยการใช้สำลีชุบน้ำมันมะพร้าว เช็ดใบหน้า แล้วทานวดผิวหน้าด้วยน้ำมันมะพร้าวหลังอาบน้ำ และก่อนเข้านอน

หากมีอาการผื่นคันตามผิวหนัง รวมทั้งที่งามเท้า ให้ใช้น้ำมันมะพร้าวทาบริเวณที่เป็นผื่นคัน หากมีสภาพผิวหยาบกร้าน กระจก หรือส้นเท้าแตก ให้ใช้น้ำมันมะพร้าวทาและนวดบริเวณนั้นก่อนนอน

### 3.3 การชโลมเส้นผมและหนังศีรษะด้วยน้ำมันมะพร้าว

3.3.1 การนวดผม เทน้ำมันมะพร้าวประมาณ 1 ช้อนชา ชโลมเส้นผม แล้วนวดคลึงเส้นผม

3.3.2 การหมักผม หลังจากชโลมเส้นผมด้วยน้ำมันมะพร้าวแล้ว ให้ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นโพกศีรษะไว้ 30 นาที ก่อนสระผม หรือจะใช้หมวกอาบน้ำคลุมไว้ แล้วเข้านอน และสระผมในวันรุ่งขึ้นก็ได้ และจะได้ผลดีกว่า

## 4. การใช้น้ำมันมะพร้าวในเครื่องสำอาง

ด้วยคุณสมบัติที่ช่วยเสริมความงามของน้ำมันมะพร้าวดังได้กล่าวมาแล้ว ใน

ปัจจุบัน อุตสาหกรรมเครื่องสำอาง รวมทั้งที่ผลิตโดยผู้ประกอบการรายย่อย หรือ OTOP ได้นำน้ำมันมะพร้าว ไปใช้ในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางมากมายหลาย ชนิด ได้แก่ โลชั่น ครีม สบู่ (สบู่ล้างมือ และสบู่อาบน้ำ) น้ำมันอาบน้ำ น้ยายาล้างมือ สารเพิ่มความชุ่มชื้น (moisturizer) น้ยายาล้างหน้า สารปรับสภาพเส้นผม (hair conditioner) ยาทาริมฝีปาก (lip balm) ฯลฯ เครื่องสำอางเหล่านี้ ต่างก็ได้อาศัยคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าว ดังได้กล่าวมาแล้ว เป็นตัวช่วยเสริมความงามของผู้ใช้

### บทความ: การใช้น้ำมันมะพร้าวนวดตัวเพื่อรักษาโรค\*

น้ำมันมะพร้าว เป็นน้ำมันที่ดูดซึมเข้าทางผิวหนังได้ดี ประกอบกับมีคุณสมบัติต่อต้านเชื้อจุลินทรีย์ และสร้างเสริมพัฒนาการของกระดูกที่แข็งแรง บรรพบุรุษของคนไทยจึงนำมาประกอบเป็นสูตรยาแผนโบราณในการรักษาโรค โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับกระดูกอันเนื่องมาจากประสบอุบัติเหตุ

เมื่อประมาณ 50 ปี ก่อนมีพระหลวงปู่แพอภาคโม ประจำพรรษาที่วัดสร้อยทอง เชียงสะพานพระรามหก เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ ท่านมีความเชี่ยวชาญในการต่อกระดูกที่หัก ท่านใช้ไฟล ตำให้ละเอียด แล้วแช่ในน้ำมันมะพร้าวที่ได้จากการเคี้ยวกะทิ การรักษาตามแบบฉบับของแพทย์แผนไทย ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของพิธีกรรมเป็นหลัก จะสวดคาถาทุกขั้นตอน ตั้งแต่การเตรียมยา การจับกระดูกให้เข้าที่ การพอกยา และเข้าเฝือก คนที่มาให้ท่านรักษาจะหายเป็นปกติดีทุกคน แม้แต่ชาวต่างชาติที่มาเปิดการแสดงจิมมอเตอร์ไซด์ได้ถึง ในงานประจำปีวัดสร้อยทอง เกิดพลาดท่าตกจากรถมอเตอร์ไซด์ ก็ให้ท่านรักษาจนหายดี เมื่อกลับไปประเทศของตนแล้วยังกลับมาเยี่ยมหลวงปู่แพอย่างสม่ำเสมอ แต่เป็นที่น่าเสียดาย ท่านได้มรณภาพไปแล้วเมื่อประมาณปี 2526 หลังจากนั้นพระครูปลัดจลลวย รับช่วงการรักษากระดูกด้วยน้ำมันมะพร้าวต่อจากหลวงปู่แพ

---

\* โดย สมชาย วัฒนโยธิน นักวิชาการ 8 สถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการเกษตร

แม้ว่าปัจจุบัน การแพทย์แผนปัจจุบันจะเจริญก้าวหน้ามากเพียงใด คนภาคใต้จำนวนมาก ยังคงเชื่อมั่นในการรักษากระดูกหัก อันเนื่องมาจากอุบัติเหตุกับแพทย์แผนไทย จะเห็นได้ว่าในจังหวัดชุมพร มีแพทย์แผนไทย รักษากระดูกหักอย่างเป็นระบบอยู่แห่งหนึ่ง ได้แก่ หมอสำเร็จ หนูคง บ้านเลขที่ 43/1 หมู่ 9 ตำบลตากแดด อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร หมอสำเร็จจะรักษาจนกว่าคนไข้หายดี ช่วยเหลือตัวเองได้ โดยจัดที่พักให้ ค่ารักษาพยาบาล คิดตามอาการของคนไข้ สำหรับยาที่ใช้รักษา ได้แก่ น้ำมันมะพร้าวกับสมุนไพร นอกจากนั้นแล้วยังมีหมอมโน การประสิทธิ์ บ้านเลขที่ 57 หมู่ 7 ตำบลสวนแตง อำเภอละแม จังหวัดชุมพร รักษาแบบหมอพื้นบ้านทั่วไป เมื่อประมาณปี 2532 ลูกน้องของผู้เขียน ประสบอุบัติเหตุ รถมอเตอร์ไซด์ล้ม กระดูกไหลหัก จึงนำส่งโรงพยาบาลละแม อำเภอละแม จังหวัดชุมพร วันถัดมาได้ขอให้ผู้เขียนพาไปรักษาหมอบ้าน คือ บิดาของหมอมโน แพ้ประสิทธิ์ ตอนแรกผู้เขียนแย้งว่า หมอโรงพยาบาลเข้าเผือกให้แล้วทำไมยังจะไปหาหมอบ้านอีก บิดาของลูกน้องบอกว่ารักษาหมอบ้านหายเร็วกว่า ผู้เขียนก็ตามใจและอยากเห็นวิธีการรักษาจึงได้พาไป รักษาอยู่ไม่นาน ก็หายเป็นปกติ สามารถขับรถยนต์ และรถแทรกเตอร์ได้

น้ำมันมะพร้าว ผสมกับสมุนไพรผักเสี้ยนผี มีสรรพคุณรักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ผักเสี้ยนผี มีสรรพคุณทางรักษาอาการอักเสบ ช้ำบวม รักษา

ภาพที่ 2. สถานพยาบาลของหมอสำเร็จ หนูกง ภาพที่ 3. การเคียน้ำมันมะพร้าว

ภาพที่ 4. การเคียน้ำมันมะพร้าว ภาพที่ 5. น้ำมันมะพร้าว ยาแผนโบราณรักษากระดูก

ภาพที่ 6. การเข้าเผือกคนขาหักด้วยน้ำมัน  
มะพร้าว ผสมสมุนไพร

ภาพที่ 7. อุปกรณ์ และยาสมุนไพรที่ใช้ใน  
การรักษากระดูก



อาการถูกแมลงสัตว์ กัดต่อย เมื่อนำเอาน้ำมันมะพร้าวมาเคี้ยวให้ร้อน แล้วนำ ผักเลี่ยนฝึมาล้างให้สะอาด สับ เคี้ยวไปด้วยกันเพื่อให้สารที่มีสรรพคุณทางยา ละลายออกมารวมกันกับน้ำมันมะพร้าว ก็จะได้ยาที่ดีที่สุดใช้รักษาอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ ได้ดีมาก ถ้าหากเติมเมนทอลลงไปเล็กน้อย จะช่วยเพิ่มความหอม และความเย็นซ่า เมื่อใช้ทาบริเวณกล้ามเนื้อที่ปวดเมื่อย

การใช้ น้ำมันมะพร้าว โดยเฉพาะ น้ำมันมะพร้าวพรหมจรรย์ (Virgin Coconut Oil) นวดตัว นอกจากจะทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายสบายตัวแล้ว น้ำมันมะพร้าว ยังช่วยลดอาการอักเสบเรื้อรังของผิวหนัง ช่วยปกป้องการติดเชื้อทางผิวหนัง ปกป้องการทำลายของแสงอุลตราไวโอเลต ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ ผิวหนังเหี่ยว ขน คุกก่อนวัย เมื่อใช้น้ำมันมะพร้าวขโลมบาง ๆ หลังจากอาบน้ำ จะช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้น ไม่แห้งและแตกสะเก็ด บริเวณที่ด้าน จะดูอ่อนนุ่ม ทำให้ผิวหนัง ดูอ่อนกว่าวัย

### บรรณานุกรม

ยุวดี จอมพิทักษ์. มะพร้าว – สมุนไพรจากสวนสวรรค์. สำนักพิมพ์ตรงหัว  
กรุงเทพฯ 160 หน้า.

Fife, B. 2004. The Coconut Oil Miracle, 4<sup>th</sup> ed. Avery, New York,  
NY, USA, 232 pp.

### บทความ: การรณรงค์ต่อต้านการใช้กรดไขมันทรานส์\*

กรดไขมันทรานส์ แม้จะเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว แต่การจัดวางโมเลกุล ทำให้มีคุณสมบัติไม่ต่างจากกรดไขมันอิ่มตัว นั่นคือ แข็งตัวที่อุณหภูมิห้อง กรดไขมันทรานส์นับเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวอีกหนึ่งชนิดที่ก่อปัญหาต่อสุขภาพ

---

\* โดย ดร. ประคองศิริ บุญคง อดีตผู้จัดการ ศูนย์บริหารผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ องค์การเภสัชกรรม

เป็นต้นเหตุของโรคหัวใจ และหลอดเลือดแข็งตัว รวมทั้งทำให้หลอดเลือดตีบ ไม่ต่างจากกรดไขมันอิ่มตัวที่มีโมเลกุลยาว หากบริโภคกรดไขมันทรานส์มากไป จะทำให้ระดับ คอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้คอเลสเตอรอลตัวร้าย คือ LDL สูงขึ้น และคอเลสเตอรอลที่ดี คือ HDL ลดลง ผลร้ายของกรดไขมันทรานส์มากกว่าการบริโภคไขมันอิ่มตัวที่มีโมเลกุลยาว

แหล่งสำคัญของกรดไขมันทรานส์ คือไขมันเทียม (shortening) หรือมาร์گارีน (margarine) ชนิดที่ทำจากน้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงมาก ๆ อย่างเช่นน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด ยังเป็นมาร์گارีนชนิดแข็งด้วยแล้ว ยังมีกรดไขมันทรานส์มาก มาร์گارีนแข็งทำมาจากน้ำมันพืชเหล่านี้ อาจจะมีกรดไขมันทรานส์ได้ตั้งแต่ 12-15% ของน้ำหนัก ซึ่งถือว่าสูงมาก หากเป็นมาร์گارีนอ่อน ที่ทำจากน้ำมันพืชกลุ่มนี้จะมีกรดไขมันทรานส์ประมาณ 5-9% อาหารอีกกลุ่มหนึ่ง คือบรรดาอาหารประเภทขยะ (junk food) เช่นไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่าทั้งหลาย ซึ่งมีการใช้ไขมันสูง แลเมด้วยการได้รับความร้อนสูง ๆ อาหารที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงค่อนข้างมาก ทำให้เกิดกรดไขมันทรานส์ขึ้นมาได้ในระหว่างกระบวนการทอด กรดไขมันทรานส์อาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ 0.5-1% อาหารอีกชนิดหนึ่ง คือเบเกอรี่ประเภทที่เติมซ็อกโกแลตไอซิ่ง มีรายงานว่า ขนมซ็อกโกแลตไอซิ่ง มีกรดไขมันทรานส์สูงถึงร้อยละ 7 สำหรับไขมันสัตว์ ปกติจะแนะนำให้รับประทานไม่เกิน 20 กรัมต่อวัน ซึ่งประมาณ 10% แคลลอรี่ แต่จากการสำรวจพบว่า ไขมันทรานส์ได้แทรกแซงเข้าไปในอาหารอีกประมาณ 10 % ซึ่งไขมันทั้งสองชนิด เพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจ สาเหตุของไขมันทรานส์ส่วนใหญ่มาจากมาร์گارีนซึ่งพอหลีกเลี่ยงได้ แต่ผลิตภัณฑ์อาหารหลายชนิด พวกของอบ ของทอด ซึ่งทำด้วยไขมันที่ถูกเติมไฮโดรเจนเพียงบางส่วน (partially hydrogenated) มีปริมาณไขมันทรานส์ สูงไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยงได้ ถ้าไม่มีกฎหมายบังคับ

ด้วยเหตุนี้ในสหรัฐอเมริกา ซึ่งนิยมใช้มาร์گارีน และไขมันเทียม ในการประกอบอาหาร จึงมีมูลนิธิที่จัดตั้งขึ้นเพื่อรณรงค์ต่อต้านไขมันทรานส์ ชื่อว่า

Trans Fat Ban Campaign การต่อต้านนี้ ได้กระทำทั้งในสหรัฐอเมริกา และต่างประเทศ มูลนิธินี้ได้ดำเนินการโดยให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของไขมันทรานส์ โดยการณรงค์ และร่วมมือกับรัฐต่าง ๆ ในสหรัฐอเมริกา ออกกฎข้อบังคับเกี่ยวกับการควบคุมไขมันทรานส์ เรียกร้องให้หน่วยงานควบคุมอาหาร ออกกฎหมายใช้บังคับ ซึ่งมีลำดับเหตุการณ์โดยรวม ได้ดังนี้

## การให้ความรู้

ได้มีการวิจัย รวบรวมความรู้เกี่ยวกับโทษของไขมันทรานส์ ให้ประชาชนตื่นตัวกับการรับรู้เรื่องราวเหล่านี้ ได้มีนักวิชาการออกมาต่อต้านมากมาย รวมถึงได้แย้งว่า ปริมาณไขมันทรานส์ที่รับประทานเข้าไป น้อยกว่าไขมันอิ่มตัวที่รับประทานเข้าไปในหนึ่งวัน จึงควรที่จะต่อต้านไขมันอิ่มตัวมากกว่า ทางสมาคมได้เปรียบเทียบน้ำมันอิ่มตัวกับไขมันทรานส์ ซึ่งป็นความรู้ที่มีประโยชน์มาก โดยสรุปคือ ไขมันอิ่มตัวหลายชนิดจำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งร่างกายสามารถสลายนำมาใช้ประโยชน์ได้ และไขมันอิ่มตัวเพิ่มคอเลสเตอรอลที่ดี ในขณะที่ไขมันทรานส์เพิ่มคอเลสเตอรอลที่เลว นอกจากร่างกายไม่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้แล้ว ไขมันทรานส์ยังป้องกันไม่ให้ร่างกายดูดซึมไขมันที่จำเป็นอีกด้วย

นอกจากนี้ ยังให้เกณฑ์ในการหลีกเลี่ยงไขมันที่ไม่ดี (และไม่ให้ถูกหลอกลวงกับคำว่า “ไม่มีคอเลสเตอรอล”) ดังนี้:

1. อย่ารับประทานอาหารที่มีคำว่า "ถูกเติมไฮโดรเจนเพียงบางส่วน" หรือ "ไขมันเทียม" ที่ระบุไว้
2. ถ้าฉลากระบุ 0% ไขมันทรานส์ อย่าเชื่อ ถ้ามีคำว่า "ถูกเติมไฮโดรเจนเพียงบางส่วน" หรือ "shortening" อยู่ เพราะมีไขมันทรานส์ (ในประเทศสหรัฐอเมริกา ถ้าไขมันทรานส์ต่ำกว่า 0.5% ให้อนุโลมเป็น 0 ส่วนในประเทศแคนาดา ถ้าต่ำกว่า 0.2% ให้อนุโลมเป็น 0)
3. ให้ระวังการรับประทานผลิตภัณฑ์นอกประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งอาจใช้น้ำมัน ที่ถูกเติมไฮโดรเจนเพียงบางส่วน แต่ไม่ระบุในฉลาก
4. ในร้านอาหาร เบเกอรี่ หรือที่รับประทานอาหารอื่น ๆ ให้ถามว่าใช้น้ำมันที่ถูกเติมไฮโดรเจนเพียงบางส่วน ในการทอด อบ หรือทำน้ำสลัดหรือเป่า? ถ้า

(โฆษณา 6)

น้ำมันพืชให้ถามด้วยว่าเป็นน้ำมันที่ถูกเติมไฮโดรเจนเพียงบางส่วนหรือไม่ ให้ถามน้ำมันที่ใช้ทอด น้ำมันที่ใช้ทำน้ำสลัด โดนัท แป้งพาย ขนมปัง ยิ่งถามมากเท่าไร ก็เท่ากับได้ให้ผู้ขายอาหารทราบว่าเราไม่ต้องการ “ไขมันทรานส์”

5. อย่าเก็บน้ำมันไม่อิ่มตัวไว้นาน ๆ เพราะจะถูกเติมออกซิเจน และอย่าใช้น้ำมันเหล่านี้ในการทอดน้ำมันท่วม เพราะจะเปลี่ยนเป็นไขมันทรานส์ และเกิดสารก่อมะเร็ง และทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตัว ซึ่งนำไปสู่การเป็นโรคหัวใจ

### การต่อต้านทางกฎหมาย

➤ ได้ฟ้องบริษัท Kraft ในปี 2546 เพื่อลดไขมันทรานส์ในคูกี้โอรีโอ ซึ่งบริษัทฯ ยอมลดไขมันทรานส์ให้ไม่แต่เพียงโอรีโอคูกี้เท่านั้นแต่ยังยอมลดไขมันทรานส์ในผลิตภัณฑ์อื่น ๆ อีก 650 ผลิตภัณฑ์ จากการฟ้องเกี่ยวกับโอรีโอคูกี้ก็ยังมีผลให้ประชาชน เริ่มต้นตัวกับไขมันทรานส์ และทำให้กองควบคุมอาหารและยาของสหรัฐฯ ออกกฎหมายให้มีการบอกปริมาณไขมันทรานส์ที่ฉลากอาหาร

➤ ในปี 2546 ได้ฟ้อง แมคโดนัลด์ที่หลอกลวงประชาชนว่าได้เปลี่ยนน้ำมันที่มีไขมันทรานส์ต่ำลงแล้ว ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ทำ ซึ่งเป็นผลให้ แมคโดนัลด์ ต้องยอมประกาศแก่ลูกค้าว่าไม่ได้เปลี่ยนน้ำมันที่มีไขมันทรานส์ต่ำเลย และยอมบริจาคเงินให้แก่สมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกาจำนวน 7 ล้านดอลลาร์

➤ Center for Science in the Public Interest (CSPI) ได้ดำเนินการฟ้องบริษัทเบอร์เกอร์คิง ให้หยุดใช้น้ำมันที่มีไขมันทรานส์ หรือให้มีคำเตือนเกี่ยวกับไขมันทรานส์

➤ ได้มีการฟ้อง KFC โดย CSPI และ สภานายความแห่งวอชิงตันในการที่ KFC ใช้น้ำมันที่เติมถูกไฮโดรเจนเพียงบางส่วน ทำให้ KFC ต้องใช้น้ำมันถั่วเหลืองที่มี กรด linolenic ต่ำ ใช้ในการทอด และประกาศจะใช้ให้ทั่วทุกสาขาในเดือนเมษายน 2550

ดำเนินการช่วยอุตสาหกรรมอาหาร ให้ลดการใช้ไขมันทรานส์ในอาหาร และให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับโทษของไขมันทรานส์ โดย:

➤ จัดตั้งเมือง Tiburon ที่แคลิฟอร์เนีย เป็นเมืองตัวอย่างที่ใช้น้ำมันที่ไม่มี

ไขมันทรานส์ ซึ่งต่อมาเนิวยอร์คได้ขอให้ช่วยจัดทำโครงการด้วยและได้ประกาศให้ต่อต้านไขมันทรานส์ในปี 2549

➤ ในเดือนกุมภาพันธ์ 2550 นครฟิลาเดเฟีย ก็ได้เลียนแบบนครเนิวยอร์คในการต่อต้านไขมันทรานส์ และในขณะนี้ก็ได้มีการต่อต้านไขมันทรานส์ในเมืองต่าง ๆ ในรัฐแคลิฟอร์เนีย

➤ ในเดือนมิถุนายน 2549 ประเทศแคนาดาได้ประกาศให้น้ำมันพืชทุกชนิดและมาร์การีนทั้งชนิดแต่งและชนิดอ่อนที่จำหน่ายแก่ผู้บริโภคหรือที่ใช้เป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหาร มีปริมาณไขมันทรานส์โดยรวมไม่เกิน 2% ของไขมันรวม สำหรับอาหารที่ผู้จำหน่ายปลีคนำมาขาย หรือนำมาเป็นส่วนประกอบอาหาร ให้มีไขมันทรานส์ได้ไม่เกิน 5% ของไขมันทั้งหมด แต่ไม่รวมอาหารที่มาจากเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์

➤ ประเทศเดนมาร์ค ได้ประกาศการจำกัดปริมาณไขมันทรานส์ให้มีในน้ำมันได้ไม่เกิน 2-5 กรัม ต่อ 100 กรัม ขึ้นอยู่กับผลิตภัณฑ์แต่ละชนิด

### เรียกร้องให้ออกกฎหมายเกี่ยวกับอาหาร

จากการรณรงค์ต่อต้านไขมันทรานส์ ทำให้ในเดือนมกราคม 2549 องค์การอาหารและยาของสหรัฐฯ ออกกฎหมายให้มีการบอกข้อมูลปริมาณไขมันทรานส์ที่ฉลาก เพราะเชื่อว่าจะช่วยชีวิตอย่างน้อย 2,000 ถึง 5,600 คนต่อปี ซึ่งบริษัท ฟริโต-เลย์ได้ประกาศที่จะขจัดไขมันทรานส์ออกจาก โดริโตส์ โดติโตส และชีโตส ซึ่งเป็นแบรนด์ที่นิยม และเป็นบริษัทใหญ่บริษัทแรกที่อาสาใส่ปริมาณไขมันทรานส์ลงในฉลาก (หมายเหตุ จากการตรวจฉลากผลิตภัณฑ์บริษัทฟริโต-เลย์ในสหรัฐอเมริกา ได้ระบุไขมันทรานส์แล้ว แต่ผลิตภัณฑ์ในประเทศไทย มาเลเซีย และจีน ยังไม่ระบุ)

ผลจากการออกกฎหมายทำให้แต่ละรัฐ ต้องออกกฎหมายเกี่ยวกับการควบคุมไขมันทรานส์โดยเฉพาะในโรงเรียนและบางรัฐก็ควบคุมร้านอาหารด้วย แต่ละรัฐออกการควบคุมและบทลงโทษที่แตกต่างกันแต่โดยรวมคือการควบคุม

ไขมันทรานส์ แต่จากการที่กำหนดว่าถ้ามีไขมันทรานส์ต่ำกว่า 0.5% ต่อหนึ่งหน่วยบริโภคก็ถือว่าไม่มีไขมันทรานส์นั้นยังไม่เป็นที่พอใจของมูลนิธิ เนื่องจากการรับประทานหนึ่งชุด อาจรวมไขมันทรานส์ มากกว่าที่ร่างกายควรรับได้

ตั้งแต่ปี 2546 ร้านอาหารที่มีเครือข่ายประมาณ 16 รัฐ รวมทั้งเปอร์โตริโก ได้ถูกกำหนดให้บอกคุณค่าทางอาหาร รวมทั้งไขมันทรานส์เป็นบางแห่ง ได้แก่ รัฐอริโซนา อาร์แคนซอ แคลิฟอร์เนีย คอนเนคติกัท วอชิงตัน ดี.ซี. ฮาวาย อิลลินอยส์ แมสซาชูเซตส์ นิวเจอร์ซี นิวเม็กซิโก นิวยอร์ก เมน โอไฮโอ โอคลาโฮมา เพนซิลวาเนีย เปอโตริโก เซาท์แคโรไลนา เทกซัส เทนเนสซี และเวอร์มอนท์ แต่ในเดือนมกราคม 2550 ร้านอาหารในรัฐเหล่านี้ทั้งหมดต้องบอกปริมาณไขมันทรานส์ในรายการอาหาร

ในการออกกฎหมายของแต่ละรัฐ มีผู้ไม่เห็นด้วยและคัดค้านเนื่องจากเป็นการยุ่งยากที่จะเปลี่ยนแปลง รัฐนิวยอร์กมีการประท้วงอย่างรุนแรง เนื่องจากได้รับความรู้มา (อย่างผิดๆ) ว่า ไขมันอิ่มตัว ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพมากกว่าไขมันทรานส์ เพียงน้อยนิด ทำให้แต่ละรัฐต้องพิจารณาให้รอบคอบก่อนออกกฎหมายติดตามการดำเนินการของแต่ละบริษัทและดำเนินการ

➤ มูลนิธิได้สุ่มตัวอย่างตรวจมันฝรั่งทอดในร้าน แมคโดนัลด์ เบอร์เกอร์คิง และเวนดี้ส์ ในนครนิวยอร์ก พบว่าเบอร์เกอร์คิง และเวนดี้ส์ ยังมีไขมันทรานส์สูงกว่าที่กำหนด ถึงแม้จะมีปริมาณไขมันทรานส์ลดลงไปกว่าครึ่งของที่เป็นอยู่ อย่างไรก็ตาม ทุกร้านอาหารจะต้องมีไขมันทรานส์ไม่เกิน 0.5 กรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภคก่อนวันที่ 1 กรกฎาคม 2551

➤ เวนดี้ส์ได้ให้สัญญาว่าจะลดไขมันทรานส์ออกจากอาหารทอดเมื่อเดือนมิถุนายน 2549 แต่จากการตรวจเมื่อเดือนพฤศจิกายน 2549 พบว่าไขมันฝรั่งทอดกล่องใหญ่มีไขมันทรานส์อยู่ 2.5 กรัม และมีปริมาณไขมันทรานส์มากกว่าที่เคยตรวจหลังจากประกาศแล้วเกินกว่าปี

➤ ถึงแม้ว่า เบอร์เกอร์คิงส์ในนิวยอร์กและฟิลาเดเฟียได้ปฏิบัติตามเงื่อนไขของการลดไขมันทรานส์ แต่เบอร์เกอร์คิงส์ที่อื่น ๆ ก็ยังใช้น้ำมันที่ถูกเติม

ไฮโดรเจนเพียงบางส่วน ทำให้มีไขมันทรานส์สูงกว่าที่ร่างกายควรจะได้รับได้ในวันเดียว CSPI ได้ตรวจพบว่าอาหารทั้งหมด และไม่ทอดของเบอร์เกอร์ก็มีไขมันทรานส์สูง เช่น หอมทอด (ไขมันทรานส์ 6 กรัม) ไก่ทอดพร้อมมันฝรั่งทอด (ไขมันทรานส์ 8 กรัม) บิสกิตพร้อมไส้กรอก และแซชบราวน์ (ไขมันทรานส์ 18 กรัม ซึ่งควรที่จะรับประทานใน 9 วัน) ซึ่งกำลังถูกฟ้องอยู่

➤ Wal-Mart (ซูเปอร์มาร์เก็ตที่มีสาขามากที่สุดในอเมริกา) ได้ประกาศการเปลี่ยนการใช้น้ำมันที่ปราศจากไขมันทรานส์ในการทอด แต่ปรากฏว่าผลิตภัณฑ์เบเกอรี่หลายชนิด ยังมีไขมันทรานส์ เช่น โดนัทเล็กเคลือบน้ำตาล (2.5 กรัม) แอปเปิ้ลฟริตเตอร์ และขนมชุปน้ำผึ้ง (6 กรัม) และมีผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ในจำพวกเดียวกันที่มีไขมันทรานส์สูงถึง 8 กรัม

➤ ผลิตภัณฑ์หลายชนิดของเปปเปอร์ริจฟ์ฟาร์ม (บริษัทที่ผลิตอาหารแช่แข็ง ซูป และขนมอบสำเร็จรูปที่มีชื่อเสียง) มีปริมาณไขมันทรานส์เกินต่อความปลอดภัยของสุขภาพ เช่น ชีสและคอร์นเบรดพร้อมถั่ว (ไขมันทรานส์ 4 กรัม/ซุด) แผ่นแป้งของพัฟที่มีปริมาณไขมันทรานส์ 4-5 กรัม พายกล้วยไส้ไก่ปริมาณไขมันทรานส์ 11 กรัมซึ่งมากกว่าที่จะรับประทานได้ใน 5 วัน

ถึงแม้ว่าจะมีกฎหมายให้ระบุปริมาณไขมันทรานส์ ซึ่งทำให้บริษัทหลายบริษัทต้องเปลี่ยนการใช้น้ำมันที่เติมไฮโดรเจนเพียงบางส่วน แต่ก็ยังมีอาหารสำเร็จรูปอีกหลายร้อยชนิดที่ยังมีไขมันชนิดนี้อยู่ ประมาณ 150 ชนิดของพายข้าวโพดไมโครเวฟ พิซซาแช่แข็ง ขนมอบ กู้กกี้ และอาหารที่สะดวกรับประทานทั้งหลาย

จากการรณรงค์เรื่องไขมันทรานส์นี้ จะเห็นได้ว่า ต้องใช้ความพยายาม และต้องใช้กำลังทรัพย์อย่างมากมาย โดยเฉพาะประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งมีการปกครองในแต่ละรัฐเป็นเอกเทศ ประเทศไทยมีปัญหาด้านอาหารมาก ทั้งยาฆ่าแมลง สารปนเปื้อนในอาหาร ฯลฯ และประชาชนนิยมรับประทานของทอด อีกทั้งอาหารขยะที่ขายโดยบริษัทต่างชาติและคนไทยเอง ไขมันทรานส์ มีบทบาทที่สำคัญต่อสุขภาพโดยรวมของประชาชน รัฐบาลไม่จำเป็นที่จะต้องเสีย



งบประมาณมากมายในการรณรงค์เรื่องโรคหัวใจ และสามารถทำได้ง่ายหาก  
องค์กรของรัฐเข้ามาดำเนินการควบคุมไขมันทรานส์ เนื่องจากมีงานวิจัยและ  
รณรงค์มากมายจากต่างประเทศเรียบร้อยแล้ว ถึงเวลาแล้วที่ประชาชนชาวไทย  
ควรมีสิทธิรับรู้ปริมาณไขมันทรานส์ที่ได้รับในชีวิตประจำวัน เราควรหลีกเลี่ยง  
ไขมันทรานส์ และกระตุ้นให้องค์กรของรัฐ เข้ามาดำเนินการควบคุมไขมัน  
ทรานส์ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและลูกหลาน ซึ่งเป็นอนาคตของชาติ

### มหัศจรรย์แห่ง น้ำมันมะพร้าว\*

ต้นมะพร้าวสูงมาก มีใบเป็นกระจุกที่ปลายยอด มีลูกเป็นพวงเรียกว่า  
ทะลาย ๆ ละหลาย ๆ ลูก น้ำมันที่กลั่นจากมะพร้าวมีคุณค่าเอกลัคนันต์ มะพร้าว  
ได้ชื่อว่าเป็นพืชแห่งชีวิต มีประโยชน์ทั้งต่อการบริโภค ทางยา และประเพณี  
ความงาม วันนี้เขียนแบบรวบรวมเลย ไม่แบ่งเป็นบท ๆ แล้วละ

กลุ่มนักวิทยาศาสตร์หลายสาขาได้วิจัยค้นคว้าและสรุปได้ว่าน้ำมันมะพร้าว  
ไม่ได้เลวร้ายอย่างที่ถูกลกล่าวหา ไม่ได้เป็นบ่อเกิดของโรคร้าย โรคหัวใจ หรือ  
คอเลสเตอรอลสูงอย่างที่เรารู้ ๆ เข้าใจกัน เราถูกพวกสมาคมนายทุนเกษตรกร  
อเมริกัน บิดเบือนข้อมูลและหลอกลวง เพียงเพื่อที่เขาจะสามารถขายถั่วเหลือง  
ตลอดจนเมล็ดพืชต่างๆ ออกไปได้ และทำให้เกษตรกรอเมริกันกว่า ๓ แสน  
ครอบครัว สามารถมี และทวีรายได้ของตนเอง ไปค้นคว้าต่อยอดข้อมูลนี้ได้คะ  
ว่าเกิดการล่มสลายของชาวสวนมะพร้าวได้อย่างไร เมื่อเกือบ ๒๐ ปีที่แล้ว

ปัจจุบัน มีกลุ่มคนไทยที่ค้นคว้าวิจัยก็หลายท่านและที่ active จริงๆ จังๆ ก็  
คือ ดร. ฌรงค์ โฉมเฉลา ท่านพิมพ์เอกสารเผยแพร่และแจกฟรีด้วยเป็นจำนวนมาก  
ดิฉันยังนำมาทำสำเนาแจกอ่านในหมู่เพื่อนๆ และสั่งซื้อหนังสือจากบรรดา

---

\* เป็นเรื่องที่น่าสนใจจากเว็บไซต์ [www.oknation.net](http://www.oknation.net) ในหมวดสุขภาพและ  
ความงามเขียนโดยคุณ Parichat ลงพิมพ์ในวันที่ 10 กรกฎาคม 2550

โปรเฟสเซอร์ ที่วิจัยและเขียนขึ้นมาจากต่างประเทศ แคมไม่จำกัดลิขสิทธิ์ อนุญาตให้แปลแจกจ่ายเป็นวิทยาทานได้ ดิฉันทั้งค้นคว้าทางอินเทอร์เน็ต และอ่านและก็อ่านอย่างตกตลึงกับข้อมูลที่เราไม่เคยได้รู้มาก่อน เจ็บใจหลงบริโภคน้ำมันถั่วเหลืองมาแสนนาน ตอนนี้อาใจไปทิ้งหมดแล้วค่ะ

น้ำมันมะพร้าวไม่เกิด trans fats และไม่เกิดอนุมูลอิสระ เป็นน้ำมันที่มีโมเลกุลยาวปานกลาง (medium chain) เป็นหนึ่งในน้ำมัน medium chain ที่มีอยู่ไม่มากชนิดนักในโลกนี้ มีภูมิคุ้มกันและสามารถฆ่าเชื้อโรคได้ ช่วยป้องกันมะเร็ง และช่วยให้รับมือกับอาการโรคติดเชื้อบางชนิดได้ดี มีเมนูอาหารมากมายที่ใช้กะทิ หรือน้ำมันมะพร้าวหุงต้ม มีฝรั่งเขียนตำรา diet มาขายที่ไทย เรากินน้ำมันเพื่อลดความอ้วน ก็น้ำมันมะพร้าวนี้เอง คือตัวพระเอกนางเอกในบททั้งหมด ไปช่วยกันค้นคว้ามาคุยกันด้วยค่ะ

น้ำมันมะพร้าวกลั่นบริสุทธิ์ ยังใช้เป็นยาและเครื่องประพินโคม บำรุงผิวพรรณและบำรุงเส้นผม เรียกได้ว่า ใช้ได้ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ดิฉันโยนเครื่องสำอางทิ้งหมดแล้ว ทั้งหมดเลยคะ ทั้งจากเทศและไทย มีเพียงน้ำมันมะพร้าวนี้แหละ คือเครื่องสำอางประจำตัว หยอดเล็ก ๆ ก็พอแล้วที่จะทำให้ผิวหน้าดูอ่อนเยาว์ แคมกระซิบรุมขมขนดีมาก และลดความมันโดยวิธีธรรมชาตินี้แหละ มะพร้าว พืชแห่งชีวิต เป็นน้ำมันพืชที่มีคุณค่าต่อสุขภาพและความงามของมนุษย์มากที่สุดในโลก ใครมีความรู้ข้อมูล มาแลกเปลี่ยน และสร้างเสริม และช่วยบรรณรักษ์กันใช้น้ำมันมะพร้าวและผลผลิตจากมะพร้าวกันเถอะ

ทั้งหมดมีเอกสารอ้างอิง ของ ดร.ณรงค์ โคมเจลา, Jon J. Kabara Ph.D.

### ประสบการณ์ของผู้ใช้น้ำมันมะพร้าว

คอลัมน์นี้ เปิดขึ้นเพื่อให้ท่านผู้อ่านที่มีประสบการณ์การใช้น้ำมันมะพร้าว ได้เขียนมาเล่าเรื่องจริงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน กรุณาลงชื่อจริง และสถานที่ติดต่อ เพื่อให้ผู้อ่านท่านอื่น ๆ ที่อยากทราบข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อท่านโดยตรง

## น้องมิน แยมสุข ... ภูมิแพ้ตั้งแต่แรกเกิด

น้องมิน เกิดเมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2550 เป็นเพศชาย ตกใจมากเมื่อเห็นน้องมินมีแผลเป็น ลักษณะเหมือนคนเป็นแผลพุพอง และมีสีดําเข้มมากตามตัว แขนขา บางจุดก็มีเนื้องูออกมาทั้งตัว ตั้งแต่หัวจรดเท้า น้องมินก็ต้องอยู่ห้องไอซียูตลอด เพราะกลัวว่าแผลจะมีการติดเชื้อ ทางโรงพยาบาลก็ส่งดําให้นมแม่มาโดยตลอด และพออีกสองสามวันหลังจากคลอด น้องมินก็ต้องรับการผ่าตัดโดยตัดชิ้นเนื้อส่วนด้านหลังตรงเอว ชิ้นเนื้อตรงส่วนศีรษะไปวิเคราะห์ดูว่า ติดเชื้อประเภทไหน หมอบอกว่าโอกาสที่จะพบโรคนี้นี้ มีเพียง 1 ในร้อยเท่านั้น แต่ผลออกมา ก็ไม่สามารถระบุได้ว่าติดเชื้อประเภทใด เพราะไม่ใช่ทั้งแบคทีเรีย และไวรัส เนื่องจากยังไม่เคยพบกรณีเช่นนี้มาก่อน จึงได้ส่งตัวต่อไปยังโรงพยาบาลอีกแห่งหนึ่งที่มีชื่อเสียง และมีแพทย์ที่มีความรู้ในด้านเกี่ยวกับโรคผิวหนัง ก็ได้ให้ยากินมาเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นยาปฏิชีวนะที่จะช่วยยับยั้งไม่ให้แผลที่เป็นอยู่เพิ่มจำนวนขึ้นกว่าเดิม และห้ามใช้โลชั่น หรือครีมใด ๆ ทาผิว ซึ่งยานี้จะมีผลข้างเคียง คือถ้าหยุดกินยา จะทำให้มีอาการหวัด น้ำมูกไหลตลอด ซึ่งมีลักษณะเหมือนเป็นภูมิแพ้ ได้ก็กินยานั้นตั้งแต่อายุยังไม่ถึงเดือนจนกระทั่งอายุ 3 เดือน ก็

ยังไม่ดีขึ้น แอมบางครึ่งถ้าอากาศร้อน น่องมีนจะคัน และเกาจนผิวหนังที่เป็น  
แผลจะพองขึ้นมา และมีน้ำใส ๆ และเมื่อน้ำใส ๆ แตก จะกลายเป็นแผลเพะ  
เหมือนแผลโดนเตารีด ทำให้น่องมีนเจ็บมาก รู้สึกสงสารลูกมาก กลุ้มใจมาก  
ไม่รู้จะทำอะไรให้น่องมีนหายเร็ว ๆ คิดว่า ถ้ามีวิธีทางใดช่วยได้จะพาไปรักษา

จนกระทั่งได้พบกับผู้ผลิตและจำหน่ายน้ำมันมะพร้าวรายหนึ่ง ได้ให้  
รายละเอียดเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว และได้รู้ถึงสรรพคุณของน้ำมันมะพร้าวว่ามี  
มากมาย และดีมาก จึงอยากทดลองดู เพราะเป็นธรรมชาติไม่น่าจะเป็นอันตราย  
โดยแรก ๆ ตัวเองได้ลองกินดูก่อน และเมื่อลองกินดูแล้ว ก็รู้สึกตัวเองดีขึ้น  
เนื่องจากตัวเองเป็น โรคภูมิแพ้ (แพ้ฝุ่น) ทีนี้ก็เลยใช้น้ำมันมะพร้าวกับน่องมีนดู  
โดยใช้กิน และทาผิว เริ่มแรกกินทีละ 3-4 หยดดูก่อน โดยผสมไปในนม ในวัน  
แรก รู้สึกว่าจะอารมณ์ดีทั้งวัน

เนื่องจากน่องมีนมีปัญหาเรื่องระบบขับถ่ายมาก เมื่อก่อนจะท้องผูกเวลา  
จะถ่ายอุจจาระ ต้องสวนกันทุกครั้ง ตั้งแต่กินน้ำมันมะพร้าว ก็ไม่เคยมีปัญหา  
เรื่องการขับถ่ายอีกเลย แอมเนื้อตรงกันที่นูนออกมาซึ่งเกิดจากการที่น่องมีนถ่าย  
ไม่ออก ก็หายไปด้วย แอมร่างกายก็แข็งแรงขึ้น ไม่อแอ และอารมณ์ดีขึ้นอย่าง  
มาก ซึ่งเมื่อก่อนจะเป็นเด็กงอแง ซึมมาก ไม่ค่อยเล่น แต่เดี๋ยวนี้น่องมีนยิ้มเก่ง  
ตอนนี้น่องมีนใช้น้ำมันมะพร้าวทาผิวมานานประมาณ 3 เดือนกว่าแล้ว ปัจจุบัน  
น่องมีนมีอายุ 7 เดือน ปรากฏว่าแผลที่เป็น มีสีจางกลายเป็นสีน้ำตาลอ่อนลง  
จากแต่ก่อนมีสีเข้มมาก ออกดำ และผิวที่เป็นเนื้อนูนขึ้นมาก็แห้ง และยุบลง  
จำนวนแผลก็ไม่เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งมหัศจรรย์จริง ๆ ไม่น่าเชื่อว่าน้ำมันมะพร้าว  
จะช่วยได้ และอาการที่น่องมีนเป็นหวัด น้ำมูกไหล แต่เมื่อหยุดกินยาที่หมอสั่ง  
อาการก็หายไป และทุกวันนี้ ก็ยังกินน้ำมันมะพร้าวอยู่โดยเพิ่มปริมาณขึ้น ในทุก  
มื้อที่น่องมีนกินนม และอาหาร โดยจะผสมน้ำมันมะพร้าวลงไป

ฟังดูแล้ว คงจะคิดว่าทำไมสรรพคุณของน้ำมันมะพร้าวจึงเหลือเลิศ ฟังดูโอเวอร์จิ่ง แต่ถ้าไม่ลองใช้ดู และประสบกับตัวเอง คงไม่รู้ว่ามันเป็นจริงและวิเศษมาก ซึ่งบอกได้เลยว่าน้ำมันมะพร้าว เป็นเสมือนยาวิเศษจริง ๆ ซึ่งยาทางการแพทย์ยังไม่ได้ผลเท่านี้เลย เพราะทุกวันนี้ท้องมีเนื้องอกมาขึ้นมาก ๆ จากหน้ามือเป็นหลังมือเลยทีเดียว ทั้งด้านสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ต้องขอขอบคุณน้ำมันมะพร้าวมากจริง ๆ ที่ทำให้สุขภาพของท้องมีเนื้องอกและตัวเราเองดีขึ้น

ดวงรัตน์ แยมสุข - มารดาเนื้องอกมีน โทรฯ 085-019 3684

## จดหมายถึงบรรณาธิการ

### ข้อเสนอแนะ

ผมได้มีโอกาสอ่านเอกสารเรื่อง “บทบาทของน้ำมันมะพร้าว ต่อสุขภาพและความงาม” ที่ท่านกรุณาส่งมาให้ ผมเห็นว่า เอกสารนี้ดีมาก ถ้าสามารถยืนยัน และได้รับการสนับสนุนจากนักวิชาการและแพทย์ ช่วยกันสื่อถึงคนส่วนใหญ่ ได้มากเท่าใด ก็จะเป็นประโยชน์แก่ผู้บริโภค ต่อผู้ปลูกมะพร้าว ผู้ประกอบการอุตสาหกรรมอาหาร และต่อประเทศเป็นที่สุด ผมขอเพิ่มเติม ให้ “ข้อเสนอแนะ” ดังต่อไปนี้:

1. ควรจัดสัมมนาวิชาการ โดยมีนักวิชาการทุกด้านที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในวงการแพทย์ เกษษกรรม และโภชนาการ มาร่วมกันอภิปราย และเสนอแนะข้อมูล เพื่อให้มีการยอมรับ และวิจัยเพิ่มเติมมากขึ้น

2. ควรทะยอยส่งบทความสั้น ๆ ลงพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ยักษ์ใหญ่ และสถานีวิทยุมวลชน ให้ผู้ฟังได้รับฟังมากขึ้น

3. หาทุนจากผู้ประกอบการ และผู้จำหน่ายผลิตภัณฑ์จากมะพร้าว เพื่อพิมพ์เอกสารเล่มนี้ แจกจ่ายให้มากขึ้น ในการนี้ สามารถช่วยลงโฆษณาให้ด้วย ทั้งช่วยให้ผู้บริโภค ทราบว่าจะหาผลิตภัณฑ์จากมะพร้าวชนิดใดได้ที่ไหนด้วย

4. ขอให้สมาคมนิติศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พิมพ์แจกสมาชิก เพื่อสมาชิกได้ช่วยกันเผยแพร่ต่อไป

ผมขอสนับสนุนความเห็นที่ว่า นักวิชาการฝรั่ง เสนอข้อมูลเพื่อประโยชน์แก่นายทุนถั่วเหลืองนั้น เป็นไปได้ ในด้านปศุสัตว์ของอเมริกา ก็มีเหตุการณ์เช่นนี้ กรุณาอ่านหนังสือ Fast Food Nation โดย Eric Schlosser จะเห็นเบื้องหลัง และอิทธิพลของผู้ผลิตแฮมเบอร์เกอร์ต่อรัฐบาล และหน่วยงานวิชาการ และควบคุมคุณภาพอาหารของรัฐ เช่น USDA ได้อย่างไรบ้าง

ดร. สุนทรภรณ์ รัตนดิถิก ฅ ฎุเก็ด <suntraporn@yahoo.com>

แม้ว่าจะเป็นจดหมายค่อนข้างเก่า แต่เนื่องจากไม่มีโอกาสได้ตอบสู่สาธารณชนจนกระทั่งบัดนี้ เลยขอถือโอกาสนำลงเป็นจดหมายถึงบรรณาธิการฉบับแรก และขอตอบเป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้

1. ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าว ได้จัดสัมมนาเรื่องน้ำมันมะพร้าวไปแล้ว เมื่อ 25 ตุลาคม 2550 ซึ่งมีบุคคลในวงการแพทย์ เกษตรกรรม และการเกษตร มาร่วมอภิปราย อีกทั้งยังได้มีการเสนอข้อมูลจากผลการวิจัยเพื่อให้เป็นที่ยอมรับกันมากขึ้น มีผู้เข้าร่วมสัมมนาประมาณ 150 คน

2. บก. เองได้พยายามประชาสัมพันธ์ โดยการออกรายการโทรทัศน์ และวิทยุกระจายเสียง ตลอดมา ไม่นต่ำกว่า 10 ครั้ง รวมทั้งได้ส่งบทความไปตีพิมพ์ในวารสารขององค์การเกษตรกรรม และให้ข่าวแก่วารสารอื่น ๆ หลายครั้ง

3. ขณะนี้ ผู้ประกอบการฯ ได้อนุเคราะห์การจัดพิมพ์เอกสารเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” ซึ่ง บก. เรียบเรียงขึ้นใหม่ เพื่อให้ความรู้เรื่องน้ำมันมะพร้าวแก่ผู้สนใจ โดยมีการจัดพิมพ์ถึง 8,000 เล่ม

4. บก. ได้ติดต่อกับ สวก. เพื่อขอให้พิมพ์เอกสารเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” แจกสมาชิกฯ เพื่อให้สมาชิกฯ ได้ช่วยเผยแพร่ต่อไปแล้ว. - บก.

### ผลิตภัณฑ์น้ำมันมะพร้าวเพื่อการส่งออก

ดิฉันเป็นบุคคลหนึ่ง ที่ชื่นชอบการอ่านบทความของท่านเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว และประโยชน์นานับประการจากน้ำมันมะพร้าว และเห็นว่าเมืองไทยของเรามีศักยภาพสูงในการผลิตผลิตภัณฑ์จากมะพร้าว แต่ผลิตภัณฑ์น้ำมัน

มะพร้าวในบ้านเรา ไม่ได้ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายนัก ต่างจากบางประเทศ เช่น อเมริกา ที่แม้เขาไม่มีต้นมะพร้าวเหมือนบ้านเรา แต่ผลิตภัณฑ์ที่เขาพัฒนา และใส่บรรจุภัณฑ์ที่สวยงาม ทำให้ได้รับความนิยมทั้งในประเทศและสามารถส่งออกได้อีกด้วย ต่างจากบ้านเรา แลต่างจังหวัด ที่มีการปลูกต้นมะพร้าวกันมากในหลายจังหวัด บางแห่งไม่ได้รับการเหลียวแลจากเจ้าของ เนื่องจากเขาอาจมองไม่เห็นประโยชน์จากมะพร้าวเหล่านั้น บางแห่งมีการนำมะพร้าวมาขายในราคาถูก จนอาจจะเรียกได้ว่าให้เปล่า หรือถึงขึ้นต้องขอร้องให้ซื้อกันเลย

ดังนั้น ดิฉันจึงมองเห็นว่า ในเมื่อบ้านเรามีความพร้อมเป็นอย่างยิ่ง ทำไมเราจึงไม่นำสิ่งที่เรามี มาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพสูง และส่งเสริมการใช้น้ำมันมะพร้าวภายในประเทศ และสามารถส่งออกสู่ตลาดโลกในรูปแบบผลิตภัณฑ์ และคุณภาพ ที่เป็นมีอาชีพ และเป็น Made in Thailand ได้บ้าง

จึงอยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่า หากต้องการจะศึกษาเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวอย่างจริงจังจนสามารถนำมาพัฒนาเป็นอาชีพได้ ควรเริ่มต้นอย่างไร มีหน่วยงานใด ที่ส่งเสริมผู้ประกอบการในการผลิต ให้ความรู้ และพัฒนาผลิตภัณฑ์จากน้ำมันมะพร้าวบ้าง?

พัชรี วงษ์สุวรรณ <pascharee@gmail.com>

ปัญหาที่เรากำลังประสบอยู่ในขณะนี้ คือคนไทยส่วนใหญ่ยังเชื่อแพทย์โรคหัวใจที่ห้ามการบริโภคน้ำมันมะพร้าว (และกะทิ) โดยอ้างว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ (ซึ่งไม่เป็นความจริง) ทั้งนี้เพราะไปเชื่อการปลุกกระดมของสมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน ที่ต่อต้านน้ำมันมะพร้าว (เพื่อจะได้ขายน้ำมันถั่วเหลือง) ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ได้พยายามอย่างยิ่งที่จะรณรงค์ให้คนไทยหันกลับมาบริโภคน้ำมันมะพร้าว ซึ่งก็ได้ผลในระดับหนึ่ง เวลานี้ มีผู้ประกอบการผลิตน้ำมันมะพร้าว และผลิตภัณฑ์จากน้ำมันมะพร้าวออกจำหน่ายไม่ต่ำกว่า 40 ราย มีหลายรายสามารถส่งไปจำหน่ายต่างประเทศได้ แต่ก็ยังนับว่าน้อยอยู่มาก เพราะเราไม่ได้มีการผลิตจากโรงงานใหญ่โต ส่วนใหญ่เป็นอุตสาหกรรมใน

ครัวเรือน อีกทั้งคุณภาพก็ยังไม่ได้มาตรฐาน เพราะยังขาดประสบการณ์และเทคโนโลยี

ผมเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง ที่จะได้มีการศึกษาเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวอย่างจริงจัง ทั้งในระดับ OTOP และในระดับโรงงานอุตสาหกรรม แต่เนื่องจากผมไม่ได้อยู่ในวงการอุตสาหกรรม จึงไม่ทราบรายละเอียด แต่ก็พอจะทราบว่า มีหน่วยงานหลายหน่วยที่พอจะช่วยเหลือได้ เช่น สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม กรมส่งเสริมการส่งออก สำนักงานส่งเสริมการลงทุน และอาจจะมีอีกหลายหน่วย แต่ผมไม่ทราบ

เป็นความจริงที่ชาวสวนมะพร้าว กำลังเปลี่ยนไปปลูกพืชเศรษฐกิจอื่นๆ ซึ่งมีรายได้ดีกว่ามะพร้าว ทั้งนี้เพราะขายมะพร้าวได้ในราคาถูกมากจนไม่คุ้มกับค่าเก็บเกี่ยว แต่สถานการณ์กำลังดีขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะเมื่อมีการใช้น้ำมันมะพร้าว และกะทิมากขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าหากทุกฝ่ายร่วมกันรณรงค์อย่างจริงจัง และต่อเนื่อง ก็เชื่อได้ว่า จะช่วยรักษาต้นมะพร้าว ให้อยู่คู่เมืองไทยตลอดไป. – บก.

### เชิญชวนให้ส่งจดหมายถึงบรรณาธิการ

บรรณาธิการฯ ขอเชิญชวนให้สมาชิกชมรมฯ และผู้อ่านทุกท่าน ที่มีปัญหาเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว ไม่ว่าจะเป็นการสกัด องค์กรประกอบ บทบาทในเรื่องสุขภาพและความงาม แหล่งผลิตและจำหน่าย ตลอดจนกิจกรรมของชมรมฯ ส่งจดหมายถึง บรรณาธิการได้ที่ ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ สถาบันวิจัยพืชสวน เขตจตุจักร กทม. 10900 หรือ Email: narongchc@au.edu

### ก่อนปิดเล่ม

ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ร่วมกับศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพร จะจัดการอบรมเรื่อง น้ำมันมะพร้าว การสกัดน้ำมันมะพร้าว และการทำผลิตภัณฑ์จากน้ำมันมะพร้าว ที่ศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพร อ. สวี จ. ชุมพร ในวันที่ 23-24 เมษายน 2551 กรุณาอ่านรายละเอียดใน กัลปพฤกษ์ ฉบับที่ 3 – เมษายน 2551