

บทบรรณาธิการ: น้ำมันอิมตัวเป็นอันตรายต่อสุขภาพจริงหรือ?

เมื่อเกือบ 40 ปีมาแล้ว สมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน และแนวร่วมเพื่อการผลักดันให้ประชาชนหันไปบริโภคน้ำมันไม่อิมตัว ประณามน้ำมันอิมตัว อันได้แก่น้ำมันจากสัตว์ น้ำมันมะพร้าว และน้ำมันปาล์ม (ซึ่งเป็นคู่แข่งของน้ำมันไม่อิมตัว) ว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ โดยเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด อันนำไปสู่การอุดตันของหลอดเลือดเข้าสู่หัวใจ และเป็นโรคหัวใจในที่สุด

ตลอดเวลาอันยาวนาน ผู้คนทั่วโลก ที่เปลี่ยนไปบริโภคน้ำมันไม่อิมตัว ตามคำชักชวนของสมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน ต้องประสบกับชะตากรรม โดยการเป็นโรคแห่งความเสื่อม (degenerative diseases) เช่น โรคหัวใจ โรคเมเร็ง โรคเบาหวาน โรคอ้วน ฯลฯ เพิ่มขึ้นตลอดเวลา ทำให้นักวิทยาศาสตร์ที่ยังเชื่อสัจยต์ต่อวิชาชีพ และมีผลงานวิจัยเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว ต่างพากันคัดค้านสมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน และยืนยันว่า น้ำมันมะพร้าวซึ่งเป็นน้ำมันอิมตัวชนิดหนึ่งไม่ได้เป็นอันตรายต่อสุขภาพแต่อย่างใด แต่กลับเป็นน้ำมันที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและความงามมากที่สุดในโลก ในทางตรงกันข้าม น้ำมันไม่อิมตัวกลับเป็นน้ำมันที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพมากที่สุด

อย่างไรก็ตาม ความเชื่อที่ว่าน้ำมันอิมตัวเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ยังคงมีอยู่แม้กระทั่งในบรรดาแพทย์บางคน ที่แนะนำให้คนไข้หลีกเลี่ยงการบริโภคกะทิ และน้ำมันมะพร้าว เพราะยังคงหลงเชื่อน้ำมันอิมตัวเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ ความเชื่อในเรื่องนี้ ส่งผลให้ผู้ผลิตกะทิผงรายหนึ่งในประเทศไทย ลงทุนทดลองกับผู้บริโภค โดยระบุในองค์ประกอบของกะทิผง ว่ามีไขมันรวม 22% (หรือ 14 กรัมใน 75 กรัม) แต่มีไขมันอิมตัว 0 กรัม คือไม่มีเลย (0%) ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริง กะทิมีไขมันอิมตัวสูงถึง 92% ของไขมันรวม ที่น่าประหลาดใจที่สุดก็คือ ผลลัพธ์นี้ ได้เครื่องหมายรับรองจาก อย. (เลขที่ 74-2-04247-1-0001)

แล้วอย่างนี้ จะให้ประชาชนเชื่อได้อย่างไรว่า ข้อมูลของผลิตภัณฑ์ที่ อย. รับรองนั้น ตรงต่อความเป็นจริง และที่สำคัญ ปลอดภัยต่อผู้บริโภค

บทบาทของน้ำมันอิ่มตัวต่อสุขภาพของผู้บริโภค*

น้ำมันอิ่มตัวคืออะไร?

น้ำมันอิ่มตัว คือน้ำมันที่มีกรดไขมัน (fatty acids) ที่ธาตุนคาร์บอน (C) ในห่วงโซ่ ต่อกันด้วยพันธะ (หรือแขน) เดี่ยว (single bond) ไม่น้อยกว่า 50% ของกรดไขมันรวม การที่มีแขนเดี่ยว ทำให้โมเลกุลอยู่ตัว (เสถียร) ไม่ถูกเติมด้วยออกซิเจน (ซึ่งทำให้เกิดอนุมูลอิสระ) และไฮโดรเจน (ซึ่งทำให้เกิดไขมันทรานส์) เหมือนดั่งไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งมีแขนคู่อย่างน้อย 1 คู่ ทำให้ไม่อยู่ตัว จึงถูกเติมออกซิเจน และไฮโดรเจนได้ง่าย ทั้งอนุมูลอิสระและไขมันทรานส์ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทำให้เกิดโรคแห่งความเสื่อม เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคอ้วน ฯลฯ

ประเภทของน้ำมันอิ่มตัว

ก. แบ่งจากแหล่งที่มา

1. จากพืช ในโลกนี้ มีน้ำมันอิ่มตัวจากพืชที่ผลิตเป็นการค้าอยู่เพียง 3 ชนิด คือ น้ำมันปาล์ม (มีน้ำมันอิ่มตัว 51%) น้ำมันเมล็ดปาล์ม (86%) และน้ำมันมะพร้าว (92%) (ตารางที่ 1) น้ำมันอิ่มตัวจากพืชเหล่านี้ ไม่มีคอเลสเตอรอล

ตารางที่ 1. องค์ประกอบของน้ำมัน

ชนิดของน้ำมัน	เปอร์เซ็นต์ของกรดไขมัน		
	ไขมันอิ่มตัว	ไขมันไม่อิ่มตัว เชิงเดี่ยว	ไขมันไม่อิ่มตัว เชิงซ้อน
น้ำมันเนื้อ	50	42	4
น้ำมันปาล์ม	51	39	10
น้ำมันเนย	66	30	4
น้ำมันเมล็ดปาล์ม	86	12	2
น้ำมันมะพร้าว	92	6	2

2. จากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู เนย เป็นน้ำมันอิ่มตัวที่มีคอเลสเตอรอล ในปริมาณที่สูง เนื่องจากตับของสัตว์สามารถเปลี่ยนไขมันให้เป็นคอเลสเตอรอลได้

ข. แบ่งตามความยาวของกรดไขมัน

1. กรดไขมันขนาดสั้น (short-chain fatty acid – SCFA) ได้แก่:
 - กรดบิวทีริก (butyric acid – C4)
2. กรดไขมันขนาดกลาง (medium-chain fatty acids – MCFAs)
 - กรดคาโปรอิก (caproic acid – C6)
 - กรดคาปริลิก (caprylic acid – C8)
 - กรดคาปริก (capric acid – C10)
 - กรดลอริก (lauric acid – C12)
3. กรดไขมันขนาดยาว (long-chain fatty acids – LCFAs)
 - กรดไมริสติก (myristic acid – C14)
 - กรดปาล์มิติก (palmitic acid – C16)
 - กรดสเตียริก (stearic acid – C18)
 - กรดอราชีดิก (arachidic acid – C20)
 - กรดเบฮินิก (behinic acid – C22)
 - กรดลิกโนเซริก (lignoceric acid – C24)

บทบาททางสรีรวิทยาของน้ำมันอิ่มตัว

1. น้ำมันอิ่มตัวจากสัตว์: เนื่องจากมีคอเลสเตอรอลสูง เมื่อบริโภคเข้าไป จึงทำให้มีคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดสูง
2. น้ำมันอิ่มตัวจากพืช: เนื่องจากไม่มีคอเลสเตอรอล จึงไม่ทำให้มีคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด แต่หากมีไขมันสูง ตับก็อาจเปลี่ยนให้เป็นคอเลสเตอรอลได้
3. กรดไขมันขนาดสั้นและขนาดกลาง: ย่อยได้ง่าย เคลื่อนที่ได้เร็ว และเปลี่ยนเป็นพลังงานในระดับได้หมดสิ้น จึงไม่สะสมเป็นไขมันในร่างกาย
4. กรดไขมันขนาดยาว: ย่อยได้ยาก เคลื่อนที่ได้ช้า ไม่เปลี่ยนเป็นพลังงานในระดับ แต่ไปสะสมเป็นไขมันในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

บทบาทต่อสุขภาพของน้ำมันอิมตัว

1. **น้ำมันอิมตัวจากสัตว์:** แม้ว่าการบริโภคน้ำมันอิมตัวจากสัตว์จะทำให้มีคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดสูง แต่ก็ไม่ได้เป็นสาเหตุที่แท้จริงของการมีไขมันอุดตันในหลอดเลือด เพราะสาเหตุที่แท้จริง อยู่ที่การเกิดบาดแผลในหลอดเลือด ซึ่งเกิดจากเชื้อโรค สารพิษ ความเครียด การสูบบุหรี่ และความดันเลือดสูง เมื่อเกิดบาดแผล จะมีลิ้มเลือดไปเกาะเพื่อรักษาบาดแผล และนี่เอง ทำให้ไขมันโปรตีน เยื่อใย และแคลเซียมไปเกาะ จนในที่สุดหลอดเลือดแดงก็แข็งตัว และตีบตัน จนเลือดไหลผ่านไม่ได้

2. น้ำมันอิมตัวจากพืช:

2.1 **กรดไขมันอิมตัวขนาดสั้นและขนาดกลาง:** ไม่เกิดอนุมูลอิสระ และไขมันทรานส์ จึงไม่เกิดโรคแห่งความเสื่อม อีกทั้งยังไม่สะสมเป็นไขมันในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพราะกรดไขมันเหล่านี้ มีโมเลกุลขนาดสั้น หรือขนาดกลาง

2.2 **กรดไขมันอิมตัวขนาดยาว:** ไม่เกิดอนุมูลอิสระและไขมันทรานส์ จึงไม่เกิดโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน แต่เนื่องจากย่อยได้ยาก เคลื่อนที่ได้ช้า ไม่เปลี่ยนเป็นพลังงานในตับ จึงทำให้อ้วน เพราะไขมันไปสะสมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

คุณค่าของน้ำมันอิมตัวจากพืช

น้ำมันอิมตัวจากพืช มีโมเลกุลขนาดกลาง ทำให้อย่อยได้ง่าย เคลื่อนที่ได้เร็ว และเปลี่ยนเป็นพลังงานในตับจนหมดสิ้น ไม่สะสมเป็นไขมันในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ไม่อ้วน นอกจากนี้ การเป็นน้ำมันอิมตัว ทำให้ไม่เกิดอนุมูลอิสระ และไขมันทรานส์ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคแห่งความเสื่อม

น้ำมันมะพร้าว ซึ่งมีน้ำมันอิมตัวสูงที่สุดในโลก คือ 92% ยังมีข้อดีอีก 2 ประการ คือ (1) มีกรดลอริก ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค อยู่สูงถึง 48-52% และ (2) มีสารต่อต้านการเติมออกซิเจน หรือแอนติออกซิแดนต์ (antioxidant) ได้แก่ วิตามินอี ไฟโตสเตอรอล และสารฟีนอล ซึ่งป้องกันไม่ให้เกิดการเติมออกซิเจน จึงช่วยไม่ให้เกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งก่อให้เกิดโรคแห่งความเสื่อมมากมาย

สมาคมการแพทย์อเมริกันออกโรงห้ามใช้ไขมันทรานส์ทั่วประเทศ*

การประชุมรอบครึ่งปี (semi-annual meeting) ของสมาคมการแพทย์อเมริกัน (American Medical Association) ที่เมืองออร์ลันโด รัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา ได้มีมติ เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2551 สนับสนุนให้เลิกใช้ไขมันทรานส์ในภัตตาคารและร้านเบเกอรี่ทั่วประเทศ เพื่อปกป้องชีวิตคนอเมริกันปีละหนึ่งแสนคน ไขมันทรานส์เกิดจากการเติมไฮโดรเจนลงไปบน้ำมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด เพื่อให้ น้ำมันเหล่านั้น เปลี่ยนเป็นน้ำมันอิ่มตัว จะได้ไม่หืน และให้กลายเป็นของแข็ง เพื่อสะดวกต่อการจับต้องผลิตภัณฑ์อาหารที่ใช้ไขมันเหล่านั้น แต่กระบวนการนี้ยังก่อให้เกิดไขมันทรานส์ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ เพราะมันไปเพิ่ม LDL ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลตัวเลว และลด HDL ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลตัวดี อาหารที่มีไขมันทรานส์มาก ๆ ได้แก่อาหารอบ เช่นขนมปังกรอบ คุกกี้ ขนมเค็กรวมทั้งอาหารทอดน้ำมันท่วม เช่นเฟรนช์ฟราย โดนัท แฮมเบอร์เกอร์ ฯลฯ

สมาคมการแพทย์อเมริกัน ซึ่งมีสมาชิกที่เป็นแพทย์ และนักศึกษาแพทย์จำนวน 240,000 คน แถลงว่า รัฐจะต้องเปลี่ยนจุดยืนจากเดิมที่ค่อนข้างจะนุ่มนวล เพียงแค่ให้คำแนะนำต่อประชาชนว่า ให้ลด มาเป็น ให้เลิก ใช้ไขมันทรานส์ แล้วเปลี่ยนไปใช้น้ำมันอิ่มตัว ที่ไม่เกิดไขมันทรานส์

“นครใหญ่ ๆ เช่น ชิคาโก นิวยอร์ก ต่างก็ได้ห้ามใช้ไขมันทรานส์ไปหลายปีมาแล้ว และมลรัฐแคลิฟอร์เนีย ก็เพิ่งออกบัญญัติห้ามใช้ไขมันทรานส์เมื่อเร็ว ๆ นี้ ด้วยการสนับสนุนให้เลิกใช้ไขมันทรานส์ เช่นเนยเทียม (margarine) เนยขาว (shortening) ตามภัตตาคารและร้านเบเกอรี่ทั่วไป โดยให้เปลี่ยนไปใช้น้ำมันอิ่มตัว จะสามารถช่วยให้เราสามารถปรับปรุงคุณภาพอาหารที่คนอเมริกันบริโภค และอาจช่วยชีวิตคนเหล่านั้นไว้ได้มาก” ดร. เมรี แอนน์ แมคคาฟฟรี, กรรมการบริหารสมาคมการแพทย์อเมริกันกล่าว

* ที่มา: www.ama-assn.org; www.ama/pub/category/20273.html

ศัพท์มะพร้าว*

มะพร้าว เป็นพืชพื้นเมืองของไทย ที่มีการปลูกมาช้านาน จนมีศัพท์เกี่ยวกับมะพร้าว ทั้งที่เรียกกันในท้องถิ่น และทั่วไปมากมาย บทความนี้ ได้คัดเลือกศัพท์มะพร้าวที่ขึ้นต้นด้วยตัว พ พาน ที่ส่วนใหญ่เป็นภาษาถิ่น ที่คนในภาคอื่นไม่ค่อยรู้จัก นำมาเสนอ โดยมีคำอธิบายสั้น ๆ ประกอบ ดังต่อไปนี้:

พด (Pot) (ถิ่น – ภาคใต้) คือ กาบมะพร้าว (*coconut husk*) หมายถึงผนังชั้นนอก (*exocarp*) และชั้นกลาง (*mesocarp*) ของผลมะพร้าว ทำหน้าที่เป็นเปลือกหุ้มผนังผลชั้นใน (*endocarp*) หรือ กะลา ชื่อพ้อง: เปลือกมะพร้าว, พดพร้าว, พดมะพร้าว

พรก (Phrok) (ถิ่น – ภาคใต้ตอนล่าง) **พลก (Phlok)** (ถิ่น – ภาคใต้ตอนบน) คือ กะลามะพร้าว (*coconut shell*) ทำหน้าที่ป้องกันเนื้อมะพร้าว (*solid endosperm*) และน้ำมะพร้าว (*liquid endosperm*) ชื่อพ้อง: พรกพร้าว, พรกมะพร้าว (ถิ่น – ภาคใต้ตอนล่าง) **พลกพร้าว, พลกมะพร้าว** (ถิ่น – ภาคใต้ตอนบน)

พลอน (Plaun) (ถิ่น – ภาคใต้) ปอกเปลือกผลมะพร้าว (รวมทั้งผลไม้อื่น) ให้เหลือเฉพาะตรงตา; เรียกมะพร้าวที่ปอกเปลือกเช่นนี้ว่า มะพร้าวพลอน

พวม (Phuam) (ถิ่น – ภาคใต้) คือ จาวมะพร้าว (*haustorium, apple*) หมายถึงอวัยวะรูปทรงกลม ลักษณะคล้ายฟองน้ำ สีขาวนวล เจริญอยู่ภายในผลมะพร้าวที่แก่ และเพาะในไห่อก มีรสหอมหวาน ชุ่มน้ำ มีหน้าที่คูดน้ำมะพร้าวใช้เป็นอาหารสำหรับเอ็มบริโอที่กำลังงอกเป็นต้นอ่อน ชื่อพ้อง: พวมพร้าว (*Phuam Phrao*) (ถิ่น – ภาคใต้) **พวมมะพร้าว (Phuam Maphrao)** (ถิ่น – ภาคใต้)

พุน (Phun) ตัดแต่งเปลือกผลมะพร้าวอ่อน เฉาะเปลือกสีเขียว เพื่อให้เลือนเปลือกง่าย และเพื่อตัดแต่งรอยชำ ตำหนิ และรอยแผลออก

* โดย ดร. ณรงค์ โนมฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ

ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ จัดทัศนศึกษา

ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ จะจัดทัศนศึกษา เพื่อไปเยี่ยมชมกิจการของผู้ผลิตน้ำมันมะพร้าว ศูนย์วิจัยเกี่ยวกับมะพร้าว แหล่งผลิตมะพร้าว และผลิตภัณฑ์จากมะพร้าว ของจังหวัดต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่สมุทรสาคร ประจวบคีรีขันธ์ ชุมพร และสุราษฎร์ธานี ระหว่างวันศุกร์ ที่ 27 กุมภาพันธ์ ถึง อาทิตย์ ที่ 1 มีนาคม 2552 ตามกำหนดการข้างล่างนี้

วันศุกร์ที่ 27 กุมภาพันธ์ 2552

07.30 ออกเดินทางโดยรถปรับอากาศขนาด 40 ที่นั่ง จากสถาบันวิจัยพืชสวน

08.30 คูงานบริษัทน้ำมันมะพร้าวไทย อ. บ้านแพ้ว จ. สมุทรสาคร

09.30 ออกเดินทางไป อ. หัวหิน จ. ประจวบคีรีขันธ์

11.30 รับประทานอาหารกลางวัน ที่หัวหิน

12.30 ออกเดินทางไป อ. ทับสะแก จ. ชุมพร

13.00 คูงานโรงงานสกัดน้ำมันมะพร้าวของวิสาหกิจชุมชนแสงอรุณ

14.00 คูงานการทำถ่านอัดแท่งกะลามะพร้าว การปอกมะพร้าวเพื่อทำมะพร้าวขาวเพื่อส่งโรงงานทำกะทิ การทำเส้นใยมะพร้าว

16.00 ออกเดินทางไป จ. ชุมพร

17.30 ถึง จ. ชุมพร เข้าพักที่โรงแรมนานาชาติ

18.00 เดินทางไปไหว้ศาลกรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์ หาดทรายรี จ. ชุมพร

19.00 รับประทานอาหารเย็น (อาหารทะเล) ที่ร้านลุย หาดทรายรี จ. ชุมพร

วันเสาร์ที่ 28 กุมภาพันธ์ 2552

08.00 ออกเดินทางจากโรงแรมนานาชาติ จ.ชุมพร

08.30 คูงานศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพร อ. สวี จ.ชุมพร ฟังบรรยายสรุป คูงานแปลงรวบรวมพันธุ์มะพร้าว กาแฟ สมุนไพร ชมการสาธิตการผลิตน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ และผลิตภัณฑ์ พร้อมซื้อผลิตภัณฑ์ของกลุ่มเกษตรกร และศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพร ซึ่งจำหน่ายในราคาข่อมเยา

- 12.00 รับประทานอาหารกลางวันที่ศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพร เป็นอาหารพื้นเมือง ถูกปาก ประหยัดผักสมุนไพร ยอดมะพร้าว และเหมงมะพร้าว
- 13.00 ออกเดินทางไป “สวนผลิตพันธุ์มะพร้าวลูกผสมคันธูลี” ศูนย์วิจัยยาง สุราษฎร์ธานี ต. คันธูลี อ. ท่าชนะ จ. สุราษฎร์ธานี
- 14.15 ดูงานแปลงผลิตพันธุ์มะพร้าวลูกผสมกะทิน้ำหอม แปลงผลิตพันธุ์มะพร้าว ลูกผสม พันธุ์รับรอง พร้อมชมการสาธิตการผสมพันธุ์มะพร้าว การ เพาะเลี้ยงเอ็มบริโอมะพร้าวกะทิ พร้อมทั้งชิมมะพร้าวกะทิน้ำหอม
- 15.30 ออกเดินทางไป อ. บางสะพาน จ. ประจวบคีรีขันธ์
- 18.00 ถึงโรงแรมที่พัก ที่ ต. บ้านกรูด อ. บางสะพาน จ. ประจวบคีรีขันธ์
- 19.00 รับประทานอาหารเย็น (อาหารทะเล) ที่ อ.บางสะพาน จ.ประจวบคีรีขันธ์
- วันอาทิตย์ที่ 1 มีนาคม 2552**
- 08.00 ออกเดินทางจากโรงแรม
- 08.30 แวะไหว้พระที่ อ. บางสะพาน แล้วออกเดินทางไป อ. เมือง ประจวบฯ
- 10.30 ดูงานผลิตภัณฑ์น้ำมันมะพร้าวของ “เรือนสมุนไพรบ้านคุณยาย” ที่ผลิต โดยกลุ่มสตรี “เรือนสมุนไพร” ต.อ่าวน้อย อ. เมือง จ.ประจวบคีรีขันธ์
- 12.30 รับประทานอาหารกลางวัน ที่ อ.หัวหิน จ. ประจวบคีรีขันธ์
- 13.30 ออกเดินทางกลับกรุงเทพฯ
- 14.30 แวะซื้อของฝากที่ จ. เพชรบุรี
- 17.00 เดินทางถึง สถาบันวิจัยพืชสวน กทม.

หมายเหตุ: รับไม่เกิน 40 คน (เฉพาะสมาชิกชมรมฯ ที่ไม่ใช่ผู้ผลิตน้ำมันมะพร้าว) ค่าเดินทาง คนละ 3,000 บาท ผู้ที่ไม่ใช่สมาชิกชมรมฯ 3,100 บาท เพื่อเป็นค่ารถ ค่าอาหารกลางวัน 3 มื้อ ค่าอาหารเย็น 2 มื้อ และค่าโรงแรม ซึ่งรวมอาหารเข้าแล้ว (พักคู่ หากพักเดี่ยวเพิ่มเงินอีกคนละ 1,000 บาท) ระหว่างเดินทางมีการบรรยายเกี่ยวกับวิธีสกัดน้ำมันมะพร้าว ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าว พันธุ์มะพร้าว มะพร้าวกะทิ ฯลฯ โดยคณะกรรมการชมรมฯ อีกทั้งให้สิทธิ์ผู้ร่วมเดินทางซื้อหน่อพันธุ์มะพร้าวกะทิได้คนละ ๒ หน่อ ในราคาหน่อละ ๓๐ บาท

จดหมายเปิดผนึกถึงผู้อำนวยการสถาบันอาหาร

เรื่อง ชี้แจงข้อมูลที่ผิดพลาดของบทความของสถาบันของท่าน

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันอาหาร

ตามที่สถาบันอาหาร ร่วมกับหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ได้ตีพิมพ์บทความเรื่อง “กรดไขมันอิ่มตัว สาเหตุของโรคร้ายหลายชนิด” ในคอลัมน์ “มัน! มากับอาหาร” ลงพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 26 กันยายน 2551 ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย ขอชี้แจงว่า บทความของท่าน ทำให้เกิดความเข้าใจผิดในน้ำมันมะพร้าว โดยการปรักปรำน้ำมันมะพร้าว ซึ่งเป็นน้ำมันอิ่มตัว ว่าเป็นสาเหตุของโรคร้ายหลายชนิด เหตุที่เป็นเช่นนี้ เพราะท่านได้ใช้ข้อมูลเก่า ๆ ซึ่งสมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน ได้ปรักปรำน้ำมันมะพร้าวเพื่อผลประโยชน์ทางการค้า ที่จะทำลายคู่แข่ง จนสามารถหลอกคนทั้งโลกได้ว่า น้ำมันอิ่มตัว คือน้ำมันมะพร้าว และน้ำมันจากสัตว์ มีคอเลสเตอรอลสูง อันนำไปสู่การเกิดโรคหัวใจ แต่ข้อมูลที่สมาคมถั่วเหลืองอเมริกันนำมาอ้าง ได้มาจากผลการทดลองของนักวิจัย ที่ได้ใช้น้ำมันมะพร้าวที่เติมไฮโดรเจนแล้ว และน้ำมันจากสัตว์ (ซึ่งมีคอเลสเตอรอลสูง) ทำให้สัตว์ทดลอง มีภาวะไขมันอุดตันในหลอดเลือด ในปัจจุบัน เรารู้แล้วว่าน้ำมันชนิดใดก็ตาม ถ้าถูกเติมไฮโดรเจน ก็จะเป็นสาเหตุของโรคหัวใจได้เช่นกัน แม้ว่าความจริงอันนี้ จะไม่เป็นที่รู้จักเมื่อสมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน นำไปอ้างอิงเพื่อปรักปรำน้ำมันมะพร้าว แต่นักวิทยาศาสตร์ ทั้งชาวอเมริกันที่ยังซื่อสัตย์ต่อวิชาชีพ และชาติอื่น ๆ ต่างก็มีผลงานยืนยันว่า น้ำมันไม่อิ่มตัวต่างหาก ที่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ ในขณะที่น้ำมันมะพร้าว เป็นน้ำมันที่ดีต่อสุขภาพมากที่สุดในบรรดาน้ำมันหุงต้มทั้งหลาย

ข้อสนับสนุนที่ดีที่สุด ก็คือการพบว่า ไขมันทรานส์ เป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ ตลอดจนโรคอื่นๆ ไขมันทรานส์ เกิดจากการนำน้ำมันไม่อิ่มตัวไปเติมไฮโดรเจน เพื่อให้เปลี่ยนเป็นน้ำมันอิ่มตัว จะได้ไม่เกิดการเติมออกซิเจน ซึ่งเป็นสาเหตุของการหืน และเกิดอนุมูลอิสระ และเพื่อให้อาหารที่ผลิตได้ มี

รสชาติดี กรอบ และมีอายุอยู่บนชั้นขายของได้นานขึ้น อีกทั้งยังทำให้ผลิตภัณฑ์อาหารไม่เหม็นหืนหืนอะหะ สะดวกต่อการจับต้อง การเติมไฮโดรเจนในน้ำมันไม่อิ่มตัว ยังทำให้น้ำมันไม่อิ่มตัวส่วนหนึ่ง เปลี่ยนไปเป็นไขมันทรานส์ ซึ่งเป็นไขมันที่ผิดธรรมชาติ และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคแห่งความเสื่อมมากมาย

ได้มีการรณรงค์ต่อต้านการใช้ไขมันทรานส์มากมาย เช่น มีการรณรงค์โดยขบวนการ Trans Fats Ban Campaign ในหลายรัฐในสหรัฐอเมริกา จนนำไปสู่การห้ามใช้ไขมันทรานส์ในภัตตาคาร และโรงงานผลิตอาหาร และที่ได้มีข่าวไปทั่วโลก ก็คือการออกกฎหมายห้ามใช้ไขมันทรานส์ในรัฐแคลิฟอร์เนีย เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2551 นี้เอง การออกกฎหมายนี้ ได้รับการสรรเสริญจากวงการวิทยาศาสตร์อเมริกัน เช่น สมาคมหัวใจอเมริกัน (American Heart Association) และ Center for Science in the Public Interest ซึ่งครั้งหนึ่ง ก็เคยสนับสนุนสมาคมถั่วเหลืองอเมริกันต่อต้านไขมันอิ่มตัว ก็กลับมามีไขมันทรานส์ และส่งเสริมให้บริโภคน้ำมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันปาล์ม นอกจากนั้น การออกกฎหมายนี้ ยังเปรียบเสมือนการตบหน้าสมาคมถั่วเหลืองอเมริกันอย่างแรง ที่ได้หลอกลวงคนทั้งโลกให้เลิกบริโภคน้ำมันไม่อิ่มตัว โดยเฉพาะน้ำมันมะพร้าว และส่งเสริมให้บริโภคน้ำมันไม่อิ่มตัว โดยเฉพาะน้ำมันถั่วเหลือง

ประจักษ์พยานที่เห็นได้ชัดเจนอันหนึ่งก็คือ ประชากรที่บริโภคน้ำมันมะพร้าว ในประเทศที่ปลูกมะพร้าวทั่วโลก มีอุบัติการณ์การเกิดโรคแห่งความเสื่อม เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน ฯลฯ น้อยกว่าประชากรที่บริโภคน้ำมันไม่อิ่มตัวอย่างมีนัยสำคัญ เช่นประเทศศรีลังกาซึ่งบริโภคน้ำมันมะพร้าวมาเป็นเวลานานนับพันปี มีผู้เป็นโรคหัวใจเพียง 1 ในแสน ในขณะที่โดยเฉลี่ย คนทั้งโลกเป็นโรคหัวใจ 187 ในแสน (สถิติขององค์การสหประชาชาติ) ส่วนในประเทศปาปัวนิวกินี ซึ่งบริโภคน้ำมันมะพร้าวมานับพันปีเช่นกัน ก็ไม่มีใครเป็นโรคหัวใจเลย จนกระทั่งถึงปี 2507 เมื่อประชากรเปลี่ยนไปบริโภคน้ำมันถั่วเหลือง แต่ประชากรที่อยู่ในชนบทที่ยังบริโภคน้ำมันมะพร้าวอยู่ ก็ไม่มีใครเป็น

โรคหัวใจเลย แม้ในคนชราอายุร่วม 100 ปี

ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ได้พยายามรณรงค์ให้คนไทยหันกลับมารับบริโภคน้ำมันมะพร้าว และกะทิ เหมือนดังเช่นที่บรรพบุรุษของชาวไทย ได้บริโภคมาเป็นเวลาหลายร้อยปี โดยที่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคแห่งความเสื่อมดังเช่นในปัจจุบัน ที่เราถูกชักชวนให้เลิกบริโภคน้ำมันมะพร้าว และกะทิ และถูกแนะนำให้บริโภคน้ำมันไม่อิ่มตัว ซึ่งส่วนใหญ่ต้องนำเข้าจากต่างประเทศ

ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ จึงใคร่ขอวิงวอนให้สถาบันอาหาร ได้กรุณาพิจารณาข้อมูล และประจักษ์พยานต่าง ๆ เกี่ยวกับผลร้ายของน้ำมันไม่อิ่มตัว และผลดีของน้ำมันอิ่มตัวโดยเฉพาะน้ำมันมะพร้าว เพื่อที่จะได้ร่วมกันช่วยให้คนไทย มีสุขภาพดีถ้วนทั่ว ในโอกาสนี้ ชมรมฯ ขอส่งสำเนาบทความเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวมาให้ท่าน จำนวนหนึ่ง และใคร่ขอเรียนเชิญให้ท่าน หรือผู้แทน ได้เข้าร่วมสัมมนาทางวิชาการ เรื่อง น้ำมันมะพร้าว ในวันที่ 16 ตุลาคม 2551 ที่จัดโดยชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ดังรายละเอียดที่แนบ

ขอแสดงความนับถือ -



นายณรงค์ โฉมเจลา

ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย

ปล.

หลังจากที่ได้เขียนจดหมายฉบับนี้ ข้าพเจ้าได้มีโอกาสอ่านบทความ เรื่อง แมคโดนัลด์ ประกาศใช้น้ำมันปราศจากไขมันชนิดทรานส์ ทั้งในสหรัฐ อเมริกา และแคนาดา ใน website ของสถาบันอาหาร (www.nfi.or.th; <http://foodsafety.nfi.or.th>) ซึ่งมีเนื้อความไปในทำนองเดียวกันกับที่ข้าพเจ้า ได้กล่าวถึงในจดหมายข้างต้น จึงขอแสดงความยินดี ที่มีบทความที่มีเนื้อหาที่ถูกต้องเผยแพร่ออกมาจากสถาบันของท่าน

หมายเหตุ: จนกระทั่งบัดนี้ ก็ยังไม่มีคำชี้แจงจากสถาบันระดับชาติแห่งนี้

(หน้าโฆษณา 2)

ศ.นพ. เสก อักษรานุเคราะห์ตีพิมพ์บทความเรื่องน้ำมันมะพร้าว*

ศาสตราจารย์นายแพทย์เสก อักษรานุเคราะห์ ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูสภาวะคนวิสา สภากาชาดไทย ได้เรียบเรียงบทความเรื่อง “ผลิตภัณฑ์จากมะพร้าว – เป็นประโยชน์หรืออันตราย” ลงพิมพ์ในนิตยสารเพื่อสุขภาพ “สนองโอษฐสภากาชาดไทย” ฉบับที่ 177 ประจำเดือนกรกฎาคม – กันยายน 2551 หน้า 33-34 โดยท่านได้กล่าวถึงประโยชน์ของกะทิและน้ำมันมะพร้าว ส่วนประกอบของน้ำมันมะพร้าว คุณสมบัติของกรดไขมันอิ่มตัวในน้ำมันมะพร้าว และข้อดีของน้ำมันมะพร้าวต่อสุขภาพ แม้ว่าเนื้อหาส่วนใหญ่จะตรงกับข้อเท็จจริง แต่ก็มีบางตอนที่ยังคลาดเคลื่อน โดยเฉพาะในตอนที่ท่านได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้น้ำมันมะพร้าว ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง ผู้เขียนขอชี้แจงด้วยความเคารพ ดังต่อไปนี้:

1. “น้ำมันมะพร้าว อาจจะเป็นน้ำมันทางเลือก ดีกว่าน้ำมันที่ไขมันไม่อิ่มตัว แต่ไม่ควรบริโภคเป็นประจำเพื่อสุขภาพดี เพียงแต่ถ้าจะรับประทานอาหารทอด ควรเลือกน้ำมันมะพร้าว” ที่จริง น้ำมันมะพร้าว เป็นอาหารที่เป็นยา (functional food) ที่เราสามารถบริโภคเป็นประจำได้ โดยไม่เกิดผลเสียต่อสุขภาพแต่อย่างใด แม้ในบุคคลที่ไม่ได้เป็นโรคอะไร ก็บริโภคได้ และเกิดผลดีต่อสุขภาพ ยิ่งบุคคลที่มีปัญหาด้านสุขภาพ เมื่อบริโภคน้ำมันมะพร้าวเป็นประจำ โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ก็จะหายไป หรือมีอาการดีขึ้น

2. “ไม่ว่าน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันอื่น ๆ ถ้านำมาทอดอาหารน้ำมันเดือดอยู่นานเกิน 6 ชม. น้ำมันทุกชนิดจะเปลี่ยนสภาพเป็นสารก่อมะเร็ง” ไม่จริง จะเป็นจริงก็เฉพาะน้ำมันไม่อิ่มตัวที่มีแขนคู่ เป็นจุดอ่อนที่จะถูกเติมออกซิเจน และไฮโดรเจน ซึ่งเกิดเป็นอนุมูลอิสระ และไขมันทรานส์ ตามลำดับ และสารทั้งคู่นี้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ฯลฯ

* โดย ดร.ณรงค์ โคมเจลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ

แต่น้ำมันมะพร้าว ซึ่งเป็นน้ำมันอิ่มตัว ที่โมเลกุลมีแต่แขนเดี่ยว ที่ไม่เปิดโอกาสให้ออกซิเจน และไฮโดรเจนเข้ามาเติมได้ จึงใช้ทอดอาหารแบบน้ำมันท่วมได้ โดยไม่เกิดไขมันทรานส์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

3. “ฉะนั้น ถ้าน้ำมันมะพร้าวมาทอดอาหาร ควรใช้ครั้งเดียว” ไม่จริง เพราะน้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันอิ่มตัว จึงใช้ทอดได้หลายครั้งโดยไม่เปลี่ยนเป็นสารที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ผิดกับน้ำมันไม่อิ่มตัว เช่นน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด ฯ ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นไขมันทรานส์เมื่อนำมาทอดอาหาร โดยเฉพาะเมื่อทอดน้ำมันท่วม

Website เอกสารเรื่อง การสกัดน้ำมันมะพร้าวของเอฟ.เอ.โอ.

องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ หรือ เอฟ.เอ.โอ. โดย Dr. Keith R. Chapman, Industrial Crops Officer, FAO Regional Office for Asia and the Pacific ได้ให้ทุนแก่กรมวิชาการเกษตร และสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีฯ ดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับการสกัดน้ำมันมะพร้าว อีกทั้งยังจัดหาผู้เชี่ยวชาญเรื่องการสกัดน้ำมันมะพร้าว ชาวฟิลิปปินส์ ชื่อ Mrs. Divina Balawan ที่เคยทำงานที่ Philippine Coconut Authority มาฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ของทั้งสองหน่วยงาน ตลอดจนกลุ่มเกษตรกรสวนมะพร้าวที่อำเภอทับสะแก จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และที่อำเภอสวี จังหวัดชุมพร ระหว่างเดือนตุลาคม ถึงเดือนพฤศจิกายน 2548

ต่อมา ในเดือนกุมภาพันธ์ 2549 เอฟ.เอ.โอ. ได้จัดพิมพ์รายงานการฝึกอบรมการสกัดน้ำมันมะพร้าว ไว้ในเอกสารเรื่อง “Virgin coconut oil production manual for micro- and village-scale processing” ซึ่งเรียบเรียงโดย Divina D. Balawan and Keith Chapman เอกสารนี้ ประกอบด้วย 7 บทคือ:

1. Micro- and village-scale processing
2. Processing technology

3. General operation requirements
4. Operation and maintenance procedures
5. By-products and downstream products
6. Economic analysis
7. References

และยังมีภาคผนวกอีก 4 ภาค คือ:

1. Tables
2. Frequently asked questions
3. Daily production data sheets and summaries
4. Recipes

รวมทั้งยังมีดัชนี (index) สำหรับค้นเรื่องอยู่ตอนท้ายของเอกสารอีกด้วย เอกสารนี้ พิมพ์ด้วยกระดาษอย่างดี มีจำนวน 114 หน้า ประกอบด้วย ภาพสีมากมาย นับว่าเป็นเอกสารที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้ที่สนใจในเรื่องการสกัดน้ำมันมะพร้าว แต่เป็นที่น่าเสียดายที่เอกสารเล่มนี้ จัดพิมพ์เป็นจำนวนจำกัด และได้แจกจ่ายให้แก่ผู้สนใจทั่วโลกจนหมดสิ้นแล้ว เนื่องด้วย เอฟ.เอ.โอ. ไม่มีนโยบายในการจัดพิมพ์ขึ้นใหม่ ดังนั้น เพื่อให้ความรู้และข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ เป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจที่ไม่มีโอกาสได้เอกสารดังกล่าว Dr. Keith Chapman ซึ่งบัดนี้ ได้เกษียณอายุจาก เอฟ.เอ.โอ. แล้ว ได้ขอร้องให้ภรรยาของท่าน คือ Mrs. Loraine Chapman ดำเนินการจัดทำ pdf file ของเอกสารเล่มนี้ ทั้งเล่ม แล้วนำขึ้น website ส่วนตัวของ Dr. Chapman คือ:

<http://www.interagconsult.com/personal.html>

เนื่องจาก website อันนี้ มีขนาดของ file เพียง 2.7 mb จึงใช้เวลาเพียงไม่กี่ นาทีในการ download จากนั้นผู้อ่านก็เพียงแต่กดเมาส์ด้านขวามือ แล้วเปิด file โดยใช้โปรแกรมอ่าน pdf file เช่น Adobe ในการอ่าน

ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย ขอขอบคุณ Dr. Keith Chapman เป็นอย่างยิ่ง ที่ได้ให้ความรู้แก่พวกเรามากมายตลอดมา

(หน้าโฆษณา 3)

นิตยสาร แม่บ้าน ตีพิมพ์เรื่อง ประโยชน์จากน้ำมันมะพร้าวหรือกะทิ

คอลัมน์ “สำหรับไทยวันนี้” ของนิตยสาร แม่บ้าน ฉบับที่ 472 ประจำเดือน กันยายน 2551 (หน้า 100 - 104) ได้ตีพิมพ์เรื่อง “ประโยชน์จากน้ำมันมะพร้าวหรือกะทิ: กินแล้วไม่อ้วน มีสรรพคุณมากมาย” เรียบเรียงโดย อ. สุวรรณัชยชนะ มีเนื้อหาสรุปได้ว่า หลายคนเชื่อว่า รับประทานอาหารที่มีกะทิ หรือน้ำมันมะพร้าวแล้ว จะทำให้อ้วน มีไขมันหรือคอเลสเตอรอลสูง แต่ผลงานวิจัยสรุปว่า ไม่เป็นความจริง เพราะกะทิ หรือน้ำมันมะพร้าว มีไขมันอิ่มตัว เป็นกรดลอริก (lauric acid) 48-54% กรดคาปริก (capric acid) 6-7% ซึ่งเป็นกรดไขมันที่แตกตัว และถูกย่อยได้ง่ายกว่ากรดไขมันชนิดอื่น ๆ จึงสามารถเปลี่ยนไปเป็นพลังงานได้หมด ไม่เกิดการสะสมในหลอดเลือด หรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นอกจากนั้น กรดลอริก ยังเป็นกรดไขมันชนิดเดียวที่พบในน้ำนมแม่ เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะแตกตัวออกเป็นโมโนลอรีน (monolaurin) ซึ่งเป็นสารปฏิชีวนะที่มีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา ยีสต์ และโปรโตซัว รวมทั้งยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันอีกด้วย ดิกว่ายาปฏิชีวนะที่มีขายอยู่ตามร้านขายยา

บทความนี้ ยังได้แนะนำสำหรับไทย 3 คำหรับด้วยกัน คือ: (1) แกงพะแนง เป็ด (2) ยำผักซาโยเต้ และ (3) ไขนกกระทาสามรส ทุกคำหรับ ระบุส่วนผสมต่าง ๆ โดยเฉพาะมีกะทิเป็นองค์ประกอบหลัก ซึ่งทำให้อาหารมีรสชาติอร่อย พร้อมทั้งบอกวิธีทำอย่างละเอียด มีภาพประกอบที่สวยงาม ดูแล้วน่ารับประทาน ทุกรายการก็ตาม ผู้เขียนเรื่องนี้ ก็ได้ตั้งคำถามถึงผู้อ่าน ก่อนที่จะตักข้าวเข้าปาก และรับประทานอาหารที่มีกะทิสำหรับต่าง ๆ ว่า “ท่านเชื่อหรือไม่ว่า กะทิมีสรรพคุณอยู่มากมายจริง?”

บท. ขอวิจารณ์ว่า ที่ผู้เขียนเรื่องนี้ ต้องตั้งคำถามทำนองนี้ ก็เพราะเราถูกสมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน หลอกมานานแล้วว่า น้ำมันมะพร้าว เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ เพื่อจะได้ขายน้ำมันถั่วเหลืองได้มาก ๆ เมื่อไรหนอ คนไทยจึงจะฉลาดขึ้นบ้าง โดยใช้วิจารณ์ญาณ และหลักกาลามสูตร ก่อนจะเชื่ออะไรง่าย ๆ?

นวัตกรรมการผลิตน้ำมันมะพร้าว*

อารัมภบท

ดร. ณรงค์ โจนมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ในฐานะผู้ดำเนินการอภิปราย ได้กล่าวนำการอภิปรายดังต่อไปนี้:

“ก่อนอื่นขอทำความเข้าใจในสาระของเรื่องที่จะอภิปรายในภาคนี้เสียก่อน ประเด็นสำคัญ หรือคำสำคัญ (keywords) ในการอภิปรายนี้ มีอยู่ 2 คำ คือ:

1. “การผลิตน้ำมันมะพร้าว” ซึ่งมีหลายวิธี วิธีที่นิยมผลิตเป็นการค้า เพื่อให้ได้น้ำมันมะพร้าวพรหมจรรย์ (virgin coconut oil) ได้แก่:

1.1 การหมัก: โดยการนำกะทิไปหมัก โดยใช้จุลินทรีย์ในธรรมชาติ จะได้น้ำมันมะพร้าว ซึ่งเกิดแยกชั้นกับน้ำ สามารถแยกออกจากน้ำได้

1.2 การแยกครีม หรือใช้แรงเหวี่ยง: โดยการนำกะทิไปเข้าเครื่องเหวี่ยงแรงเหวี่ยงจะแยกน้ำมันมะพร้าวออกจากส่วนที่เหลือ

1.3 การกลั่น: โดยการนำกะทิไปกลั่น เมื่อนำไอน้ำเข้าเครื่องควบแน่น จะสามารถแยกน้ำมันมะพร้าวออกจากส่วนที่เหลือได้

1.4 การบีบอัด: โดยการป้อนเนื้อมะพร้าวแห้งที่ทำให้เป็นชิ้นเล็กๆอบแห้งเข้าเครื่องบีบอัด ซึ่งมีหลายแบบ เช่นแบบเกลียวหมุน แบบไฮดรอลิก

เป็นที่น่ายินดีที่ผู้ผลิตน้ำมันมะพร้าวในประเทศไทย ได้ใช้วิธีการสกัดน้ำมันมะพร้าว ทั้ง 4 วิธี แต่เป็นที่น่าเสียดายที่ผู้ผลิตน้ำมันมะพร้าววิธีกลั่น คือ คุณเกรียง ฉันทะชัยมงคล บริษัท ยูริก้าอินเตอร์เนชั่นแนลคอนแท็คส์จำกัด ซึ่งคิดภารกิจที่สหรัฐอเมริกา จึงไม่สามารถมาร่วมอภิปรายในวันนี้ได้ (กรุณาดูราย

* สาระสำคัญจากการอภิปราย เรื่อง “นวัตกรรมการผลิตน้ำมันมะพร้าว” ในการสัมมนาเรื่อง “น้ำมันมะพร้าว” จัดโดยชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ เมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2551 ณ ห้องประชุมชั้น 5 ของสำนักปัจจัยการผลิตทางการเกษตร กรมวิชาการเกษตร เกษตรกลาง จตุจักร กทม. 10900

ละเอียดได้ในเรื่อง “มารู้จักน้ำมันมะพร้าวกลั่นเย็นสุญญากาศ” ในกัลปพฤกษ์ ฉบับที่ 4 - กรกฎาคม 2551 หน้า 34-38)

2. “นวัตกรรม” หมายถึง *สิ่งที่ทำขึ้นใหม่ หรือแปลกจากเดิม* ซึ่งอาจเป็น *ความคิด วิธีการ หรืออุปกรณ์* ก็ได้ สำหรับในกรณีของการผลิตน้ำมันมะพร้าว ก็ได้แก่การปรับปรุงวิธีการสกัดให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยเฉพาะให้ได้ปริมาณมากขึ้น มีคุณภาพดีขึ้น ต้นทุนถูกลง ฯลฯ ซึ่งผู้ผลิตแต่ละราย ก็มีวิธีการของตนเอง ซึ่งถือเป็นความลับของแต่ละคน เพราะเป็นเรื่องของผลประโยชน์ทางการค้า แต่ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ เห็นว่า หากได้เชิญให้ผู้ผลิตน้ำมันมะพร้าว มาเล่าถึงกรรมวิธีที่คิดขึ้นใหม่ โดยนำเอาแต่หลักใหญ่ ๆ มาเล่าสู่กันฟัง โดยไม่เอารายละเอียดมาบรรยาย ก็น่าจะเป็นประโยชน์ และเป็นตัวอย่างอันดีของผู้ผลิตน้ำมันมะพร้าวรายอื่น ๆ ที่จะถือเป็นตัวอย่าง นำไปพัฒนาวิธีการใหม่ ๆ ขึ้นมา เพื่อให้การสกัดน้ำมันมะพร้าวมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เนื่องจากการผลิตน้ำมันมะพร้าว เป็นกิจการที่เป็นที่นิยมของผู้ประกอบการจำนวนมาก ในปัจจุบัน ในเมืองไทยของเรามีไม่ต่ำกว่า 100 ราย จึงเกิดมีการแข่งขันในเรื่องตลาด ผู้ที่ผลิตได้ถูกที่สุด และดีที่สุสุดเท่านั้น จึงจะอยู่รอด และนวัตกรรม ก็เป็นปัจจัยหนึ่ง ที่จะทำให้ผู้ผลิต สามารถแข่งขันในตลาดได้”

สรุปสาระสำคัญของการอภิปราย

คุณรุจน์ สุวรรณเสรีเกษม เจ้าของและผู้จัดการ บริษัทแนชเจอร์ลิมายด์ฯ ผู้ผลิต และจำหน่ายน้ำมันมะพร้าว ตราปารีสสุทธิ

ประวัติ: จบการศึกษา ปริญญาตรีสาขานิติศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง ตอนแรกได้เริ่มใช้น้ำมันมะพร้าวจากฟิลิปปินส์ เกิดผลดีต่อสุขภาพ จึงคิดผลิตเอง จนประสบผลสำเร็จในการตั้งโรงงานสกัดน้ำมันมะพร้าว

วิธีการสกัด: ใช้วิธีหมัก

นวัตกรรม: - แฉะเย็นกะทิ แล้วจึงแยกเอาครีมไปหมัก

- เดิมเอนไซม์อะมิเลส

- กรองด้วยกระดาษกรอง food grade ขนาด 2-5 ไมครอน
- ไล่ความชื้น ก่อนบรรจุลงขวด
- ใช้กากที่เหลือจากการคั่นกะทิ ไปบีบน้ำมันต่อ ได้น้ำมันราคาถูก สำหรับประกอบอาหาร

คุณพงศ์พิศุทธิ์ เกียรติวรางกูร เจ้าของและผู้จัดการ บริษัทน้ำมันมะพร้าวไทย จำกัด ผู้ผลิตและจำหน่ายน้ำมันมะพร้าว ตรา Thai Pure

ประวัติ: จบการศึกษาจากสถาบันพระจอมเกล้า พระนครเหนือ สาขาโรงงาน เคยเป็นเจ้าของกิจการ โรงงานแม่พิมพ์ (mold) และโรงงานทำ กระจกอบสาน จากพลาสติก สู้ท่าย มาสนใจเรื่องน้ำมันมะพร้าว จนสามารถค้นคิดวิธีการ สกัดน้ำมันมะพร้าว

วิธีการสกัด: โดยวิธีแยกครีมและใช้แรงเหวี่ยง

นวัตกรรม: - ลดอุณหภูมิของกะทิให้อยู่ที่ 1-5°ซ.

- นำเข้าเครื่องแยกน้ำและไข ออกจากกัน (cream separator) จนได้น้ำมันมะพร้าวในรูปอิมัลชัน
- นำเข้าเครื่องเหวี่ยง (centrifuge) 3 ตัว ทำให้น้ำมันบริสุทธิ์ ใส สะอาด มีกลิ่นหอม

คุณรัชชัชย เกิดแก้วฟ้า ที่ปรึกษาวิสาหกิจชุมชนแสงอรุณ ผู้ผลิตและจำหน่าย น้ำมันมะพร้าว ตรา Noble Sense

ประวัติ: อนุปริญญา ปวส. ชั้นสูง เคยเป็นผู้จำหน่ายวิทยุสื่อสาร เป็นผู้ผลิตเสาอากาศวิทยุสื่อสารเป็นรายแรกของไทย ก่อตั้งบริษัทสวัสดิ์บริวเวอร์ จำกัด ผลิตสุรากลั่นจากส้มโอนครชัยศรี และออกแบบบรรจุภัณฑ์จำหน่ายใน สนามบินสุวรรณภูมิ และแหล่งท่องเที่ยวทั่วไป

วิธีการสกัด: ใช้วิธีหมัก

นวัตกรรม: - ใช้ผลมะพร้าวจากแปลงเกษตรอินทรีย์

- โดยแช่เย็นกะทิ แยกเอาครีมไปหมัก

- กรองด้วยกระดาษกรอง food grade ขนาด 0.225 ไมครอน เพื่อกรองจุลินทรีย์ขนาดเล็ก เช่นยีสต์
- นำน้ำมันที่ได้ไปคูดกลั่นโดยใช้ถ่านกัมมันต์
- นำเข้าไปผ่านกระแสน้ำแม่เหล็กเพื่อจัดเรียงโมเลกุลของน้ำมันมะพร้าว และทำให้โมเลกุลเล็กลงและช่วยให้ใส และนุ่มขึ้น
- เติมหั่นดอกส้มโอ เพื่อใช้เป็นผลิตภัณฑ์สปา
- ใช้บรรจุภัณฑ์ทำด้วยกะโหลกมะพร้าว

คุณสมบัติ นิลเอก ประชาชนกลุ่มทรอปิคานา ออยล์

ประวัติ: จบการศึกษาปริญญาตรีสาขาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เคยเป็นผู้จัดการฝ่ายวางแผนบริษัทแพนเอเชียฟูดแวร์จำกัด และผู้จัดการทั่วไปบริษัททองซุง (ประเทศไทย) จำกัด

วิธีสกัด: นุดมะพร้าวให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ผ่านกระบวนการไล่ความชื้น แล้วป้อนเข้าเครื่องบีบอัดแบบไฮดรอลิก

- นวัตกรรม:**
- ใช้มะพร้าวจากคลองร้อยสายแห่งลุ่มน้ำตาปี (ในบาง) จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งเป็นพันธุ์ให้กะทิสุง มีกลิ่นหอม
 - คัดเลือกผลโดยใช้หลัก 3 พ. คือ *พด พลก และ พวม* ซึ่งเป็นภาษาถิ่นของภาคใต้ ที่แปลว่า กาบ กะลา และจาว ตามลำดับ กล่าวคือ *พด* หรือ กาบ ต้องดิ่ง แห้ง และไม่เหี่ยวย่น *พลก* หรือ กะลา ต้องดำ และ *พวม* หรือ จาว ต้องมีแคะดุ่มขนาดปลายนิ้วก้อย จึงนำมาสกัดน้ำมันมะพร้าว
 - ย่อยเนื้อมะพร้าวให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ดึงน้ำออกโดยใช้อุณหภูมิ ไม่เกิน 55°ซ.
 - นำเข้าเครื่องบีบอัด ได้น้ำมันมะพร้าวมีความเข้มข้นสูง กลิ่นหอม รับประทานแล้วคอแห้ง เพราะน้ำมันมะพร้าวช่วยให้ต่อมรับรสทำงานเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน เกิดความร้อน จึงควรดื่มน้ำแก้คอแห้ง

(หน้าโฆษณา 4)

เอกสารวิชาการ เรื่อง “น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรคมะเร็งได้อย่างไร?”

ชมรมอนุรักษ์ และพัฒนา
น้ำมันมะพร้าวฯ ได้จัดพิมพ์
เอกสารวิชาการ ฉบับที่ 2/2551
เรื่อง “น้ำมันมะพร้าว ป้องกัน
โรคมะเร็งได้อย่างไร?” โดย ดร.
ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมฯ

เอกสารเล่มนี้ เป็นเอกสารที่
เรียบเรียงขึ้นใหม่ เพื่อให้ความรู้
เกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว ที่สามารถ
ช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้ เนื่อง
ด้วยได้พิจารณาเห็นว่า โรคมะเร็ง
เป็นโรคที่คร่าชีวิตมนุษย์ ในลำดับ
ที่ 2 รองจากโรคหัวใจ

โรคมะเร็งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสารพันธุกรรม หรือ DNA ของเซลล์ ทำให้เซลล์ปกติ เปลี่ยนเป็นเซลล์มะเร็งที่เจริญเติบโตอย่างผิดปกติ และแบ่งเซลล์ ตลอดเวลา แม้ว่าทุกคนจะมีเซลล์มะเร็งอยู่ในร่างกาย แต่เราก็ไม่เป็น โรคมะเร็ง เพราะเรามีภูมิคุ้มกัน และจะเป็นมะเร็ง ก็ต่อเมื่อระบบภูมิคุ้มกันถูกทำลายจนไม่สามารถต่อสู้กับเซลล์มะเร็งได้ การบริโภคน้ำมันมะพร้าวอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง ช่วยขัดขวางการเกิดเซลล์มะเร็งก่อนที่มันจะทำลายเซลล์อื่น ๆ

เอกสารเล่มนี้ เป็นเอกสารกึ่งวิชาการ ที่มีการอ้างอิงเอกสารเท่าที่จำเป็น แต่ผู้เขียน ได้พยายามเขียนให้ผู้อ่านทั่วไป สามารถเข้าใจได้ โดยไม่ต้องพะวงกับการอ้างอิงเอกสารมากเกินไป เอกสารเล่มนี้ ประกอบด้วย 6 บท คือ: (1) บทนำ (2) คุณสมบัติที่ดีเด่นของน้ำมันมะพร้าว (3) บทบาทของน้ำมันมะพร้าว

ในการป้องกันโรคมะเร็ง (4) การใช้น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรคมะเร็ง (5) การใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาโรคมะเร็ง (6) บทวิจารณ์ และ (7) เอกสารอ้างอิง และบรรณานุกรม โดยมีจำนวนพิมพ์ทั้งสิ้น 20,000 ฉบับ

ในการจัดพิมพ์เอกสารเล่มนี้ ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาใช้น้ำมันมะพร้าวฯ ได้รับความอนุเคราะห์ด้านการเงินจากบริษัท ห้างร้าน และบุคคล ดังต่อไปนี้:

1. บริษัทภูมิดินเนเชอรัลโปรดักส์ โทรฯ 086-604 9983
2. บริษัทเนชเจอร์ลมายด์ โทรฯ 081-611 6195
3. บริษัทน้ำมันมะพร้าวไทยจำกัด โทรฯ 081-777 7675
4. บริษัททรอปิกานาออยส์ ศูนย์บ่มเพาะวิสาหกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โทรฯ 084-160 5355
5. บริษัทกรีนเคส โทรฯ 02-714 1167
6. ศูนย์การแพทย์บูรณาการ โทรฯ 084-088 4152-4
7. หมอพิทักษ์ เดชปองสมสิทธิ์ โทรฯ 081-826 6445
8. นายแพทย์ดำรง เชี่ยวศิลป์ โทรฯ 089-826 6451

ชมรมฯ ได้จัดส่งเอกสารเล่มนี้ ให้แก่สมาชิกของชมรมฯ ทุกท่านเรียบร้อยแล้ว สมาชิกฯ ท่านใด ที่ยังไม่ได้รับ กรุณาติดต่อกลับมาที่ทำการของชมรมฯ (โทรฯ 02-940 5484 ต่อ 135)

สำหรับท่านที่ไม่ได้เป็นสมาชิกชมรมฯ และประสงค์จะได้เอกสารเล่มนี้ กรุณาติดต่อได้ที่บริษัทห้างร้านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการจัดพิมพ์ข้างต้น

อนึ่ง หากท่านผู้ใด ที่ได้อ่านเอกสารเล่มนี้แล้ว เห็นว่าเป็นเอกสารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะในการป้องกันไม่ให้เกิดโรคมะเร็ง ประสงค์ที่จะจัดพิมพ์เอกสารดังกล่าวเพื่อแจกจ่ายเป็นอภินันทนาการแด่ญาติสนิท มิตรสหาย หรือพิมพ์แจกเป็นอภินันทนาการในงานฌาปนกิจศพ เป็นการกุศล ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาใช้น้ำมันมะพร้าวฯ ยินดีมอบต้นฉบับให้ เพื่อนำไปจัดพิมพ์โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด หรือจะขอให้ชมรมฯ รับเป็นธุระในการจัดพิมพ์ให้ชมรมฯ ก็ยินดีจัดทำให้ โดยคิดราคาทุน คือเล่มละ 6 บาท

เอกสารวิชาการ เรื่อง “มาใช้กะทิแทนนมกันเถอะ”

ชมรมอนุรักษ์ และพัฒนา
น้ำมันมะพร้าวฯ ได้จัดพิมพ์
เอกสารวิชาการ ฉบับที่ 3/2551
เรื่อง “มาใช้กะทิแทนนมกัน
เถอะ” โดย ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา
ประธานชมรมฯ

เอกสารเล่มนี้ เป็นเอกสารที่
เรียบเรียงขึ้นใหม่ เพื่อให้ความรู้
เกี่ยวกับกะทิ ซึ่งเป็นสารตัวเดียว
กันกับน้ำมันมะพร้าว ที่บรรพบุรุษ
ของคนไทยได้ใช้บริโภคเป็นอาหาร
ทั้งหวานและคาว มาเป็นเวลาช้านาน
โดยไม่เกิดผงเสียต่อสุขภาพ
แต่อย่างใด เอกสารเล่มนี้ เน้นถึง

การใช้กะทิแทนนม ซึ่งเป็นวัฒนธรรมอาหารที่เรานำเข้ามาจากตะวันตก และได้
ก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพต่อคนไทย และเศรษฐกิจต่อประเทศไทย

เอกสารเล่มนี้ ประกอบด้วย 9 บท คือ (1) บทนำ (2) ข้อดีของกะทิ (3) เมื่อ
คนไทยถูกเขาหลอกให้ดื่มนมวัว (4) เมื่อคนไทยใช้นมแทนกะทิ (5) เมื่อคนไทยใช้
กะทิแทนนม (6) นมแม่ดีที่หนึ่งเลย (7) ผลิตภัณฑ์กะทิที่ใช้แทนนมวัวได้ (8)
ปัจฉิมลิขิต และ (9) เอกสารอ้างอิงและบรรณานุกรม ทั้งนี้ โดยได้รับอนุเคราะห์
ค่าใช้จ่ายในการจัดพิมพ์จากบริษัทไทย อกริ ฟู้ดส์ จำกัด มหาชน มีจำนวนพิมพ์
ทั้งสิ้น 2,000 ฉบับ เพื่อแจกจ่ายเป็นวิทยาทานแก่ผู้สนใจ ชมรมฯ ได้จัดส่งเอกสาร
เล่มนี้ ให้แก่สมาชิกของชมรมฯ ทุกท่านเรียบร้อยแล้ว ผู้ที่ยังไม่ได้รับ กรุณา
ติดต่อกลับมาที่ทำการของชมรมฯ (โทรฯ 02-940 5484 ต่อ 135)

(หน้าโฆษณา 5)

ผลกระทบของเทคโนโลยีชีวภาพต่อน้ำมันมะพร้าว*

น้ำมันมะพร้าว กำลังเป็นเหยื่อของความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีชีวภาพ เพราะนักวิจัยชาวอเมริกัน ประสบความสำเร็จในการเพิ่มปริมาณของกรดลอริก ในน้ำมันคาโนลา จาก 0 เป็น 60% โดยการใช้เทคนิคของการตัดต่อยีน หรือ DNA

เทคโนโลยีชีวภาพ เป็นเสมือนดาบสองคม ที่ความสำเร็จในสิ่งหนึ่ง กลับเป็นผลร้ายต่ออีกสิ่งหนึ่ง ดังในกรณีของการเพิ่มกรดลอริกในน้ำมันคาโนลา ให้เท่าหรือมากกว่าน้ำมันมะพร้าว อาจทำให้ผู้ผลิตน้ำมันมะพร้าวเกิดความท้อแท้บ้าง แต่มันก็ไม่สามารถลบเลือนความคิดอื่น ๆ ที่มีอยู่ในน้ำมันมะพร้าวได้เลย

แม้ว่าน้ำมันคาโนลาราคาถูกที่มีกรดลอริกสูง จะสามารถทดแทนกรดลอริกในน้ำมันมะพร้าวได้ แต่น้ำมันมะพร้าว ก็มีสารที่มีประโยชน์อย่างอื่น นอกเหนือไปจากกรดลอริก โดยเฉพาะ กรดไขมันขนาดกลาง (medium chain fatty acids) และแอนติออกซิแดนซ์ ที่ไม่มีในน้ำมันพืชอื่น ๆ ทั้งหมด และนี่เอง ที่ทำให้น้ำมันมะพร้าว มีข้อดีเหนือน้ำมันพืชอื่น ๆ ในโลกนี้

อย่างไรก็ตาม เพื่อเป็นการเตรียมหาทางหนีทีไล่ไว้ก่อน นักวิจัยที่มหาวิทยาลัยแห่งประเทศฟิลิปปินส์ที่ลอสเบนยอส กำลังดำเนินการใช้วิธีพันธุวิศวกรรม เพื่อเพิ่มปริมาณของกรดลอริกในน้ำมันมะพร้าว โดยสามารถแยกยีนที่สร้างกรดลอริกได้ ทำให้ผู้ผลิตสามารถผลิตน้ำมันมะพร้าว ที่มีกรดลอริกสูงกว่าน้ำมันคาโนลา เป็นที่น่าเสียดายที่ยังมีอุปสรรคอยู่บ้าง กล่าวคือ น้ำมันมะพร้าวที่ผลิตได้ ยังขาดระบบการผลิตที่สามารถทำซ้ำได้ แม้ว่านักวิจัยจะสามารถถ่ายยีนที่ปรับปรุงแล้วให้แก่เซลล์ของมะพร้าวได้ แต่ยีนที่ถูกถ่ายทอดไปยังไม่สามารถสืบพันธุ์จนเกิดเป็นต้นมะพร้าวได้ในปัจจุบัน แต่อีกไม่นานเกินรอ ก็เชื่อได้ว่าจะสามารถสร้างพันธุ์มะพร้าวที่มีกรดลอริกสูงขึ้นได้ในอนาคต

* จาก TMA News.TV “Biotech expert says future still fine for coco oil” วันที่ 30 ตุลาคม 2551

แผนการดำเนินงานในรอบปี 2552 ของชมรมฯ

เนื่องในโอกาสการแสดงผลงานในการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2551 ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ได้เสนอแผนการดำเนินงานในรอบปี 2552 ต่อที่ประชุม ดังนี้:

1. **การจัดสัมมนา:** เพื่อเป็นการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว โดยเฉพาะความรู้ใหม่ ๆ ที่ได้จากผลการวิจัย ทั้งภายใน และต่างประเทศ ชมรมฯ ร่วมกับสถาบันวิจัยพืชสวน และหน่วยงานอื่น ๆ จะได้จัดการสัมมนา ขึ้น ในส่วนกลาง อย่างน้อย 1 ครั้ง

2. **การอบรมภาคฤดู:** เป็นการให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว อย่างน้อย ปีละครั้ง ในส่วนกลาง และหากมีหน่วยงานในส่วนภูมิภาค สนใจที่จะร่วมจัด ก็สามารถตอบสนองได้

3. **การอบรมภาคปฏิบัติการ:** เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับการสกัดน้ำมันมะพร้าวด้วยวิธีต่าง ๆ และการเพิ่มทักษะในการสกัดน้ำมันมะพร้าว ในส่วนกลาง อย่างน้อยปีละครั้ง และหากมีหน่วยงานในส่วนภูมิภาคสนใจที่จะร่วมจัด ก็สามารถตอบสนองได้

4. **การจัดทำข่าวสาร “กัลปพฤกษ์”:** จะจัดทำทุก ๆ สามเดือน กำหนดออกในเดือนมกราคม เมษายน กรกฎาคม และตุลาคม 2552 รูปเล่มขนาด A-5 จำนวน 48 หน้า ประกอบด้วยบทความทางวิชาการ บทความ บท บรรณาธิการ ข่าวในวงการ ประสบการณ์การใช้น้ำมันมะพร้าว ตอบจดหมาย จากผู้อ่าน ฯลฯ

5. **การจัดทำเอกสารวิชาการเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว:** อย่างน้อย ปีละ 2 ฉบับ ได้แก่เรื่อง น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างไร และสวยได้ด้วย น้ำมันมะพร้าว

6. **จัดทำ CD ความรู้เกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว:** เพื่อจำหน่ายให้แก่ผู้สนใจ

7. **การประชาสัมพันธ์:** จะออกรายการทางโทรทัศน์ และให้สัมภาษณ์

ทางวิทยุกระจายเสียง ให้มากที่สุดเท่าที่จะมีโอกาส รวมทั้งส่งบทความให้สถานีวิทยุไปออกอากาศให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

8. การจัดการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2552: เพื่อรายงานผลงานในรอบปีของชมรมฯ ในเดือนตุลาคม 2552

9. การจัดทัศนศึกษา: เป็นกิจกรรมใหม่ที่ชมรมฯ ดำริที่จะจัดขึ้น เพื่อให้สมาชิกฯ ได้รับความรู้ในเรื่องการสกัดน้ำมันมะพร้าว รวมทั้งการผลิตมะพร้าวในท้องถิ่น

10. การจัดทำ Website ของชมรมฯ: จะได้ปรับปรุงการจัดทำ Website ของชมรมฯ (www.cdcof.com) (ซึ่งหมดอายุไปเมื่อวันที่ 1 ต.ค. 2551) โดยจะจัดหาผู้ที่มีประสบการณ์ในการจัดทำ เพื่อให้ข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับกิจกรรมของชมรมฯ
หมายเหตุ: เนื่องจากไม่มีเวลาพิจารณาในที่ประชุม จึงนำเข้าพิจารณาในการประชุมกรรมการชมรมเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2551 ซึ่งที่ประชุมเห็นชอบด้วย

ประธานชมรมฯ ออกรายการประชาสัมพันธ์น้ำมันมะพร้าว

ในรอบสามเดือนที่ผ่านมา (ตุลาคม – ธันวาคม 2551) ดร. ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ได้รับเชิญให้ไปบรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าว” ดังต่อไปนี้:

ศุกร์ ที่ 3 ต.ค. 2551 05.30-06.00: ออกรายการ “พลังชีวิต” ทางสถานีวิทยุ อสมท. เอฟ.एम. 100.5 ดำเนินการโดยคุณอำมร บรรจง ได้บรรยายเรื่องคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าว และบทบาทของน้ำมันมะพร้าวในการป้องกันโรคติดเชื้อ และโรคไม่ติดเชื้อ ในตอนสุดท้าย ได้กล่าวถึงการสัมมนาเรื่องน้ำมันมะพร้าวและการประชุมสามัญประจำปีที่ชมรมฯ กำหนดจัดขึ้นในวันที่ 16 ตุลาคม 2551

พุธ ที่ 15 ต.ค. 2551 15.30-15.55: ออกรายการหลังข่าว วิทยุแห่งประเทศไทย เอฟ.एम. 92.5 ได้บรรยายเรื่องคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าว และบทบาทของน้ำมันมะพร้าวในการป้องกันโรคติดเชื้อและโรคไม่ติดเชื้อ และได้ประชาสัมพันธ์

การสัมมนาเรื่องน้ำมันมะพร้าวและการประชุมสามัญประจำปีที่ชมรมฯ ในวันที่ 16 ตุลาคม 2551

อังคาร ที่ 11 พ.ย. 2551 11.15-11.55: ออกรายการ “เพื่อเกษตรกร” ทางสถานีวิทยุ มก. คลื่น เอ.เอ็ม. 1107 โดยมีคุณถวิล สุวรรณมณี เลขาธิการสมาคมสื่อมวลชนเกษตรแห่งประเทศไทย เป็นพิธีกร ได้บรรยายถึงสาเหตุที่น้ำมันมะพร้าว ถูกกล่าวหาว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ แต่ประจักษ์พยานของชาติที่ใช้ น้ำมันมะพร้าวมา 4,000 ปี ไม่ปรากฏว่ามีใครเป็นโรคหัวใจ และหากเป็นเช่นนั้นจริง คนชาติต่าง ๆ 86 ชาติในโลกนี้ ที่ใช้น้ำมันมะพร้าวประกอบอาหาร คงตายกันหมดแล้ว มีผลงานวิจัยที่สรุปว่า น้ำมันมะพร้าว เป็นน้ำมันหุงต้ม ที่ดีต่อสุขภาพที่สุดในโลก ดร. ณรงค์ ยังได้บรรยายถึงคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าว และบทบาทของน้ำมันมะพร้าวในการป้องกันโรคติดเชื้อ และโรคไม่ติดเชื้อ

ศุกร์ ที่ 5 ธ.ค. 2551 11.35-11.55: ออกรายการ “เพื่อเกษตรกร” ทางสถานีวิทยุ มก. คลื่น เอ.เอ็ม. 1107 โดยมีคุณถวิล สุวรรณมณี เลขาธิการสมาคมสื่อมวลชนเกษตรแห่งประเทศไทย เป็นพิธีกร ได้บรรยายถึงสรรพคุณของกะทิ ที่บรรพบุรุษของคนไทย นำมาใช้ปรุงอาหารหวานคาวมาช้านาน โดยไม่เกิดผลเสียต่อสุขภาพแต่อย่างใด แต่เมื่อประมาณ 30 ปีที่ผ่านมา สมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน ได้ปรักปรำว่าน้ำมันมะพร้าว เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ แต่ผลการทดลองในระยะหลัง ปรากฏว่าไม่เป็นความจริง และยังพบอีกว่าน้ำมันมะพร้าว เป็นน้ำมันบริโภคที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและความงามมากที่สุดในโลก เนื่อง จากน้ำมันมะพร้าวกับกะทิเป็นสารตัวเดียวกัน ดังนั้น การบริโภคกะทิ จึงไม่เกิดผลเสียใดๆ เช่นไม่เกิดโรคหัวใจ และไม่อ้วน อีกทั้งยังไม่เป็นโรคแห่งความเสื่อมอื่น ๆ เช่นโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน ฯลฯ ตลอดจนโรคติดเชื้ออื่น ๆ

เสาร์ ที่ 6 ธ.ค. 2551 13.30-14.00 : บรรยายเรื่อง น้ำมันมะพร้าว ในงาน “ราชพฤกษ์ รวมใจภักดิ์รักพ่อหลวง” ณ สวนเฉลิมพระเกียรติ ราชพฤกษ์ 2549 ตำบลแม่เหี้ย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยได้บรรยายเรื่องคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าว และบทบาทของน้ำมันมะพร้าวต่อสุขภาพและความงาม

ประสบการณ์การใช้น้ำมันมะพร้าว

คอลัมน์นี้ เปิดขึ้นเพื่อให้ท่านผู้อ่านที่มีประสบการณ์การใช้น้ำมันมะพร้าว ได้เขียนมาเล่าเรื่องจริงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน กรุณาลงชื่อจริง และสถานที่ติดต่อ เพื่อให้ผู้อ่านท่านอื่น ๆ ที่อยากทราบข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อท่านโดยตรง กรุณาส่งเรื่องของท่านมาทาง Email: <narongchc@au.edu> หรือที่ชมรมฯ

โรคสะเก็ดเงินหรือเรื้อนกวาง

วันที่ 29 ตุลาคม ของทุกปี องค์การอนามัยโลกได้ให้เป็นวันสะเก็ดเงินโลก ไม่น่าเชื่อเลยว่ามีประชากรทั่วโลกเป็นโรคนี้อยู่ไม่ต่ำกว่า 300 ล้านคน ในประเทศไทย มีคนเป็นโรคนี้นี้ไม่ต่ำกว่า 3 ล้านคน

ผมได้รู้จักเจ้าหน้าที่ระดับสูงทางการเงินท่านหนึ่ง (ขอสงวนนาม) วันที่พบได้เห็น อาการที่เป็น เล็บเป็นหลุม ผิวหนังเป็นตุ่มมีขุย อาการเป็นมาหลาย ได้ถามเขาว่า เป็นสะเก็ดเงินใช่ไหม โรคนี้อธิบายให้ดูเล่างได้ แต่ไม่หายขาด เขาบอกว่าเป็นมา 20 กว่าปี ไปหาหมอรักษามากี่หลายที่ เข้า ๆ ออก ๆ โรงพยาบาลหลายแห่ง คลินิกหรือสถานที่ที่ไหนบอกว่ารักษาได้ ไปมาหมด แต่ก็ไม่ได้ดีขึ้นเท่าไร ค่ารักษาทางแผนปัจจุบันที่รักษาอยู่ก็แพงมาก คอร์สละไม่ต่ำกว่า 2 หมื่นบาท วิธีที่หมอรักษา ทั้งฉายแสงโดยให้รังสี UV_B 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ เป็นเวลา 3 เดือน หลังจากนั้น 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ อาการก็แค่ทุเลาลง สักพักก็กลับมาเป็นหนักขึ้นอีก เสียเวลาในการทำงานมาก ส่วนยารับประทาน ใช้ยาเม็ดโรเทอริกเซต บางครั้งก็เป็นยานิวโอลลอน, นิคาสัน แล้วแต่หมอจะจัดให้ ยาแต่ละชนิดก็ส่งผลข้างเคียง เช่นมีอาการผมร่วน คลื่นไส้ กินไม่ลง เจ็บท้อง มีผลต่อตับและปอด เป็นหวัดง่าย ยาทาพวกสเตียรอยด์ แรก ๆ ก็ให้ผลดี ถ้าใช้นานเกิน 1 สัปดาห์ก็มีผลข้างเคียงได้ ส่วนน้ำมันดิน (tar) ก็ใช้ได้ผลบ้าง แต่เลอะเทอะสกปรกเวลาใช้ และมีกลิ่นไม่ดี ถ้าใครไม่เป็น จะไม่รู้ว่ามันทรมาณแค่ไหน ไปอยู่ที่ไหนสังคมก็รังเกียจ ผมก็เลยบอกเขาว่า โรคนี้อาจสามารถรักษาให้ทุเลาลงได้ แต่ไม่หายขาด

(หน้าโฆษณา 6)

วิธีการรักษา ก็ไม่ยุ่งยาก เขารับพูดว่า บอกลมาเถอะไม่หายก็ไม่เป็นไร ขอเพียง
ทุเลาลงบ้างก็พอ

สูตรของผม ที่เคยบอกให้ผู้ป่วยโรคนี้ใช้ ได้ผลไม่ต่ำกว่า 50% โดยการใช้น้ำมันมะพร้าวพรหมจรรย์ (virgin coconut oil) ซึ่งมีวิธีใช้ คือ:

1. ใช้ทา ตรงส่วนที่เป็นได้ทั้งหมด รวมทั้งผมหรือหนังศีรษะ ไม่ต่ำกว่า 3 ครั้ง/วัน ไม่เหนียวเลอะเทอะ สักพักเดียว น้ำมันจะซึมสู่ใต้ผิวหนังจนหมด

2. ใช้ทาน คั้นเช้า และก่อนเข้านอน 2 ช้อนโต๊ะ ร่วมกับน้ำมัน Omega-3 2 แคปซูล และขมิ้นชัน 5 เม็ด

หลังจากบอกสูตรไป 10 วัน เขาได้โทรมาหา กล่าวคำขอบคุณกับผมอย่างมาก ขอบคุณแล้ว ขอบคุณอีก แจ้งว่าโรคที่เป็นอยู่ทุเลาลงไม่ต่ำกว่า 70% เหลือเชื่อมาก นี่ขนาดยังไม่ได้ทานขมิ้นชันนะ ผมบอกไปว่าถ้าอยากให้อดีขึ้นกว่านี้ ควรรับประทานขมิ้นชัน และเพิ่มสูตรน้ำสับปะรด น้ำมันมะละกอดิบ และน้ำใบตำลึง โดยใช้เครื่องคั้นแยกกาก/น้ำ โดยดื่มเฉพาะน้ำเท่านั้น ดื่มภายใน 5 นาที เพื่อให้ร่างกายได้รับเอนไซม์เพิ่มขึ้น เพราะ:

- สับปะรด มีเอนไซม์บรอมีเลน (ย่อยโปรตีน)
- น้ำมันมะละกอดิบ มีเอนไซม์ปาเปน (ย่อยโปรตีน)
- น้ำใบตำลึงดิบ มีเอนไซม์อะมิเลส (ย่อยแป้ง)

เอนไซม์เป็นพลังชีวิต ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และมีภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น ได้นะนำท่านผู้นี้ให้รับประทานผักสดและผลไม้ในอาหารทุก ๆ มื้อ และพยายามหลีกเลี่ยงแป้งขาว น้ำตาลทรายขาว กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ก็จะทำร่างกายมีภูมิคุ้มกันมากขึ้น

เวลาผ่านไป 2 เดือนกว่า ได้คุยกับท่านผู้นี้อีก ท่านบอกว่าตอนนี้อาการที่เป็นอยู่ทุเลาลงไม่ต่ำกว่า 80% ระยะเวลาที่เคยเป็นโรคนี้มา 20 ปี ยังไม่มีครั้งไหนดีเท่านี้มาก่อนเลย ไปหาหมอ ๆ ยังทักไปทำอะไรมาถึงดีขึ้น แต่ไม่ได้บอกไป ผมเลยถามไปว่ารับประทานครบสูตรหรือเปล่า เขาบอกว่ารับประทานครบ ยกเว้นน้ำเอนไซม์ เพราะยังไม่ได้ซื้อเครื่องคั้น แต่รับประทานเป็นของสด

แทน ผมได้แนะนำเพิ่มเติมไปอีกชนิดหนึ่งว่า ให้คงอาหารที่ใช้ไขมันที่ผ่าน ขบวนการ RBD (ผ่านกรรมวิธี) ยิ่งน้ำมันถั่วเหลือง ข้าวโพด ทานตะวัน ราข้าว จะมีกรดไขมัน Omega-6 ซึ่งปกติสัดส่วนควรอยู่ที่ 2:1 คือ Omega-6 2 ส่วนต่อ Omega-3 1 ส่วน แต่ปัจจุบันอาหารแทบทุกชนิดใช้ Omega-6 เป็นส่วนใหญ่ ทำให้อัตราส่วนเป็น 40:1 ซึ่งถ้า Omega-6 มากไปจะทำให้เกิดการอักเสบ เพราะมี พรอสตาแกลนดินสูง

รุจน์ สุวรรณเสรีเกษม

081-611 6195

ผลการสอบถามข้อมูลทางสุขภาพจากผู้ใช้ไขมันมะพร้าว กัญญาภัคร*

จากการที่ผู้เขียน ได้รับการขอร้องจาก ดร. ณรงค์ โคมเจลา ให้รวบรวม ข้อมูลจากผู้ใช้น้ำมันมะพร้าว ที่ผู้เขียนผลิตจำหน่าย เพื่อนำลงพิมพ์ในหนังสือ “กัลปพฤกษ์” และบรรยายในการอภิปราย เรื่อง “ประสบการณ์การใช้ไขมัน มะพร้าว” ในการสัมมนาทางวิชาการ เรื่องน้ำมันมะพร้าว ในวันที่ 16 ตุลาคม 2551 ณ สำนักปัจจัยการผลิตทางการเกษตร กรมวิชาการเกษตร นั้น ผู้เขียน จึง ได้สอบถามข้อมูลจากผู้ใช้น้ำมันมะพร้าว ซึ่งผู้ใช้งานคน ก็ไม่ประสงค์จะระบุ นาม จึงได้เฉพาะที่ผู้เขียนอิสระนามเพื่อเป็นหลักฐาน ดังที่ได้แสดงไว้ข้างล่างนี้:

1. คุณพะเยี ไชยทองพันธ์ 087- 080 1253 ใช้มานานประมาณ 5-6 เดือน
 - ใช้เช็ดผิวหนัง ทำให้ผิวหนังสะอาดไม่เกิดอาการแพ้ ผิวชุ่มชื้น ไม่แห้งตึง และผิวหนังดีขึ้นมาก
 - ใช้ทาผิว ทำให้ผิวไม่แห้ง และชุ่มชื้นนุ่มนวล
 - ใช้หมักผมก่อนสระ ทำให้ผมไม่ร่วง เส้นผมสวย ไม่คันศีรษะ
2. คุณวิภาพร เร่งเพียร 081- 093 8772 ใช้มานานประมาณ 2 ปี
 - รับประทานบ้าง ไม่ต่อเนื่อง แต่รู้สึกดี มีสุขภาพดี
 - ประทับใจในการใช้จากการที่คุณแม่เป็นแผลกดทับมานาน อักเสบเรื้อรัง

* โดย รินดา ปฤชาบุตร ผู้ผลิตน้ำมันมะพร้าว กัญญาภัคร โทรฯ 089-108 0475

และผิวแห้งมาก จึงนำไปใช้กับคุณแม่ ปรากฏผลว่ารักษาแผลหายอย่างรวดเร็ว และผิวบริเวณที่แห้งและมีปัญหาที่ชุ่มชื้นสดใสมาก จึงใช้กันทั้งครอบครัวรวมทั้งเครือญาติ

- ส่วนตัวแล้วใช้ทาหน้า ทาผิว เห็นได้เลยว่าผิวสวยขึ้นมาก
- ใช้ทา แก้วปวดเมื่อยจากการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและการทำงาน
- ใช้ทาแผลเสียดสีที่ต้นขาข้างใน และบาดแผลต่างๆ รวมทั้งแผลสดและแผลลึก ทำให้แผลแห้งเร็วหายเร็วมาก และแทบไม่มีอาการเจ็บปวดของการเกิดบาดแผล

3. คุณอรชร มะหะหมัด 081- 806 4511 ใช้มานานประมาณ 1 ปี

- ส่วนใหญ่ใช้ทาหน้า ทาผิว ทำให้ผิวสวยไม่แห้งตึง ไม่เกิดการแพ้
- ใช้หมักผม ทำให้ผมไม่ร่วง ไม่คันศีรษะ ไม่เกิดรังแค

4. คุณประภาทิพย์ โอบอ้อม 089- 926 5700 ใช้มานานกว่า 1 ปี

- ใช้เช็ดล้างเครื่องสำอาง เพื่อทำความสะอาดผิวหน้า ประทับใจที่ไม่ทำให้เกิดการแพ้ ผิวหน้านุ่มนวลสดใสเต่งตึง
- ใช้ทาผิว ทำให้ผิวสวยไม่แห้งตึง
- ใช้หมักผม ทำให้ผมนุ่มสวยไม่แห้งฟู ไม่คันศีรษะผมไม่ร่วง

5. คุณกัญญาวิร์ ครองยุทธ 089-507 6670 ใช้มานานกว่า 2 ปี

- รับประทานเป็นประจำ วันละ 1 ซ้อนโต๊ะ รู้สึกมีความสุขปกติ ไม่ติดโรคง่าย อาการปวดศีรษะระหว่างมีรอบเดือนหายไป กระปรี้กระเปร่ามากขึ้น ไม่ค่อยปวดเมื่อยหรืออ่อนเพลีย ทำให้ไม่หิวบ่อย ๆ และการย่อยอาหารรวดเร็ว ผิวชุ่มชื้นและน้ำหนักรักษาตัวคงที่
- ใช้เช็ดหน้าแทนการใช้ผลิตภัณฑ์อื่นล้างหน้า ทำให้หน้าสะอาดไม่เป็นสิ่ว ผิวหน้าสวยขึ้น เต่งตึงกระและฝ้าจางลง ริ้วรอยลดลง แผลเป็นจางลง ผิวหน้าขาวขึ้น
- ทาบริเวณผิวหนังด้านแข็ง ทำให้ผิวอ่อนนุ่มขึ้นไม่ดำคล้ำ
- ทากัน แก้วปวดเมื่อยในการนั่งทำงานนาน ๆ

(หน้าโฆษณา 7)

- ทาแผลสด ทำให้แผลหายเร็วไม่อักเสบ เป็นหนอง และไม่เจ็บแผล ไม่เกิดแผลเป็น
 - ทาผิว หลังอาบน้ำ และทาบริเวณที่ลับ ทำให้ผิวหนังนุ่มนวลสดใส และไม่เกิดการคัน และรู้สึกสะอาด ไม่รำคาญตัวเวลาเหงื่อออกมา
 - ใช้νωคศิริษะก่อนนอน เพื่อบำรุงเส้นผม และหนังศีรษะ และบรรเทาอาการปวดศีรษะจากความเครียด
6. คุณณัฐสุดา รัศมีกิตติกุล 080- 159 4630 ใช้มานานกว่า 1 ปี
 - ใช้เช็ดหน้าแทนการล้าง ทำให้ไม่แพ้ ผิวนุ่มสวย ไม่เป็นสิ่ว ไม่แห้งตึง
 - ใช้ทาผิว ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้นดี พอใจมาก
 - ใช้νωค เพื่อรักษาอาการซ้บวม และปวดเมื่อย
 - ใช้หมักผมหลังสระ ทำให้ผมไม่เสียจากการทำสี
 - รับประทานบ้างบางครั้ง รู้สึกมีสุขภาพดี
 7. คุณณัฐนันท์ นิรมิตตานนท์ 02-8718528 0865182978 ใช้มานานกว่า 1 ปี
 - ใช้ในการหมักผม ให้ผมสวย ไม่ขาดร่วง และไม่เป็นรังแค
 - ใช้ทาผิว ทำให้ผิวชุ่มชื้นนุ่มนวล
 8. คุณณาพร สถิตธรรม 081- 789 0311 ใช้มานานกว่า 1 ปี
 - ใช้ทาผิวหน้า เพื่อบำรุงผิวให้สวยเนียนนุ่ม แทนการใช้เครื่องสำอางทั่วไป
 - ใช้หมักเส้นผม เพื่อทำให้ผมสวย
 9. คุณพวงพร ตาลเสวด 081 8148540 ใช้มานานประมาณ 1 ปี
 - เป็นคนที่มีผิวแห้งมาก เป็นขุย ทำให้แ่ง่าย และคัน
 - ใช้ทาผิวและผิวหน้า ทำให้ไม่แพ้ ผิวมีสุขภาพดีขึ้นไม่แห้งคัน
 - รับประทานบ้าง แต่รู้สึกดี
 10. คุณจรัสศรี จรัสบุญประชา 085- 063 7907 ใช้มานานกว่า 3 ปี
 - ใช้เช็ดทำความสะอาดใบหน้า ทำให้ผิวหน้าสวยเนียนนุ่ม ลดริ้วรอย ประทับใจมาก
 11. คุณบุญจันทร์ สุทธิธรรมากร 081- 755 2036 ใช้มานานประมาณ 2 ปี

- ใช้เช็ดหน้าเป็นประจำ ผิวหน้าเนียนนุ่ม ไม่แพ้ และไม่แห้งตึง
 - ใช้หมักผม ทำให้เส้นผมและหนังศีรษะมีสุขภาพดี
12. คุณปฎิญา พุทธบรร 089- 115 5545 ใช้มานานกว่า 3 ปี
- ใช้เช็ดผิวหนัง ทำให้ผิวสวยอ่อนวัย ลดริ้วรอย
 - ใช้ทาผิว ทำให้ผิวสวย
 - ใช้หยอดหูกลู เมื่อรู้สึกสงสัยว่าจะอักเสบ ทำให้หายดี ไม่ต้องพบหมอเพื่อ
ใช้ยาหยอดหู
 - รับประทานแก้ปวดท้อง เมื่อรู้สึกปวดท้องหรือมีอาการท้องเสีย
 - ใช้ทาแผล ทำให้แผลหายเร็ว ลดการเจ็บแผล
 - รับประทานบ้าง ไม่ประจำ
13. คุณวันเพ็ญ นิวัฒน์พงศ์ 02- 431-2729 081- 612 5872 ใช้มานานประมาณ
6 เดือน
- ใช้เช็ดหน้าแทนการล้าง ทำให้ผิวนิเนียนนุ่ม และผิวเนียนหลุดหายไป ทำให้
ไม่เกิดสิ้ออักเสบ ผิวสวยขึ้น ประทับใจมาก
14. คุณกาญจณี โคตรประทุม 086- 688 7735 ใช้มานานประมาณ1 เดือน
- ประทับใจครั้งแรกในการทาเพื่อรักษาโรคริม ซึ่งหายได้รวดเร็วมาก จึง
สนใจรับประทานดู ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ส่วนในเรื่องอื่นยังไม่ระบุผล
 - ใช้ทาผิวหนัง กัดดี ทำให้ผิวชุ่มชื้นขึ้น ไม่แพ้ และไม่แห้งตึง
 - ทารอบดวงตา ทำให้ไม่แห้ง รู้สึกดี เพราะเป็นผู้ที่มีรอบดวงตาแห้งมาก
และแพ้อย่างมาก
 - ใช้ทาแผล ที่เป็นเรื้อรังต่าง ๆ
15. คุณพิศาล พรศิริพิทักษ์ 081- 536 0448 ใช้มานานกว่า 5 ปี
- ใช้ทารักษาโรคงูสวัด ที่ขึ้นบริเวณรอบลำคอ โดยทาซ้ำหลาย ๆ ครั้ง พอ
นอนหลับตื่นขึ้นมา พบว่าอาการโรคงูสวัดได้หายไปหมด โดยไม่มีแม้แต
รอยแผลที่รู้สึกปวดร้อนที่เกิดขึ้นในตอนแรก
 - ใช้ทาผิว ทำให้ผิวมีสุขภาพดีมากแม้จะมีอายุมากแล้ว

- **รับประทานเป็นประจำ** ทำให้แข็งแรงไม่ค่อยเจ็บป่วย มีสุขภาพดีมาก ไม่เป็นโรคอะไรเลย มีน้ำหนักตัวคงที่ ไม่มีพุง ผิวพรรณไม่เหี่ยวแห้งเหมือนคนรุ่นเดียวกัน การเดินของหัวใจแข็งแรงดีมาก ภาวะน้ำตาลปกติดี ไม่มีคอเลสเตอรอลเกิน เล็บไม่มีเชื้อราหรือแห้งแข็ง เล็บปกติดี ยังแข็งแรงทำงานได้ตามปกติ ไม่อ่อนเพลียเหมือนคนวัยเดียวกัน และยังสามารถเดินทางไกล ๆ ไปไหนมาไหนได้ปกติ ออกกำลังกายได้โดยการวิ่งจ็อกกิ้งหรือตีแบด ถ้ามีเวลา ซึ่งตอนนี้ไม่ได้ทำแล้ว เพราะไม่สะดวก แต่รู้สึกว่าการออกกำลังกายเป็นประจำน้ำมันมะพร้าวเป็นเวลานานระยะหนึ่ง จะเริ่มรู้สึกปวดกระดูก หรือปวดข้อ ซึ่งอาจจะเกิดจากการที่อายุมาก ทำให้กระดูกเริ่มไม่แข็งแรง

ประสบการณ์การใช้น้ำมันมะพร้าว ของนางอาทิตย์า ไชยกาล*

ประสบการณ์การใช้น้ำมันมะพร้าวของข้าพเจ้า เกิดขึ้นกับคนใกล้ชิดหลายคน แต่เรื่องที่จะนำมาพูดในที่ประชุมนี้ เป็นกรณีที่เห็นได้ชัดที่สุด และส่งผลดีทั้งต่อตัวผู้ป่วยเอง คนดูแลผู้ป่วยรวมถึงครอบครัวด้วย

กรณีที่ 1. คุณยาย: ปัจจุบันอายุ 90 ปี ป่วยเป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคพาร์คินสัน มีอาการมือและขาสั่นมาก ยกตัวอย่างอาการ เวลาที่รวมตัวกันรับประทานอาหาร คุณยายก็อยากจะดักอาหารให้ลูกหลานได้รับประทานกันทุกคน อาหารก็จะหกเพราะมือของคุณยายสั่นมาก ในขณะนั้น ก็รักษากับคุณหมอแผนปัจจุบันมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งหลังจากคุณน้ำ ได้ไปสนทนาธรรมที่ประเทศอินเดีย ก็มีเพื่อนที่ไปด้วยกัน แนะนำให้รู้จักกับน้ำมันมะพร้าว และได้โทรไปปรึกษากับอาจารย์ไกร อาจารย์ก็แนะนำให้ทาน้ำมันมะพร้าว 1 ช้อนโต๊ะ มาปั่นผสมกับกล้วยหอมครึ่งลูก และน้ำมันงา 250 ซีซี รับประทานร้อน 1 วัน เย็น 1 วัน สลับกัน วันที่สองที่รับประทานประปราย คุณยายก็บอกกับลูกหลานว่า รู้สึกดีขึ้นมาก มีแรงไม่อ่อนเพลีย คุณน้ำจึงทำให้คุณยายรับประทาน

* โทร+081-490 0787; atissdlife@yahoo.com

ทุกวัน 3 เดือนผ่านไป อาการมือชาคันของคุณยายลดลงมาก มือที่เคยกำไม่ได้ ก็กำมือได้มากขึ้น คุณยายมีความสุขไม่หงุดหงิด และยังคงรับประทาน น้ำมันมะพร้าวอยู่เป็นประจำ นอกจากนั้น เรายังนำน้ำมันมะพร้าว มาทาตัวให้คุณยายแทนโลชั่นด้วย เพราะคนแก่จะมีผิวแห้ง มีอาการคันผิวหนัง น้ำมันมะพร้าวช่วยให้ความชุ่มชื้นดีมาก ไม่นั่น

กรณีที่ 2. คุณแม่: ปัจจุบันอายุ 52 ปี ป่วยเป็นโรคกระดูกรูมาตอยมาตั้งแต่อายุ 30 ปี เวลาที่อากาศเย็นจัด ก็จะปวดกระดูกมาก อยู่ดี ๆ ก็มีกระดูกงอกโปกออกมา ต้องรับประทานยารักษาอาการปวดกระดูกอยู่เรื่อย ๆ ผลจากการรับประทานยาโรครูมาตอย คือ เป็นโรคกระเพาะตามมา ต้องรักษาโรคกระเพาะอีก ต่อมามีอาการภูมิแพ้ร่วมด้วย เวลานอน ต้องใช้เครื่องฟอกอากาศ อากาศหนาว จะหายใจไม่ถนัด อาการหนักที่สุดคือ จะมีอาการหน้ามืด เป็นลมบ่อย ๆ คุณแม่ต้องขับรถไปทำงานทุกวัน เมื่อเป็นลมบ่อย ๆ จึงเป็นอันตรายมาก ผลจากการรับประทานยาติดต่อกันหลายสิบปี ทำให้มีอาการตัวบวม ผิวดำคล้ำ หงุดหงิดง่าย เป็นปัญหาสำหรับคุณแม่มาก พอได้รู้จักกับน้ำมันมะพร้าว ก็ได้รู้ว่า มีกรดลอริก ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านร่างกาย และช่วยเสริมสร้างมวลกระดูก แรก ๆ จึงนำมารับประทานเปล่า ๆ วันเว้นวัน บางวันก็นำมาประกอบอาหาร แต่ยังไม่ค่อยชินกับกลิ่นของน้ำมันมะพร้าวเท่าไร 1 เดือนผ่านไป คุณแม่บอกว่าช่วงนี้ไม่ค่อยวิงเวียนศีรษะ ไปหาคุณหมอเพื่อเอายาภูมิแพ้ คุณหมอบอกว่าอาการดีขึ้น ลดยาให้ 1 อย่าง เดือนที่ 2 คุณหมอดตรวจร่างกาย บอกว่าคุณแม่คุมอาหารดี ไม่มีปัญหาเรื่องคอเลสเตอรอล และไขมันส่วนเกินลดลง ลดยาอีก คุณแม่เห็นว่ารับประทานน้ำมันมะพร้าวแล้ว อาการดีขึ้น ไม่วิงเวียน อาการภูมิแพ้ลดลง หายใจสบายขึ้น ไม่ค่อยปวดกระดูกเหมือนเมื่อก่อน ยืนหรือเดินได้นานกว่าเมื่อก่อน จึงหันมาศึกษาเรื่องประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวอย่างจริงจัง และได้เอานั่งสื่อ “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” และ “น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรคหัวใจได้อย่างไร” ของ ดร. ณรงค์ โคมเจลา ไปให้คุณหมอศึกษา ปัจจุบัน คุณหมอลดยาของคุณแม่ จากเกือบ 20 เม็ดต่อวัน เหลือไม่ถึง 5 เม็ดต่อวัน รวมถึงคุณหมอเอง

ก็ได้ให้น้ำมันมะพร้าวไปใช้รักษาคนไข้ร่วมกับการรักษาแผนปัจจุบันด้วย คุณแม่เอาน้ำมันมะพร้าวมาทาผิวทุกวัน ฝ้าที่เกิดจากการรับประทานยาติดต่อกันมานานก็จางลงมาก ไม่ต้องใช้ครีมราคาแพง ๆ จากต่างประเทศเลย ตอนนี้บ้านเราใช้น้ำมันมะพร้าวทำอาหารทุกอย่างแล้วละ ทุกคนมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย

มาบริโภคอาหารสดกันเถอะ*

การกินอาหารสด เช่นพืชหรือผลไม้สด ๆ มีความสำคัญต่อสุขภาพอย่างมาก อาหารสด คืออาหารที่มีชีวิต (live food) เพราะเป็นอาหารที่มีเอนไซม์ที่ร่างกายต้องการอยู่อย่างสมบูรณ์ ถ้าท่านบริโภคเอนไซม์จากภายนอกมากเท่าใดสุขภาพของท่านก็จะดีมากขึ้น ดังนั้น ถ้าท่านบริโภคอาหารสดมาก ๆ ท่านก็จะได้เอนไซม์จากอาหารที่ท่านบริโภคมากตามไปด้วย ผลไม้บางอย่างที่ผ่านการบ่มแก๊ส (gas ripening) ทำให้เอนไซม์ในผลไม้เสื่อมคุณภาพ น้ำตาลทรายขาวก็ไม่มีเอนไซม์ ดังนั้น ถ้าบริโภคน้ำตาลมาก สภาวะบกพร่องเอนไซม์จะเกิด ผู้ที่บริโภคอาหารหวานจัด หรือคิมน้ำหวาน ถ้าคิมน้ำหวาน ๆ จะง่วงนอนเพราะร่างกายต้องใช้เอนไซม์ในร่างกาย และรวมทั้งพลังงานหมดเปลือง ในการย่อยน้ำตาลกลูโคสเหล่านั้น

การศึกษาผลกระทบของอาหารที่ถูกทำให้สุกต่อสุขภาพของสัตว์เลี้ยง

Dr. Francis Pottenger ได้ทำการศึกษาทางโภชนาการที่สำคัญ คือให้แมวกินอาหารซึ่งหุงต้มและปรุงแต่งอย่างมนุษย์กินอยู่ 3 ชั่วโมงของแมว คือจากปู่แมว พ่อแมว แม่ยังลูกแมว ทั้งหมดใช้เวลา 10 ปี ใช้แมว 900 ตัว โดยแบ่งแมวเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่กินอาหารดิบ คือเนื้อดิบ และเนื้อดิบ ซึ่งยังมีเอนไซม์ กับอีกกลุ่มให้กินนมพาสเจอร์ไรส์และเนื้อสุก ซึ่งเอนไซม์ถูกทำลาย ผลปรากฏว่า กลุ่มหลังที่กินอาหารปราศจากเอนไซม์ แมวรุ่นที่ 3 นี้เป็นโรค สุขภาพเสื่อมเรื้อรัง (Chronic Degenerative Diseases) มีความต้านทานโรคต่ำ จี้เก็ย บางตัวออกมา

* โดย รุจน์ สุวรรณเสรีเกษม ผู้จัดการบริษัทแนชเจอร์ลมาคส์ จำกัด

ตาเสีย ตาบอด เจ็บป่วยง่าย ขี้อ้อเสบ และอายุสั้นกว่าปกติ และรูปร่างจะเป็นหมันมาก Dr. Pottenger ได้เปรียบเทียบกับแมวอีกกลุ่มซึ่งเลี้ยงโดยอาหารสดไม่ได้ปรุงแต่งเลย เมื่อได้ 3 ชั่วโมงของแมว คือแมврุ่นที่ 3 ก็ยังแข็งแรง ไม่มีโรคสุขภาพเสื่อมเลย Dr. Pottenger ได้สรุปว่าอาหารที่ปรุงแต่ง (cooked food) คือต้นเหตุที่ทำให้แมวเกิดโรคแห่งความเสื่อมดังกล่าว ซึ่งการค้นพบในแมวเอามาอธิบายในคนได้ถึงความเจ็บป่วยว่า ทำไมคนเรา ถึงมีการตายด้วยโรคหัวใจเป็นอันดับหนึ่ง การทดลองนี้ใช้ชื่อว่า Pottenger's Cats Research

ถ้าท่านมีสัตว์เลี้ยงในบ้าน ท่านควรหัดให้มันกินอาหารดิบ (raw food) ให้มากที่สุด ซึ่งเป็นไปตามหลักธรรมชาติ มิฉะนั้นสัตว์เลี้ยงที่ท่านรัก จะตายจากท่านไปเร็วกว่าที่ควร สุนัขและแมวที่ท่านเลี้ยงด้วยอาหารอย่างมนุษย์ เกิดโรคสุขภาพเสื่อมเร็วจริง เช่น ขี้อ้อเสบ โรคหัวใจ โรคอ้วน ฯลฯ เพราะสัตว์ป่าจะกินอาหารดิบซึ่งอาจจะเป็นสัตว์ด้วยกัน หรือไปไม่ใบหญ้าดิบ ๆ ซึ่งอุดมด้วยเอนไซม์จากอาหาร สัตว์ป่าจึงไม่มีการขาดเอนไซม์ ส่วนสัตว์เลี้ยงในบ้าน เช่น หม่า แมว มนุษย์มักจะทำให้กินอาหารสุก ๆ เหมือนที่ตัวเองกิน ซึ่งเป็นอาหารที่ขาดเอนไซม์ หรือให้กินอาหารสัตว์ที่ทำเป็นกระป๋องที่มาจากแรงโฆษณาทางอุตสาหกรรมอาหาร สัตว์เกิดโรคเร็วจริงต่าง ๆ กระจกที่ต้มสุกจะย่อยยากเพราะขาดเอนไซม์ จึงมีโอกาสทำอันตรายกับสัตว์เลี้ยงของท่าน อาจขวางทางเดินอาหาร และบางครั้งก็ล้มได้ทะลุได้

น้ำมันมะพร้าวพรหมจรรย์มีความสัมพันธ์อย่างดีกับเอนไซม์

ในเอกสารเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวพรหมจรรย์ (virgin coconut oil) ที่อาจารย์ ดร. ณรงค์ โจนเจลา เขียนไว้หลายเล่ม ผมขอรวบรวมเป็นข้อความสั้น ๆ ที่น้ำมันมะพร้าวพรหมจรรย์ มีความสัมพันธ์กับเอนไซม์

1. น้ำมันมะพร้าวพรหมจรรย์ เป็นน้ำมันที่ไม่ได้ผ่านกรรมวิธีทำให้บริสุทธิ์ (RBD) ดังเช่นน้ำมันพืชทั่วไป ซึ่งต้องใช้สารเคมีฟอกสี กำจัดกลิ่น และที่สำคัญใช้ความร้อนสูง ซึ่งทำลายสารอาหารบางอย่าง และเกิดมีสารพิษเจือปน เวลารับประทานเข้าไป จะเป็นภาระแก่ร่างกายในการกำจัดสิ่งแปลกปลอมออกไป

ในขณะที่น้ำมันมะพร้าวพหุประโยชน์ เอื้อประโยชน์ และไม่เป็นภาระแก่ร่างกาย ปัจจุบัน ประเทศที่เจริญแล้ว มีความเข้าใจในศาสตร์องค์รวมทางโภชนาการ จะใช้น้ำมันที่ผ่านกรรมวิธี (RBD) แต่จะใช้น้ำมันสกัดเย็นหรือ cold pressed (ซึ่งเป็นน้ำมันไม่ผ่านกรรมวิธี และไม่ใช้ความร้อนสูง) เท่านั้นในการปรุงอาหาร

2. เป็นกรดไขมันขนาดกลาง ถูกเผาผลาญทันทีที่ตับ ไม่ตกค้างเป็นไขมันที่ยากต่อการกำจัดเหมือนกรดไขมันสายยาว จึงช่วยให้เอนไซม์ย่อยทำงานไม่หนัก

3. ช่วยกระตุ้นต่อมธัยรอยด์ให้เกิดการเผาผลาญ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญยิ่งที่ช่วยให้เอนไซม์ที่ช่วยในการเปลี่ยนอาหารให้เป็นพลังงาน (metabolic enzymes) ทำงานได้สมบูรณ์ ในขณะที่กรดไขมันสายยาวจะขัดขวางการทำงานของธัยรอยด์ ๆ จะทำงานเรื่องซึม เรื่องซ้าง การเผาผลาญต่ำลง เป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ

4. จากการที่น้ำมันมะพร้าวมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อรา ไวรัส แบคทีเรีย โปรโตซัว จึงช่วยให้เม็ดเลือดขาวทำงานไม่หนัก แบ่งเบาภาระลง ไม่ต้องดึง metabolic enzymes มาใช้มากเกินไป ทำให้ร่างกายส่งไปบำรุง หรือซ่อมแซมในส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น

5. การรับประทานน้ำมันมะพร้าวพหุประโยชน์ เข้าไปในร่างกาย ไม่เป็นภาระต่อการย่อย ไม่ต้องใช้เอนไซม์จากตับอ่อนมาช่วยย่อย ซึ่งตับอ่อนเป็นอวัยวะที่สำคัญมากมายในการผลิตเอนไซม์สำคัญต่าง ๆ เช่น เอนไซม์ไลเปส - ย่อยไขมัน เอนไซม์โปรตีเอส - ย่อยโปรตีน และ เอนไซม์อะมิเลส - ย่อยแป้ง น้ำตาลส่วนใหญ่ และผลิตอินซูลินควบคุมน้ำตาล ในปัจจุบัน อาหารที่รับประทานกันอยู่ส่วนใหญ่ทำให้ตับอ่อนเสื่อมโทรม มีสมรรถนะลดลง เกิดโรคต่าง ๆ เช่น เบาหวาน โรคอ้วน ไขมันในเส้นเลือด โรคหัวใจ โรคอาหารไม่ย่อย ถ้าใส่อีกเสบ โรคมะเร็ง ฯลฯ

6. น้ำมันมะพร้าวพหุประโยชน์ทำหน้าที่คล้าย probiotic ช่วยให้แบคทีเรียตัวดีในลำไส้ใหญ่ขยายพันธุ์ได้มากขึ้น โดยปกติ แบคทีเรียตัวดีจะเพิ่มจำนวน ย่อยเยื่อใย (fiber) ให้เปลี่ยนเป็นกรดไขมันขนาดเล็กและขนาดกลาง สภาวะนี้ จะเอื้ออำนวยต่อการเจริญพันธุ์ของแบคทีเรียตัวดีเป็นอย่างมาก คล้ายกับโยเกิร์ต ที่มีส่วนผสมของแบคทีเรียตัวดีกับนม (มีกรดไขมันขนาดสั้นและขนาดกลาง) จาก

การที่แบคทีเรียตัวดีเพิ่มจำนวนมหาศาล จะช่วยกำจัดและควบคุมแบคทีเรียตัวไม่ดีลดลง ช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น ท้องไม่ผูก ไม่เกิดลำไส้อักเสบ มะเร็งในลำไส้ ควบคุมการตกขาวในสตรี ขับถ่ายของเสียและสารพิษออกจากร่างกายจากการที่มีขบวนการการย่อยที่ดีนี้เอง ทำให้เอนไซม์ทำงานไม่หนักเกินไป

7. ในเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายของเรา มีไมโทคอนเดรีย ซึ่งทำหน้าที่เป็นเตาพลังงาน เพื่อผลิตพลังงานให้แก่เซลล์ และมีความสำคัญต่อการสันดาปอาหาร ถ้าหากร่างกายเสื่อมโทรมไม่สามารถส่งสารอาหารได้ ไมโทคอนเดรีย ก็ไม่สามารถผลิตพลังงานป้อนแก่เซลล์ได้ ทำให้อวัยวะในส่วนนั้นๆ มีปัญหา แต่น้ำมันมะพร้าวพรหมจรรย์ ไม่ต้องใช้ไมโทคอนเดรีย สามารถให้พลังงานแก่เซลล์ ในส่วนนั้น ๆ ได้ทันที ทำให้เซลล์นั้นกลับแข็งแรงขึ้นใหม่อีกครั้ง

รายงานการสัมมนาเรื่องน้ำมันมะพร้าว และการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2551 ของชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ

ตามที่ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ ได้จัดการสัมมนา เรื่อง “น้ำมันมะพร้าว” และการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2551 ณ ห้องประชุม สำนักปัจจัยการผลิตทางการเกษตร กรมวิชาการเกษตร เมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2551 ปรากฏว่ามีเข้าร่วมสัมมนา 172 คน รายงานการสัมมนาประกอบด้วย:

1. การบรรยาย เรื่อง “อันตรายจากไขมันทรานส์ และผลกระทบต่อน้ำมันมะพร้าว” โดย ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมฯ
2. การอภิปราย เรื่อง “การวิจัยทางคลินิกเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว” โดยมี รศ. ดร. นพ. กำพล ศรีวรจรณะ ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์บูรณาการ นพ. บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล ผู้อำนวยการศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลลี นพ.ดำรง เชี่ยวศิลป์ ที่ปรึกษาสภาภาษาไทย หมอถิณณมณ พลเดช นายกเหล่ากาชาดจังหวัดลพบุรี เป็นวิทยากร ซึ่งแต่ละท่านได้เสนอผลการวิจัยทางคลินิกเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว
3. การอภิปราย เรื่อง “นวัตกรรมการผลิตน้ำมันมะพร้าว” โดยผู้ประกอบการผลิตน้ำมันมะพร้าวโดยใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย ได้แก่ คุณรุจน์ สุวรรณเสรีเกษม

บริษัทเนซเจอร์ลิมายด์ คุณพงศ์พิสุทธิ์ เกียรติวงกูร บจก. น้ำมันมะพร้าวไทย และคุณสุรเดช นิลเอก บริษัททรอปิคานาออยล์ซึ่งแต่ละท่านได้นำประสบการณ์การผลิตน้ำมันมะพร้าวและการปรับปรุงการผลิตจนได้น้ำมันมะพร้าวที่มีคุณภาพสูง มาเล่าให้ฟังเข้าร่วมสัมมนาฟัง (กรุณาอ่านรายละเอียดในหน้า 18 ของ “กัลปพฤกษ์” ฉบับนี้)

4. การอภิปรายเรื่อง “ประสบการณ์การใช้น้ำมันมะพร้าว” โดยมีคุณสมชาย วัฒนโยธิน รองประธานชมรมฯ คุณอาทิตย์ ไชยกาล กรรมการบริษัทเอทีเอสดี โดไฟ คุณรินดา ปฤษฎาบุตร ผู้ผลิตน้ำมันมะพร้าวตรากาญจนาภัคร์ คุณนวลพรรณณ พวรรณวงศ์ และคุณดวงรัตน์ เข้มสุข ผู้ใช้น้ำมันมะพร้าว เป็นผู้อภิปราย โดยมีคุณสมชาย วัฒนโยธิน เป็นผู้นำอภิปราย ผู้อภิปรายแต่ละท่าน ได้เล่าประสบการณ์ของการใช้น้ำมันมะพร้าวของตนเอง และของผู้อื่นซึ่งเป็นผู้ใกล้ชิด และของลูกค้า พร้อมทั้งมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันอีกด้วย

จากแบบสอบถามเพื่อการประเมินผลการสัมมนา ปรากฏว่าผู้เข้าสัมมนามีความพอใจในการสัมมนา ทั้งหัวข้อการสัมมนา วิทยากร สถานที่ อาหาร การบริการอำนวยความสะดวก และมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ดังนี้:

1. ควรมีการติดตามผลการใช้น้ำมันมะพร้าวของสมาชิก เพื่อแนะแนวทางใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิก

2. อยากให้เพิ่มข้อมูลต้นทุนการผลิตน้ำมันมะพร้าวและวิธีการวัดคุณภาพของน้ำมันมะพร้าวอย่างง่ายสำหรับผู้ใช้และผู้ผลิต

นอกจากนี้ ชมรมฯ ได้จัดให้มีการประชุมสามัญประจำปี 2551 ของชมรมฯ ซึ่งประกอบด้วยผลการดำเนินการของชมรมฯ งบดุล รายรับ รายจ่าย และกำไรสุทธิของปีที่ผ่านมา พร้อมทั้งแผนการดำเนินการในปี 2552 และการยกเว้นการเก็บค่าสมาชิกในปี 2552 แก่สมาชิกทุกท่าน ซึ่งสมาชิกที่เข้าร่วมประชุมทุกท่าน รับประทานและเห็นชอบในงบดุลของปีที่ผ่านมา และแผนการดำเนินงานของชมรมฯ ในรอบปี 2552 (กรุณาอ่านรายละเอียดในหน้า 28 ของ “กัลปพฤกษ์” ฉบับนี้)

รายงานการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การผลิตน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์”

ตามที่ชมรมฯ ได้จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การผลิตน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์” เมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2551 ณ สถาบันวิจัยพืชสวน นั้น ปรากฏว่ามีผู้รับการอบรม 40 คน การอบรมประกอบด้วย:

1. การบรรยายเรื่อง “การผลิตน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ และการนำผลพลอยได้จากวัสดุเหลือใช้ ไปใช้ประโยชน์” โดยคุณปิยนุช นาคะ เลขานุการชมรมฯ และนักวิชาการเกษตร 8 ว สถาบันวิจัยพืชสวน

2. การบรรยายเรื่อง “มาตรฐานน้ำมันมะพร้าวและการวิเคราะห์คุณภาพน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์” โดย ดร. ประเทืองศรี สิ้นชัยศรี กรรมการกลางชมรมฯ และอดีตผู้เชี่ยวชาญ 9 กรมวิชาการเกษตร

3. ภาคปฏิบัติเรื่อง “การผลิตน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์” โดยวิธีหมัก - วิธีบีบเย็น และวิธีแยกครีม ควบคุมโดยนักวิชาการ และเจ้าหน้าที่ของศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพร และการวิเคราะห์คุณภาพของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่ได้ ควบคุมโดย ดร. ประเทืองศรี สิ้นชัยศรี กรรมการกลางชมรมฯ

กล่าวโดยรวม ผู้รับการอบรม มีความพอใจต่อผลของการอบรม และมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม คือต้องการให้มีการจัดอบรมการนำวัสดุเหลือใช้จากการผลิตน้ำมันมะพร้าวมาใช้ประโยชน์ การทำผลิตภัณฑ์ เช่นสบู่ ครีมทาผิว แชมพู ฯลฯ

น้ำมันมะพร้าวรักษาโรค: หนังสือใหม่ที่มีคุณค่าและน่าอ่าน

“ยุคโบราณ เราใช้น้ำมันมะพร้าวบำรุงผิว-ผม ยุคไฮเทค เรากินน้ำมันมะพร้าวเพื่อสุขภาพ เพื่อลดน้ำหนัก ลดคอเลสเตอรอล ป้องกันมะเร็ง และโรคหัวใจ รักษาฝ้าใ้ส้อักเสบเรื้อรัง อ่อนเพลียเรื้อรัง และอีกสารพัดประโยชน์ที่คุณอ่านได้จากหนังสือเล่มนี้ แล้วคุณจะรักน้ำมันมะพร้าวขึ้นอีกโข” เป็นข้อความที่ปรากฏในปกหลังของหนังสือ ชื่อ “น้ำมันมะพร้าวรักษาโรค” เขียนโดย นพ. บรรจบ ชุนทสวัสดิกุล ผู้อำนวยการศูนย์ธรรมชาติบำบัดบับลวี และ ดร.

ณรงค์ โภมเกล้า ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ร่วมธรรมส์ ซึ่งเป็นผู้จัดพิมพ์หนังสือแนวคู่มือดูแลสุขภาพของตนเองสำหรับประชาชน ในราคาเล่มละ 170 บาท

คุณหมอบรรจบ ได้ยอมรับบทถึงภัยอันตรายจากไขมันทรานส์ ซึ่งเป็นไขมันที่ทำให้เราตายแบบผ่อนส่ง แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์ใดดำเนินการป้องกันแต่อย่างใด ตามด้วยบทนำ ซึ่งกล่าวถึงชนชาติต่าง ๆ ที่บริโภคน้ำมันมะพร้าวมาช้านาน โดยไม่มีปัญหาต่อสุขภาพ จนกระทั่งคนเหล่านี้ เปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันไม่อิ่มตัว สำหรับบทที่เหลือรวม 15 บท คือ 1. น้ำมันมะพร้าวลดน้ำหนัก 2. น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรคหัวใจ 3. น้ำมันมะพร้าวกับโรคมะเร็ง 4. น้ำมันมะพร้าวกับโรคเบาหวานและตับ 5. ภาวะอ่อนเพลียเรื้อรัง 6. น้ำมันมะพร้าวกับโรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบเรื้อรัง 7. เสริมสร้างกระดูกแข็งแรงด้วยน้ำมันมะพร้าว 8. ผิวเนียนนุ่มผมเงางาม 9. น้ำมันมะพร้าวในตำราแพทย์แผนไทยและแผนปัจจุบัน 10. น้ำมันมะพร้าวในชีวิตประจำวัน 11. กะทิกับสุขภาพ 12. มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว 13. พลิกความเชื่อเรื่องน้ำมันมะพร้าว 14. อยากรู้ที่เรียกว่าไขมันชนิดดี และ 15. ประสบการณ์จริงของผู้ใช้น้ำมันมะพร้าว

หนังสือเล่มนี้ เป็นเอกสารที่ให้ความรู้เกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว ที่อ่านเข้าใจง่าย มีจำหน่ายตามร้านหนังสือทั่วไป ในราคาเล่มละ 170 บาท สำหรับสมาชิกชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ และผู้สนใจที่ต้องการซื้อหนังสือเล่มนี้ สามารถสั่งซื้อได้ในราคา 170 บาท ที่ชมรมฯ ๆ ยินดีส่งให้โดยไม่ต้องเสียค่าส่ง

จดหมายถึงบรรณาธิการ

อยากได้เอกสารเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว

เนื่องด้วยอาตมาภาพได้ไปในงานศพที่พัทลุง ได้พบเอกสารวิชาการ เรื่อง “น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรคหัวใจได้อย่างไร?” ก็มีความสนใจในวิทยากรต่าง ๆ จึงอยากจะได้เอกสารวิชาการต่าง ๆ เกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว เพื่อจะได้นำไป

ชี้แจงผสมผสานในการแสดงธรรมให้ชาวบ้านฟัง เพื่อให้ชาวบ้านได้มีความรู้ใน
สิ่งเหล่านี้ไปด้วย และที่วัดโพธาราม ก็มีสถานีวิทยุกระจ่ายเสียงอยู่ทุกวัน ตั้งแต่
04-23 น. ก็จะให้นักจัดรายการ นำไปพูดในรายการต่าง ๆ ด้วย ก็จะเป็น
ประโยชน์ต่อส่วนรวมมากยิ่งขึ้น

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านคงไม่ขัดข้อง และขอให้งานของท่านมีความก้าวหน้า
เพื่อเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมตลอดกาลนาน

พระครูพิพัฒนโพธิกิจ เจ้าอาวาสวัดโพธาราม
ต. ตลาด อ. เมือง จ. สุราษฎร์ธานี โทรฯ 077-273020

นมัสการพระคุณเจ้า

ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ มีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะได้
ตอบสนองความต้องการของพระคุณเจ้า ซึ่งต้องการนำความรู้เกี่ยวกับน้ำมัน
มะพร้าวไปเผยแพร่ให้ญาติโยมเวลาแสดงธรรม และให้นักจัดรายการ อ่าน
ออกอากาศของสถานีวิทยุกระจ่ายเสียงของท่าน จึงได้จัดส่งเอกสารวิชาการ
ทั้งหมดที่ชมรมฯ จัดพิมพ์มาให้ตามที่พระคุณเจ้าขอมมา และขอขอบพระคุณ ใน
เจตนาดีของท่าน ในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวให้กว้างขวาง
ยิ่งขึ้น. - บก.

กัลปพฤกษ์

ข่าวสารรายสามเดือนของชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ
เจ้าของ ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย

บรรณาธิการ ดร. ณรงค์ โฉมเฉลา

กองบรรณาธิการ ดร. นพ. กำพล ศรีวรรณนะ, ดร. ประคองศิริ บุญคง,

นส. วิไลศรี ลิ้มปพยอม, นายสมชาย วัฒนโยธิน, นางปิยนุช นาคะ

สำนักงาน สถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการเกษตร จตุจักร กทม. 10900

โทรฯ 02-940 5484 ต่อ 118, 119, 135