

บทบรรณาธิการ: ไขมัน - ไขมันร้าย ... จริงหรือ?

ดูเหมือนจะเป็นเรื่องธรรมดาสามัญ ที่แพทย์โรคหัวใจ จะต้องปรักปรำ ไขมัน ว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ ยกตัวอย่างเช่นข่าวสาร Vibhavadi.com ฉบับ ประจำเดือนกันยายน-พฤศจิกายน 2551 ได้กล่าวถึงโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันว่า ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคอันหนึ่ง และได้แนะวิธีปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค โดยให้ลดไขมันในเลือด โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลต่ำ งดอาหารที่มีไขมันจากสัตว์ น้ำมันมะพร้าว และกะทิ เรื่องทำนองนี้มีอยู่เป็นประจำในข่าวสารทางการแพทย์ โดยเฉพาะของโรงพยาบาลที่เปิดคลินิกรักษาโรคหัวใจ ซึ่งสร้างรายได้เป็นอย่างดีเป็นกอบเป็นกำให้แก่โรงพยาบาล

วงการแพทย์ได้ปรักปรำไขมัน น้ำมันมะพร้าว และกะทิ ว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจมากกว่า 30 ปี โดยใช้ข้อมูลเก่า ๆ ที่สมาคมถั่วเหลืองอเมริกันหลอกหลวงคนทั้งโลกให้เลิกบริโภคน้ำมันมะพร้าว เพราะเป็นคู่แข่งของน้ำมันถั่วเหลือง ทั้ง ๆ ที่ชนชาติต่าง ๆ ทั่วโลกได้ใช้น้ำมันมะพร้าว และกะทินานนับเป็นพัน ๆ ปีโดยไม่มีผู้ใดเป็นโรคหัวใจ ผลการวิจัยในระยะหลัง ๆ พบว่า น้ำมันที่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจที่แท้จริง คือน้ำมันไม่อิ่มตัวต่างหาก แต่ก็แปลกที่บรรดาแพทย์โรคหัวใจได้อาศัยข้อมูลเก่า ๆ ของสมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน ปรักปรำน้ำมันมะพร้าวตลอดมา โดยกล่าวหาว่า มันมีคอเลสเตอรอลสูง ทั้ง ๆ ที่มันไม่มีเลย และชนชาติที่บริโภคน้ำมันมะพร้าวมาก ๆ ก็มีคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดในระดับปกติ

สรุปได้ว่า บรรดาแพทย์โรคหัวใจ ได้ทำหน้าที่เป็นปากเป็นเสียงให้แก่สมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน ได้อย่างดีเยี่ยม เปรียบเสมือนเป็นนกแก้ว ที่ถูกเขาสอนให้พูดตามทุกคำพูด เพื่อปรักปรำน้ำมันมะพร้าวและกะทิ ที่บรรพบุรุษของเราได้ใช้ภูมิปัญญาชาวบ้าน คั้นคืดขึ้นมา แต่กำลังถูกลูกหลานไทยชั้นหัวกะทิ (ที่ไม่ยอมกินกะทิ) ชักชวนให้คนไทยอื่น ๆ เลิกใช้น้ำมันมะพร้าว และกะทิ แล้วหันไปใช้น้ำมันไม่อิ่มตัว ที่ส่วนใหญ่ต้องนำเข้าจากต่างประเทศ นี่เองเป็นสาเหตุให้คนไทยพากันเป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพราะเป็นที่ประจักษ์แล้วว่า น้ำมันไม่อิ่มตัวต่างหาก ที่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ และโรคแห่งความเสื่อมอื่น ๆ

เรามาบริโภคไขมันเพื่อลดความอ้วนกันเถอะ*

ท่านที่เพิ่งได้อ่านชื่อของเรื่องนี้ คงคิดว่า ผู้เขียนเรื่องนี้ ถ้าไม่บ้า ก็เมา หรือไม่ก็มั่ว เพราะใคร ๆ เขาก็รู้กันทั้งเมืองแล้วว่า ไขมันเป็นสาเหตุของความอ้วน ยิ่งบริโภคมาก ก็ยิ่งอ้วนมาก และถ้าอยากจะลดความอ้วน ก็ต้องลดการบริโภคไขมัน หรือบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ หรือพร่องไขมัน นั่นเป็นข้อมูลที่แพทย์และนักโภชนาการส่วนใหญ่ ชักชวนให้คุณเชื่อ แล้วคุณก็เชื่อ เพราะเขาเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องอาหารและโรคอ้วน แล้วผลเป็นอย่างไร? คุณก็เลยอ้วนตามคนอื่นเขา ความอ้วนได้กลายมาเป็นแฟชั่นของรุ่นใหม่ในปัจจุบันไปแล้ว

คุณเป็นคนอ้วนด้วยคนหนึ่งใช่ไหม? แล้วคุณก็ได้พยายามลดความอ้วน โดยการรับประทานอาหารประเภทไขมันต่ำมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน แต่ไม่สำเร็จ (เพราะถ้าสำเร็จ คุณก็คงไม่ต้องพยายามหลายครั้งหลายหนหรอก!) คุณไม่ใช่คนเดียวหรอก ที่อ้วน เพราะคุณมีสมัครพรรคพวก ที่นับวัน ก็จะกลายเป็นคนหมู่มากในสังคมปัจจุบัน และทุกคนก็หาวิธีลดความอ้วนต่าง ๆ นานา มีสถิติที่น่าสนใจ กล่าวคือ คนอ้วน 2 ใน 3 คน ที่ลดน้ำหนักได้โดยการรับประทานอาหารประเภทไขมันต่ำ กลับเพิ่มน้ำหนักขึ้นอีกภายใน 1 ปี และหลังจากนั้น 5 ปี 97 คนใน 100 คน กลับอ้วนขึ้นดังเดิม (Fife, 2008) นั่นหมายความว่า การลดน้ำหนักโดยการรับประทานอาหารประเภทไขมันต่ำ เป็นความล้มเหลวถึง 97%

การที่คุณอ้วน เป็นเพราะคุณรับประทานไขมันไม่พอ ถูกแล้วครับ ประโยคที่คุณเพิ่งอ่านผ่านไป ไม่ผิดหรอกครับ เหตุที่คุณคิดว่าผิด ก็เพราะว่าคุณได้รับข้อมูลที่ว่า ไขมัน เป็นตัวการของความอ้วน ที่บรรดาผู้เชี่ยวชาญทั้งหลาย พยายามที่จะปรักปรำไขมัน จนทำให้ทุกคนพากันรังเกียจ และคิดเอาว่า ไขมันคือผีร้าย ซาดาน ที่ต้องหลีกเลี่ยงในการบริโภคอาหารแต่ละมื้อ มีความจริงที่น้อยคนจะรู้จักคือ **คุณมีปัญหาเกี่ยวกับน้ำหนักตัว ก็เพราะว่า คุณบริโภคไขมัน ไม่เพียงพอ**

เดี๋ยวนี้ เราพากันบริโภคไขมันน้อยลง แต่ก่อน เรากินนมเต็มส่วน (whole

* โดย ดร.ณรงค์ โคมเจลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ

milk) เนย และไข่ และยังชอบรับประทานไขมันที่ติดมากับเนื้อ หมู และไก่ (เพราะมันอร่อยดี) ต้องใช้น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว หรือเนย ในการทอดหรือ ผัดอาหาร แต่เดี๋ยวนี เราชยะแขงไขมัน ราวกับว่ามันเป็นกิ่งกือหรือไส้เดือน ตามชั้นในร้านชำ หรือซูเปอร์มาร์เก็ต ก็เต็มไปด้วยอาหารที่มีฉลากระบุว่า เป็นอาหารพร่องไขมัน ไขมันต่ำ หรือปราศจากไขมัน ที่ขายกันในราคาแพงลิบลั้ว ภัตตาคารและร้านอาหารทั่วไป ก็บริการทำนด้วยอาหารไขมันต่ำ หรือพร่องไขมัน ตลอดเวลา 30 ปีที่ผ่านมา เราบริโภคไขมันลดลง 11% และลดแคลอรีรวมลงไป 4% (Heini and Weinsier 1997) ถึงกระนั้น พวกเราส่วนใหญ่ ก็กลับอ้วนเอา ๆ

ในปัจจุบัน คนอเมริกันเกือบ 60% มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ในจำนวนนี้ 31% เป็นโรคอ้วน ซึ่งสูงเป็นสองเท่าของเมื่อ 20 ปีก่อน แม้แต่เด็ก ๆ ของเราก็อ้วนขึ้น ในบรรดาเด็กที่มีอายุ 6-19 ปี 15% มีน้ำหนักเกินอย่างรุนแรง สำหรับเด็กอเมริกัน มีจำนวนถึง 9 ล้านคน มากเป็นสามเท่าของเมื่อ 30 ปีก่อน นับตั้งแต่ กระแสการบริโภคไขมันต่ำเกิดขึ้นเมื่อทศวรรษปี 1970 เราทุกคนต่างก็อ้วนขึ้น และอ้วนขึ้น มีความจริงอันหนึ่งก็คือ ใครก็ตามที่ลดการบริโภคไขมันมากที่สุด และกินน้อยที่สุด กลับมีปัญหาหนักที่สุดในการลดน้ำหนักตัว คุณเคยเห็นคนที่มีรูปร่างบอบบาง ที่กินอาหารที่มีแต่ไขมันสูง เช่นข้าวขาหมู แกงเจียวหวาน ตามด้วยบัวลอยไข่หวาน แต่ไม่ยักกะอ้วน บ้างไหม? แล้วตัวคุณเอง ซึ่งไม่ยอมกินข้าว กินแต่ผักสลัด ราวด้วยน้ำสลัดไขมันต่ำ กลับมีน้ำหนักเพิ่มเอา ๆ

สัจธรรมอันหนึ่งก็คือ อาหารไขมันต่ำ ไม่ได้ช่วยลดน้ำหนักอย่างถาวรแต่อย่างใด คุณอาจจะลดน้ำหนักลงได้ชั่วคราวชั่วครา หากคุณสามารถอดอาหารได้ แต่คุณต้องทนหิวอย่างสุดแสนจะทรมาณตลอดเวลา และเพื่อที่จะลดน้ำหนัก ส่วนเกินของคุณออกไป คุณต้องจำกัดปริมาณอาหารที่คุณกิน และทนหิวตลอดไป จะมีสักกี่คนที่ทนสภาพที่แสนจะทรมาณเช่นนี้ได้? ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นการยากที่จะกินอาหารไขมันต่ำเป็นระยะเวลานาน ๆ และคนส่วนใหญ่ จึงกลับไปกินอาหารแบบเดิม และนี่เอง ที่ทำให้เพิ่มน้ำหนักมากขึ้นกว่าเดิม

มีผลงานวิจัยที่แสดงว่า คนที่บริโภคอาหารที่มีไขมันอย่างพอเพียง จะกินอาหารน้อยกว่าคนที่พยายามลดปริมาณไขมันในอาหาร ยิ่งคุณกินน้อยเท่าไร

ปริมาณแคลอรีรวม ก็จะน้อยตามไปด้วย การได้ปริมาณไขมันในอาหารอย่างพอเพียงมีความจำเป็นสำหรับการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพและอย่างถาวร มีหลักทางจิตวิทยาอันหนึ่ง ก็คือ เมื่อคนเราหิวหลังจากกินอาหารแต่ละมื้อ เราจะกินอาหารมื้อต่อไปมากขึ้น เหตุผลอันหนึ่งที่ไขมันมีความจำเป็นสำหรับการลดความอ้วนก็เพราะมันทำให้เราหายหิว ดังนั้น จึงไม่เกิดความอยากกิน และทำให้กินอาหารน้อยลง ไขมันเป็นตัวการที่ทำให้ท้องว่างช้าลง คุณจึงรู้สึกอิ่มนานขึ้น เมื่อคุณหิวน้อยลงระหว่างมื้ออาหาร คุณก็จะเลิกกินจุกกินจิก และกินอาหารในมื้อต่อไปน้อยลง ผลก็คือ คุณบริโภคแคลอรีน้อยลง แม้ว่าไขมัน จะมีแคลอรีมากกว่าโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต แต่ผลที่มันไปลดความอยากกิน ก็มีมากกว่าปริมาณแคลอรีที่มันมีมากกว่า

ได้มีการทดลองเกี่ยวกับผลของไขมัน ต่อการลดความอยากกินอยู่หลายเรื่องด้วยกัน เช่น ในการทดลองอันหนึ่ง ผู้ทดลอง (Rolls and Miller 1997) ได้ให้อาสาสมัครสตรีกลุ่มหนึ่งกินโยเกิร์ตในตอนสาย ตามด้วยอาหารกลางวันและอาหารเย็น มีโยเกิร์ตอยู่สองชนิด คือมีไขมันเต็มบริบูรณ์ กับไขมันต่ำ โดยมีแคลอรีเท่ากัน แต่ไม่บอกปริมาณแคลอรี (ซึ่งมีเท่ากัน) ทุกคนมีสิทธิ์เลือกกินโยเกิร์ตชนิดใดก็ได้ เมื่อกินอาหารกลางวัน ผู้ที่กินโยเกิร์ตที่มีไขมันเต็ม กินอาหารน้อยกว่าผู้ที่กินโยเกิร์ตไขมันต่ำ ทั้งนี้เพราะไขมันในโยเกิร์ตช่วยชะลอความหิวได้นานกว่า จึงกินอาหารกลางวันน้อยกว่า ครั้นถึงเวลาอาหารเย็น ผู้ที่กินโยเกิร์ตไขมันสูง ก็ไม่ได้กินอาหารเย็นมากไปกว่าผู้ที่กินโยเกิร์ตไขมันต่ำแต่อย่างใด เพราะพวกเขาไม่ได้หิวเพราะกินอาหารกลางวันน้อยกว่า สรุปได้ว่า ตลอดทั้งวัน ผู้ที่กินโยเกิร์ตไขมันสูง บริโภคแคลอรีน้อยกว่าผู้ที่กินโยเกิร์ตที่มีไขมันต่ำ

ในขณะที่ไขมันทุกชนิดสามารถระงับความอยากกินอาหารได้ แต่ไขมันบางอย่าง ก็ช่วยลดน้ำหนักได้ดีกว่าอย่างอื่น ในเรื่องนี้ ได้มีนักวิจัยที่มหาวิทยาลัยแม็กกิล ในเมืองควิเบก ประเทศแคนาดา ได้ปรุงอาหารไขมันสูตรพิเศษ ที่ช่วยรักษาโรคอ้วนได้ อาหารนี้บริบูรณ์ด้วยไขมันที่ประกอบด้วยไตรกลีเซอไรด์สายโซ่ขนาดกลาง (medium-chain triglycerides - MCT) ในขณะที่อาหารส่วนใหญ่ที่เราบริโภคเป็นประจำ เป็นไขมันที่ประกอบด้วยไตรกลีเซอไรด์สายโซ่ขนาด

ยาว (long-chain triglycerides - LCT) ซึ่งโมเลกุลของมัน มีขนาดยาวกว่า MCT ขนาดของโมเลกุลของไขมันมีความสำคัญมาก เพราะร่างกายของเราแปรรูป และ เปลี่ยนมันให้เป็นพลังงานในกระบวนการเมตาบอลิซึม (metabolism) แตกต่าง กันตามขนาดของโมเลกุล น้ำมันที่เราใช้หุงต้มและการเตรียมอาหารทุกชนิดเป็น LCT ทั้งหมด อันได้แก่น้ำมันถั่วเหลือง ทานตะวัน คำฝอย ข้าวโพด คาโนลา ฯลฯ แม้กระทั่งน้ำมันมะกอกกราเซียเพนลิบลิ่ว ในโลกนี้มีไขมันประเภท MCT อยู่เพียงสองชนิด คือน้ำมันมะพร้าว และน้ำมันเมล็ดปาล์ม แต่น้ำมันมะพร้าวมี MCT มากที่สุด คือ 63.5 % ในขณะที่น้ำมันเมล็ดปาล์ม มี 57.8 %

ในการศึกษาล่าสุดที่ตีพิมพ์ใน Journal of Nutrition นักวิจัย (St-Onge and Jones 2002) ได้ตรวจสอบงานวิจัยที่ตีพิมพ์ทั้งหมดเกี่ยวกับผลของ MCT ต่อการควบคุมน้ำหนัก การศึกษาเหล่านี้ แสดงว่าอาหารที่ประกอบด้วย MCT ทำให้เกิด: (1) การเพิ่มพลังงาน (2) การกระตุ้นกระบวนการเมตาบอลิซึม (3) การเพิ่มการเผาผลาญแคลอรี (4) การลดการบริโภคอาหาร (5) การลดมวลไขมันในร่างกาย และ (6) การลดน้ำหนักตัว จากการประเมินผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงแนะนำให้ใช้น้ำมันที่ประกอบด้วย MCT เช่นน้ำมันมะพร้าว เพื่อใช้ในการลดไขมันส่วนเกิน ควบคุมน้ำหนักตัว และแม้กระทั่งลดความอ้วน

เหตุผลหนึ่งที่น้ำมันมะพร้าวมีฤทธิ์ในการลดไขมันของร่างกาย และลดน้ำหนัก ก็เพราะมันมีพลังงานน้อยกว่าไขมันอื่น ๆ กล่าวคือ น้ำมันมะพร้าวให้พลังงาน 8.6 กิโลแคลอรีต่อกรัม ในขณะที่ไขมันอื่น ๆ ให้พลังงาน 9.0 กิโลแคลอรีต่อกรัม ด้วยเหตุนี้ น้ำมันมะพร้าวจึงได้ชื่อว่า เป็นน้ำมันชนิดเดียวในโลกที่เป็นไขมันธรรมชาติที่มีแคลอรีต่ำที่สุด เมื่อคุณใส่น้ำมันมะพร้าวในอาหาร คุณสามารถกินอาหารชนิดเดียวกับที่คุณเคยกิน แต่ได้แคลอรีน้อยกว่า

อย่างไรก็ตาม การที่น้ำมันมะพร้าวมีแคลอรีต่ำกว่าไขมันอื่น ๆ (0.4 กิโลแคลอรีต่อกรัม) ก็ไม่ใช่สาเหตุหลักที่ทำให้มันได้รับการยกย่องในฐานะที่เป็นไขมันที่มีแคลอรีต่ำ การที่น้ำมันมะพร้าวมีข้อได้เปรียบในการควบคุมน้ำหนัก อยู่ที่ผลของมัน ต่อกระบวนการเมตาบอลิซึม MCT ในน้ำมันมะพร้าว มีขนาดเล็กกว่าในน้ำมันอื่น ๆ เพราะฉะนั้น มันจึงถูกย่อยได้เร็วมาก - เร็วจนกระทั่ง

ร่างกายของเรา ไขมันเป็นแหล่งของพลังงานทันที มากกว่าที่จะนำไปสะสมเป็นอาหารสำรองในรูปของไขมันที่ไปสะสมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย MCT จะถูกใช้ไปเพื่อการสร้างพลังงาน คล้ายกับคาร์โบไฮเดรต ดังนั้น มันจึงไม่เคลื่อนย้ายในกระแสเลือดคั่งเช่นไขมันอื่น ๆ ด้วยเหตุนี้เอง น้ำมันมะพร้าวจึงไม่ช่วยจัดหาไขมันไปสะสมไว้ในเซลล์ไขมัน หรือไปเพิ่มน้ำหนักตัวให้แก่ร่างกาย

มีการศึกษาอันหนึ่ง (Crozier 1987) ที่มีต่อน้ำหนักตัวและการสะสมไขมันของอาหารสามชนิด คือ (1) ไขมันต่ำ (2) ไขมันสูงที่เป็น LCT และ (3) ไขมันสูงที่เป็น MCT โดยได้ปรับให้มีแคลอรีสูงเพื่อกระตุ้นให้เพิ่มน้ำหนัก โดยใช้เวลาในการทดลองรวม 44 วัน เมื่อถึงกำหนด ผู้ที่กินอาหารไขมันต่ำสะสมไขมันเฉลี่ยวันละ 0.47 กรัม ผู้ที่กินอาหาร LCT สะสมไขมันเฉลี่ยวันละ 0.48 กรัม ในขณะที่ผู้ที่กินอาหาร MCT สะสมไขมันเฉลี่ยเพียงวันละ 0.19 กรัม ผู้วิจัยได้สรุปว่า ผู้ที่กินอาหาร MCT สามารถลดปริมาณอาหารได้ 60% ของปริมาณไขมันที่เก็บสะสมในร่างกาย เมื่อเปรียบเทียบกับอาหารอื่น ๆ

เพราะว่า MCT ถูกใช้โดยร่างกายเป็นแหล่งของเชื้อเพลิงเพื่อผลิตพลังงาน มันจึงมีผลในการกระตุ้นกระบวนการเมตาบอลิซึม Dulloo และคณะ (1996) ได้ศึกษาจนพบว่า MCT ไปกระตุ้นกระบวนการเมตาบอลิซึม จึงไปช่วยเพิ่มการใช้แคลอรีของร่างกาย ด้วยเหตุนี้ แคลอรีที่เรบริโกลเข้าไปในรูปของอาหาร จึงถูกเผาผลาญในอัตราสูงขึ้น จึงมีจำนวนน้อยที่เหลือสะสมเป็นไขมันในร่างกาย การกระตุ้นเมตาบอลิซึมนี้ เกิดขึ้นเป็นเวลานานกว่า 24 ชั่วโมงหลังจากกินอาหารที่มี MCT ผลลัพธ์ก็คือ คุณได้พลังงานที่เพิ่มขึ้น และเผาผลาญแคลอรีในอัตราที่เพิ่มขึ้นเป็นเวลาหลายชั่วโมงหลังจากกินอาหารเข้าไป

การเพิ่มอัตราเมตาบอลิซึมนี้ ยังนำไปสู่การเพิ่มอุณหภูมิของร่างกายอีกด้วย เมื่อคนที่มีการทำงานของต่อมธัยรอยด์ต่ำ (hypothyroids) บริโกลน้ำมันมะพร้าวเข้าไป อุณหภูมิของร่างกายจะสูงขึ้นเท่ากับระดับปกติ และจะยังคงสูงอยู่เป็นเวลาหลายชั่วโมง อุณหภูมิของคนพวกนี้จะสูงขึ้น 1 ถึง 2 องศา หรืออาจมากกว่านั้น ขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำมันมะพร้าวที่บริโกลเข้าไป (Fife 2002) คนที่เป็นโรคอ้วนเพราะต่อมธัยรอยด์ทำงานในระดับต่ำ (hypothyroidism) สามารถ

ใช้น้ำมันมะพร้าวกระตุ้นให้ต่อมธัยรอยด์ทำงานดีขึ้น เพื่อช่วยลดน้ำหนักได้

อีกสิ่งหนึ่งที่น้ำมันมะพร้าวช่วยได้ ก็คือ มันช่วยลดปริมาณรวมของการบริโภคอาหารและแคลอรี น้ำมันมะพร้าวช่วยได้คือน้ำมันอื่น ๆ เมื่อเติมน้ำมันมะพร้าวลงไปในการอาหาร คุณจะกินอาหารได้น้อยลง และรู้สึกอิ่มนานขึ้น ในมือต่อไป จึงไม่กินอาหารมากขึ้น

มีการทดลองอันหนึ่ง ให้อาสาสมัครสตรี ต้มเครื่องดื่มที่ประกอบด้วย MCT (จากน้ำมันมะพร้าว) และ LCT (จากน้ำมันอื่น ๆ) หลังจากนั้น 30 นาที จึงให้กินอาหารกลางวันซึ่งอาสาสมัครมีสิทธิ์เลือกอาหารอะไรก็ได้ และมากเท่าไรก็ได้ ปรากฏว่า กลุ่มสตรีที่กินเครื่องดื่ม MCT ก่อนอาหารเที่ยง กินอาหารเที่ยงน้อยกว่ากลุ่มที่กินเครื่องดื่ม LCT ผู้วิจัย (Rolls และคณะ 1988) จึงสรุปว่า “มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในการบริโภคอาหารกลางวันระหว่างสองกลุ่ม”

ในการศึกษาอีกอันหนึ่ง นักวิจัย (Van Wymelbeke และคณะ 1998) ได้ให้อาสาสมัครชายที่มีน้ำหนักตัวปกติกินอาหารเช้าที่มีความแตกต่างกันในประเภทของไขมัน หลังจากนั้น ได้วัดปริมาณอาหารที่บริโภคในมือกลางวัน และมือเย็น ปรากฏว่า ผู้ที่กินอาหารเช้าที่เป็น MCT กินอาหารกลางวันน้อยกว่า และแม้กระทั่งอาหารเย็น ก็ไม่มีความแตกต่างในปริมาณอาหารที่บริโภคโดยคนทั้งสองกลุ่ม การศึกษารุ่นนี้ แสดงให้เห็นว่า เมื่อบริโภค MCT ในอาหารมือใดมือหนึ่ง ความหิวจะถูกขี้ออกไปนานขึ้น และกินอาหารมือต่อไปน้อยลง สิ่งสำคัญอันหนึ่งก็คือ แม้ว่าอาสาสมัครจะกินอาหารกลางวันน้อยลง แต่คนพวกนี้ก็ไม่ได้กินอาหารเย็นมากขึ้นแต่อย่างใด ดังนั้น ปริมาณอาหารที่บริโภคตลอดวันจึงลดลง

ยังมีผู้ศึกษาอีกกลุ่มหนึ่ง (St-Onge and Jones 2002) ที่แสดงว่า น้ำมันที่เป็น MCT ที่ใช้แทนน้ำมันอื่นในอาหาร ช่วยทำให้บุคคลสามารถลดน้ำหนักได้ 36 ปอนด์ต่อปี โดยไม่ต้องปรับเปลี่ยนการกินแต่อย่างใด กล่าวคือ ยังคงบริโภคอาหารที่มีแคลอรีเท่าเดิม การเปลี่ยนประเภทของไขมันในอาหารสามารถทำให้เกิดการลดปริมาณไขมันในร่างกาย และน้ำหนักตัว โดยปราศจากการเปลี่ยนแปลงประเภท และปริมาณของอาหารที่บริโภค เหตุการณ์ดังกล่าว เกิดขึ้นตลอดเวลา โดยที่ใครก็ตาม ที่เปลี่ยนน้ำมันที่บริโภคเป็นน้ำมันมะพร้าว ผู้นั้นจะ

(โฆษณา 1)

ลดน้ำหนักตัวเองได้โดยไม่ต้องอดอาหารแต่อย่างใด

การเปลี่ยนประเภทของน้ำมันที่ใช้ในการเตรียมอาหาร เป็นวิธีที่ง่าย และสะดวก แต่ช่วยให้คุณลดน้ำหนักลงได้อย่างไม่ยากเย็นอะไร ทั้งนี้ เพราะคุณไม่ต้องปรับสภาพการกินอาหาร หรือเปลี่ยนชนิดของอาหาร และที่สำคัญ คุณไม่ต้องทนทุกข์ทรมานในการอดอาหาร หรือกินอาหารไขมันต่ำที่ปราศจากรสชาติ แต่มีราคาแพงลิบลิ่ว นอกจากนี้ ยังเป็นวิธีที่ได้ผลอย่างถาวร

เอกสารอ้างอิง และบรรณานุกรม

- โคมเจลา, ณรงค์. 2551. น้ำมันมะพร้าวกับโรคอ้วน. กัลปพฤกษ์ 5: 36-37.
- Crozier, G.; Boisjolyeux, B.; Chamez, M.; Girard, J.; and Peret, J. 1987. Metabolic effects induced by long-term feeding of medium-chain triglycerides in the rat. *Metabolism Clin. Exptl.* 36: 807-814.
- Dulloo, A.G.; Fathi, M.; Mensi, N.; and Girardier, L. 1996. Twenty-four-hour energy expenditure and urinary catecholamines of humans consuming low-to-moderate amounts of medium-chain triglycerides: A dose-response study in a human respiratory chamber. *Eur. J. Clin. Nutr.* 50: 152-158.
- Enig, M.G. 1999. Coconut: In Support of Good Health in the 21st Century. Paper presented at the 36th Meeting of APCC, Ho Chi Minh City, Vietnam.
- Fife, B. 2001. Coconut Oil: A Low-Calorie Food. <www.coconut-connections.com/weight_problems.htm>
- Fife, B. 2002. Eat Fat, Look Thin: A Safe and Natural Way to Lose Weight Permanently. Piccadilly Books, Colorado Springs, CO., USA.
- Fife, B. 2008. The fat that can make you thin. <www.coconutresearchcenter.org/article10065.htm>
- Heini, A.F.; and Weinsier, R.L. 1997. Divergent trends in obesity and fat in patterns: The American paradox. *Am. J. Med.* 102: 259-264.
- Ingle, D.L.; Driedger, D.; Traud, K.A.; and Nakhasi, D.K. 1999. Dietary energy value of medium-chain tryglycerides. *J. Food Sci.* 64(6): 960-963.
- Ortiz-Caro, J.F. Montiel, F.; and Pascual, A. 1986. Modulation of thyroid hormone nuclear receptors by short chain fatty acid in glial C6 cells. Role of histone acetylation. *J. Biol. Chem. Oc.* 25, 261(30):13997-14004.
- Peat, R. 2004. Coconut Oil and Its Virtues for Weight Loss, Preventing Cancer and Heart

Disease. Naturo Doc. See excerpt in <www.naturadoc.com/library/nutrition/coconut_oil.htm>

Rolls, B.J.; Gnizak, N.; Summerfelt, A.; and Laster, L.J. 1988. Food intake in dieters and nondieters after a liquid meal containing medium-chain triglycerides. Am. J. Clin. Nutr. 48: 66-71.

Rolls, B.J.; and Miller, D.L. 1997. Is the low-fat message giving people a license to eat more? J. Am. Coll. Nutr. 16: 535-543.

St-Onge, M.P.; and Jones, P.J.H. 2002. Physiological effects of medium-chain triglycerides: Potential agents in the prevention of obesity. J. Nutr. 132: 329-332.

Van Wymelbeke, V.; Himaya, A.; Luis-Sylvestre, J.; Fantino, M. 1998. Influence of medium-chain and long-chain triacylglycerols on the control of food intake in men. Am. J. Clin. Nutr. 68: 226-234.

น้ำมันมะพร้าวไม่ได้ลดความอ้วน *

น้ำมันมะพร้าว ก็เริ่มเป็นที่ฮือฮาในหลายแง่มุมขึ้นมา โดยเฉพาะในเรื่องการรับประทานน้ำมันมะพร้าวเพื่อลดความอ้วน ต้องขอแก้ข่าวนี้อีกก่อนว่าไม่จริง เพราะ **หลักการลดความอ้วน คือต้องลดอาหาร ไขมัน^{1/}** กินผักให้มาก ๆ และออกกำลังกาย แต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่กินน้ำมันเสียเลย เพราะเรายังต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ก็มีข้อเสนอว่า ถ้าเราต้องกินน้ำมัน ก็ให้กินน้ำมันมะพร้าว เพราะเป็นน้ำมันที่ให้พลังงานสูง และเป็นพลังงานที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้เลย จึงไม่เสี่ยงต่อการสะสมในร่างกาย อันเป็นสาเหตุหนึ่งของความอ้วนนั่นเอง แต่ก็ต้องกินแบบพอดีด้วย ซึ่งวิธีการใช้อย่างเหมาะสมนี้ ก็ถือเป็น การช่วยลดความอ้วนทางอ้อมนั่นเอง

* เป็นบทความนิรนามที่ปรากฏบน website <http://women.sanook.com/health/tips/tips_12574.php> ที่ระบุว่าลงเมื่อ 28/1/2544 (ซึ่งน่าจะผิด เพราะเมื่อปี 2544 นั้น ในเมืองไทย ยังมิใคร่พูดถึงเรื่องน้ำมันมะพร้าวเลย และในบรรดาความคิดเห็นที่ลงไว้ ก็เริ่มเมื่อ 29 เมษายน 2550) ที่ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ขออนุญาตนำมาลงพิมพ์ซ้ำ เพื่อชี้แจงข้อมูลบางข้อที่ผิดพลาด (ตัวอ่อนหนที่มีเลขบนกำกับ) เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง

หมอขอแนะนำอย่างนี้ดีกว่า ไม่ใช่ไปกินน้ำมันมะพร้าวเพื่อลดความอ้วน เพราะโดยหลักการนั้น **น้ำมันทุกชนิด ย่อมทำให้อ้วนอยู่แล้ว** ² น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันพืช ที่มีกรดไขมันอิ่มตัวมากถึง 86% สามารถเก็บไว้ในอุณหภูมิห้องได้นานโดยไม่เหม็นหืน แต่จะจับตัวแข็งเป็นก้อนเมื่อถูกความเย็น และถ้าเก็บไว้ในตู้เย็นจะสามารถเก็บไว้ได้นานถึง 6 เดือน เป็นน้ำมันที่ไม่มีควันเมื่อถูกความร้อนสูงจัด จึงเหมาะที่จะนำไปทอดอาหารประเภทน้ำมันท่วมชนิดเด็ดจืดๆ อย่างไก่ทอด ปาท่องโก๋ ก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น ซึ่งน้ำมันประเภทนี้จะเกิดสารอนุมูลอิสระน้อย ผู้บริโภคจึงไม่ต้องเสี่ยงต่อโรคมะเร็งมากนัก **แต่เนื่องจากปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวสูง จึงอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ หรือหลอดเลือดอุดตันได้เช่นกัน** ³

การสกัดน้ำมันมะพร้าว ถือเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านของไทยมาช้านาน โดยเฉพาะการสกัดด้วยการเคี้ยว จนได้น้ำมัน เรียกว่า สกักร้อน แต่น้ำมันจะไปผ่านความร้อนทำให้คุณภาพลดลงบ้าง แต่ก็สามารถนำไปใช้ทาตัวได้ ส่วนวิธีการสกัดอีกแบบคือ การหมัก หรือสกัดเย็น จนได้น้ำมันใสบริสุทธิ์นั้น เป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง เพราะจะได้น้ำมันมะพร้าวที่ใสบริสุทธิ์น่าใช้ โดยเฉพาะการนำไปใช้เป็นเบสออยในสบู่

วิธีการทำน้ำมันมะพร้าว แบบภูมิปัญญาชาวบ้าน โดยไม่ต้องใช้เทคโนโลยีนี้ เหมาะสำหรับการทำแล้วใช้เพียง 7 วัน หรือหนึ่งเดือน แล้วใช้ให้หมด เรียกว่าน้ำมันยังไม่ได้ทันเหม็นหืน เราก็ค้นเตรียมทำใหม่แล้ว ⁴ สำหรับที่มูลนิธิการแพทย์แผนไทย ในส่วนของศูนย์พัฒนาวัตถุดิบ และร้านวาสุเทพ เราก็ได้นำน้ำมันมะพร้าวจากชาวบ้านมาวางจำหน่าย ซึ่งก็ได้รับความนิยมไม่น้อย มีเพื่อนบ้านของไทยอย่างประเทศฟิลิปปินส์เวลานี้ส่งออกน้ำมันมะพร้าวแบบออร์แกนิกไปขายยังอเมริกา สร้างรายได้เข้าประเทศชนิดยอดไม่ตกเลย

อย่างไรก็ตาม ในโลกของการแข่งขันทางธุรกิจแล้ว การผลิตน้ำมันมะพร้าวในระดับภูมิปัญญาชาวบ้าน อาจไม่สามารถแข่งขันกับตลาดได้มากนัก เพราะถ้าระยะเวลาการเก็บได้เพียงไม่เกิน 6 เดือนนั้น อาจทำให้อายุสินค้าสั้นลง ฉะนั้นในระดับธุรกิจแล้ว เราอาจจะต้องคำนึงถึงเรื่องการกำจัดความเหม็นหืน

ด้วย ผู้ผลิตต้องคำนึงถึงจุดนี้ ซึ่งคงต้องใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยมากขึ้นนั่นเอง

ในเวลานี้มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา ก็ได้ร่วมกับภาคเอกชน หันมาทำน้ำมันมะพร้าวแบบไม่เหม็นหืน ซึ่งวางแผนไว้ว่าอาจจะจัดตั้งโรงงานขึ้นที่จังหวัดราชบุรี เป็นโครงการนำร่อง เพราะแถบนั้นมีมะพร้าวเยอะ ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่จัดทำขึ้นนี้ เราจะใช้ชื่อว่า “สินามิ ครีม” อีกไม่นาน ทางมูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา ก็จะมีผลิตภัณฑ์ตัวนี้ออกมาจำหน่าย ซึ่งราคาก็คงแพงกว่าแบบที่ผลิตโดยชาวบ้านสักหน่อย ส่วนการจัดตั้งโรงงานผลิตที่ภาคใต้นั้น ขณะนี้หมอก็กำลังศึกษาดูทางอยู่ว่าจะทำอย่างไร เพื่อช่วยให้ผู้ประสบภัยสินามิมีอาชีพและรายได้อย่างจริงจังเป็นรูปธรรมต่อไป ในเวลานี้ นิยมนำน้ำมันมะพร้าวมาใช้ในวงการสปาอย่างกว้างขวางมาก และเริ่มมีการรื้อฟื้นถึงวิธีการใช้ประโยชน์จากน้ำมันมะพร้าวอย่างที่พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย เราเคยใช้ เช่น ใช้หมักผม ซึ่งช่วยให้ผมดกดำและไม่หงอก ใช้ทารักษาบาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือใช้ทาผิวหน้าก่อนนอน เพื่อบำรุงผิวพรรณ ทาตามข้อศอกและหัวเข่าเพื่อลดความหยابกร้านของผิวหนัง ซึ่งสามารถใช้น้ำมันมะพร้าวได้เลย แต่อีกวิธีหนึ่ง คือการนำไปเข้าตำรับยาเช่น

1. เอาเหล้าโรง 1 ส่วน น้ำมันมะพร้าว 1 ส่วน น้ำปูนใส 1 ส่วน อย่างละเท่ากัน นำไปกวนให้เข้ากันดีจนมีลักษณะคล้ายน้ำมันข้น ใช้ตำลิจุ่มยาทาบริเวณที่ถูกไฟลวก ช่วยลดอาการปวดแสบปวดร้อน และเป็นยารักษาแผลเป็นได้อีกด้วย
2. เอายางตะเคียนกับน้ำมันมะพร้าวอย่างละเท่ากัน ใส่กระทะตั้งไฟเคี่ยวให้ละลาย ใช้ตำลิจุ่มยาทาบริเวณแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก จะช่วยให้แผลหายและไม่เป็นแผลเป็น

อันนี้เป็นหนึ่งในหลายภูมิปัญญาของคนไทยเรา ซึ่งการนำน้ำมันมะพร้าวมาใช้ไม่ใช่เฉพาะแค่การรับประทานเท่านั้น แต่ยังใช้เพื่อความงามและใช้ในการรักษาโรคได้อีกด้วย อย่างไรก็ตาม หมอขอย้ำว่า **น้ำมันมะพร้าวไม่สามารถลดความอ้วนได้โดยตรง**^๕ กระบวนการที่เกิดขึ้นนั้น มันช่วยได้ทางอ้อม ซึ่งต้องกินในปริมาณที่น้อย และร่างกายสามารถนำไปใช้ได้หมดด้วย สูตรที่หมออยากบอกก็คือ ในกรณีที่เราต้องกินน้ำมันอยู่แล้ว ก็ลองหันมากินน้ำมันมะพร้าวแทนนั่นเอง

คำวิจารณ์

ก่อนอื่น ต้องขออภัยที่นำบทความใน website นี้ มาลงพิมพ์ซ้ำ เพราะเห็นว่า เป็นบทความที่เป็นประโยชน์ ที่ควรได้รับการเผยแพร่ให้มากยิ่งขึ้น คิดเห็นส่วนใหญ่ เป็นไปในทางเดียวกันกับของชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ นอกจากนี้ 5 ประเด็นที่ชมรมฯ ใคร่ขอท้วงติง ที่ได้พิมพ์เป็น *ตัวเอนหนา* และมีเลขบนกำกับ เพื่อสะดวกในการวิจารณ์ ดังต่อไปนี้:

หลักการลดความอ้วน คือต้องลดอาหาร ไขมัน¹ เป็นความเข้าใจผิดของแพทย์ส่วนใหญ่ ที่คิดว่าการลดอาหาร ไขมัน จะลดความอ้วนได้ แต่ในความเป็นจริง และจากผลการทดลอง ปรากฏว่า การที่เราอ้วนก็เพราะเรารับประทานไขมันไม่พอ เพราะความหิวเป็นความทรมาณที่คนที่อยากลดความอ้วน ทนไม่ไหว จึงรับประทานอาหารมากขึ้น แต่ถ้ารับประทานอาหารที่มีไขมัน โดยเฉพาะจากน้ำมันมะพร้าว จะไม่หิว และช่วยลดความอ้วนได้ (กรุณาอ่านรายละเอียดในบทความเรื่อง “เรามารับริโภคไขมันเพื่อลดความอ้วนกันเถอะ” ในหน้า 2)

น้ำมันทุกชนิด ย่อมทำให้อ้วนอยู่แล้ว² ไม่จริงเสมอไป จะจริงก็เฉพาะน้ำมันที่มีโมเลกุลขนาดยาว (long-chain triglycerides - LCT) ซึ่งเป็นน้ำมันที่เราใช้หุงต้มกันเป็นประจำ เพราะเป็นน้ำมันประเภทเดียวกันที่มีจำหน่ายในท้องตลาดในปัจจุบัน เนื่องจากผลของการประชาสัมพันธ์ให้คนเลิกใช้น้ำมันอิมตัว เพื่อที่จะได้ไปบริโภคน้ำมันไม่อิมตัว ซึ่งได้แก่น้ำมันพืชทั่วไป เช่นน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด น้ำมันคาโนลา น้ำมันเมล็ดฝ้าย ฯลฯ เพราะขนาดใหญ่โต จึงไม่ถูกย่อยโดยเอนไซม์ แต่จะเคลื่อนย้ายไปสะสมเป็นไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในขณะที่น้ำมันมะพร้าว ซึ่งเป็นน้ำมันที่มีโมเลกุลขนาดกลาง (medium-chain triglycerides - MCT) จึงย่อยได้ง่าย และเปลี่ยนไปเป็นพลังงานในตับจนหมดสิ้น ไม่เหลือสะสมเป็นไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (กรุณาอ่านรายละเอียดในบทความเรื่อง “เรามารับริโภคไขมันเพื่อลดความอ้วนกันเถอะ” ในหน้า 2)

แต่เนื่องจากปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวสูง จึงอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจหรือหลอดเลือดอุดตันได้เช่นกัน³ นี้ก็เป็นความเข้าใจผิดของแพทย์ส่วนใหญ่ ที่

(โหมยณา 2)

ยังคงมายเชื่อโฆษณาชวนเชื่อของสมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน ที่พยายามปรักปรำ น้ำมันมะพร้าวว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ แต่ผลงานวิจัยในระยะหลังนี้ สรุปลได้ว่า น้ำมันมะพร้าวไม่ได้เป็นสาเหตุของโรคหัวใจแต่อย่างใด แต่ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคหัวใจอีกด้วย (กรุณาอ่านรายละเอียดในเอกสารเผยแพร่ ฉบับที่ 1/2551 ของชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ เรื่อง “น้ำมันมะพร้าว ป้องกันโรคหัวใจได้อย่างไร?)

วิธีการทำน้ำมันมะพร้าวแบบภูมิปัญญาชาวบ้าน โดยไม่ต้องใช้เทคโนโลยี นี้เหมาะสำหรับการทำแล้วใช้เพียง 7 วัน หรือหนึ่งเดือน แล้วใช้ให้หมด เรียกว่า น้ำมันยังไม่ได้ทันเหม็นหืน เราก็คั้นเตรียมทำใหม่แล้ว ⁴ ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ ได้เปิดการอบรม ให้ผู้ประกอบการรายย่อย หรือ OTOP สามารถผลิตน้ำมันมะพร้าวโดยใช้เทคโนโลยีง่าย ๆ โดยใช้วิธีหมัก หรือบีบอัดได้น้ำมันมะพร้าวที่มีคุณภาพดี และไม่หืน แม้ว่าจะเก็บไว้แรมปี หลักสำคัญอยู่ที่กระบวนการการผลิตต้องถูกสุขลักษณะ และต้องกำจัดน้ำที่หลงเหลืออยู่ในน้ำมันมะพร้าวที่สกัดได้โดยวิธีตุ๋น เพื่อให้ได้น้ำออกให้หมดจริง ๆ มีหลักฐานชัดเจนว่า น้ำมันมะพร้าวที่สกัดโดยชาวบ้าน โดยใช้เทคโนโลยีง่าย ๆ ของการหมัก สามารถเก็บไว้ได้กว่า 2 ปี โดยไม่เกิดกลิ่นหืน

น้ำมันมะพร้าวไม่สามารถลดความอ้วนได้โดยตรง ⁵ ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ ขอยืนยันว่า น้ำมันมะพร้าว สามารถลดความอ้วนได้จริง ๆ เพราะมีผลงานวิจัยมากมายที่สรุปได้ว่า น้ำมันมะพร้าว เป็นน้ำมันชนิดเดียวในโลก ที่ช่วยลดน้ำหนักได้ (กรุณาอ่านบทความที่กล่าวถึงในข้อ ⁴ ข้างต้น และเอกสารเผยแพร่เล่มใหม่ที่กำลังจะจัดพิมพ์โดยชมรมฯ “เรื่อง น้ำมันมะพร้าว ลดน้ำหนักได้อย่างไร?)”

นอกจากจะมีโมเลกุลขนาดกลาง ซึ่งทำให้ย่อย และสลายตัวได้ง่าย ทำให้เคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว ไปเปลี่ยนเป็นพลังงานในระดับแล้ว น้ำมันมะพร้าวยังเป็นไขมันอิ่มตัว ที่ไม่เปิดโอกาสให้มีการเติมออกซิเจนที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ และเติมไฮโดรเจนที่ทำให้เกิดไขมันทรานส์ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยเฉพาะโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคอ้วน

คณะกรรมการชมรมฯ เยี่ยมคารวะเลขาธิการสภาวิจัยแห่งชาติ

เมื่อวันที่ 20 มกราคม 2552 คณะกรรมการชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าว อันประกอบด้วย ดร. ณรงค์ โฉมเฉลา นพ. ดำรง เชี่ยวศิลป์ ดร. ประคองศิริ บุญคง นายรุจน์ สุวรรณเสรีเกษม นายสุรเดช นิลเอก และหมอพัชรินทร์ เศษสมปองสิทธิ์ ได้เข้าเยี่ยมคารวะ ศ. ดร. อานนท์ บุญยรัตเวช เลขาธิการ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ณ ที่ทำการสภาวิจัยแห่งชาติ ที่ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร เพื่อแนะนำกิจกรรมของชมรม และแนวทางการรณรงค์ให้คนไทยหันกลับมาบริโภคน้ำมันมะพร้าว พร้อมทั้งได้มอบเอกสารเรื่องน้ำมันมะพร้าว และกะทิ ที่จัดพิมพ์โดยชมรมฯ ตลอดจนตัวอย่างน้ำมันมะพร้าว และผลิตภัณฑ์จากน้ำมันมะพร้าว ของบรรดาสมาชิกของชมรมฯ

ท่านเลขาธิการฯ ได้ให้ความสนใจในกิจกรรมของชมรมฯ เป็นอย่างมาก และรับว่าจะหาทางช่วยกันประชาสัมพันธ์ให้คนไทยได้รู้ถึงคุณประโยชน์น้ำมันมะพร้าว และแก้ไขความเข้าใจผิดต่อน้ำมันมะพร้าว ที่มีมาเป็นเวลากว่า 30 ปี ทั้งนี้ อาจจะเป็นการจัดแถลงข่าว หรือการจัดสัมมนา หรือการประชุมวิชาการ โดยเชิญหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะในด้านการแพทย์ และโภชนาการ ซึ่งในปัจจุบัน ยังมีความเข้าใจผิด คิดว่าน้ำมันมะพร้าวมีคอเลสเตอรอลสูง อันนำไปสู่การมีคอเลสเตอรอลในกระแสโลหิตสูง ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ และโรคอ้วน

--	--

ศัพท์มะพร้าว*

มะพร้าว เป็นพืชพื้นเมืองของไทยที่มีการปลูกมาช้านานจนมีศัพท์เกี่ยวกับมะพร้าว ทั้งที่เรียกกันในท้องถิ่น และทั่วไป มากมาย แต่ผู้อ่านบางท่านอาจไม่ทราบความหมายของศัพท์บางคำ กองบรรณาธิการจึงเปิดคอลัมน์นี้ขึ้น โดยได้คัดเลือกศัพท์มะพร้าว นำมาเสนอโดยมีคำอธิบายสั้น ๆ ประกอบ

สำหรับในฉบับนี้ ได้คัดเลือกศัพท์ที่ขึ้นต้นด้วยตัว พ พาน ที่ส่วนใหญ่เป็นภาษาถิ่น (ภาคใต้) ที่คนในภาคอื่นไม่ค่อยรู้จัก ดังต่อไปนี้:

พด (Pot) (ถิ่น – ภาคใต้) คือ กาบมะพร้าว (*coconut husk*) หมายถึงผนังชั้นนอก (*exocarp*) และชั้นกลาง (*mesocarp*) ของผลมะพร้าว ทำหน้าที่เป็นเปลือก หุ้มผนังผลชั้นใน (*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 (Phlaun) (ถิ่น – ภาคใต้) ปอกเปลือกผลมะพร้าว (รวมทั้งผลไม้อื่น) ให้เหลือเฉพาะตรงตา; เรียกมะพร้าวที่ปอกเปลือกเช่นนี้ว่า มะพร้าวพลอน

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

พุน (Phun) ตัดแต่งเปลือกผลมะพร้าวอ่อน เฉาะเปลือกสีเขียว เพื่อให้เนื้อเปลือกง่าย และเพื่อตัดแต่งรอยชำ ตำหนิ และรอยแผลออก

* โดย ดร. ณรงค์ โคมเจลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ

(หน้าโฆษณา 3)

ทนายแก้ต่างให้กะทิและน้ำมันมะพร้าว*

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายของคำว่า “แก้ต่าง” ว่า “ว่าความแทนจำเลย” นับว่าเป็นคำที่เหมาะสมที่ผู้เขียนจะนำมาใช้ในการแก้ข้อกล่าวหาของแพทย์และนักโภชนาการ ที่เป็นโจทย์กล่าวหาจำเลย คือกะทิ และน้ำมันมะพร้าว ว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ในข้อเขียนในสิ่งพิมพ์ต่างๆ รวมทั้งใน website หรือแม้แต่ในวิทยุ หรือโทรทัศน์ แม้ว่าผู้อ่าน “กัลปพฤกษ์” จะเข้าใจดีแล้วว่า ข้อกล่าวหาเหล่านั้น เกิดจากอวิชชา หรือความเข้าใจผิด เพราะไปเชื่อโฆษณาชวนเชื่อของสมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน ที่ปรักปรำน้ำมันมะพร้าวว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะความที่มันเป็นน้ำมันอิ่มตัว เพื่อผลประโยชน์อันมหาศาลของอุตสาหกรรมน้ำมันถั่วเหลือง ซึ่งเป็นน้ำมันไม่อิ่มตัว นอกจากนั้น ผู้อ่านที่ติดตามกิจกรรมของชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ จะรู้ดีว่า น้ำมันไม่อิ่มตัวต่างหาก ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ แต่เนื่องจากน้ำมันมะพร้าว และกะทิ พูดไม่ได้ ผู้เขียนจึงขอทำหน้าที่เป็นทนายแก้ต่างให้มันทั้งสอง โดยอ้างอิงถึงที่มาของการกล่าวหาดังกล่าว ดังต่อไปนี้:

1. จากเรื่อง “โคเลสเตอรอลไขมันอันตราย?” โดยแพทย์หญิงพัชร์พิไล ทวีสิน ในนิตยสารรายสัปดาห์ “สกุลไทย” ฉบับที่ 2834 ประจำวันที่ 10 ก.พ. 52 ความว่า “...แต่ยังมีไขมันประเภทที่เรียกว่า ไขมันอิ่มตัว อย่างเช่น มันหมู มันเนื้อ กะทิ ซึ่งไขมันเหล่านี้ เมื่อเข้าไปอยู่ในร่างกาย มีโอกาสทำให้เกิดอันตราย *ผนังหลอดเลือดอักเสบ เสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดอุดตัน เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือปัญหาเส้นเลือดในสมองแตก ตีบตัน ตามมาได้ จึงจัดอยู่ในประเภทไขมันตัวร้ายที่ควรหลีกเลี่ยง...*”

ในฐานะทนายของกะทิ (ไม่รวมถึงมันหมู และมันเนื้อ) ขอแก้ต่างให้กะทิ ซึ่งเป็นจำเลยในข้อหาจรรยา (ที่พิมพ์ด้วย *ตัวอนหนา* ช้างบน) ว่า โจทย์ไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ใด ๆ ที่กล่าวหาเช่นนั้น นอกเหนือไปจากการไปนำเอาจีปากของสมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน ที่ต้องการทำลายชื่อเสียงของน้ำมันมะพร้าว

* โดย ดร. ณรงค์ โคมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ

ซึ่งเป็นคู่แข่งของน้ำมันถั่วเหลือง มาโจมตีน้ำมันมะพร้าว เพื่อผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจของอุตสาหกรรมน้ำมันถั่วเหลือง โดยการปรักปรำน้ำมันอิมตัวว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ โดยการอ้างผลงานของนักวิจัยที่ใช้ไขมันมะพร้าวที่ถูกเติมไฮโดรเจนไปทอดลง ซึ่งปัจจุบัน เรารู้แล้วว่าน้ำมันอะไรก็ตามที่ถูกเติมไฮโดรเจน ก็ทำให้เกิดโรคหัวใจเช่นเดียวกัน โดยโจทย์ได้อาศัยความสัมพันธ์ของไขมันมะพร้าวกับกะทิ มาทำลายความดีงามของกะทิ ที่บรรพบุรุษของชาวไทย และชาติต่าง ๆ ในเอเชียและแปซิฟิก อีกหลายสิบชาติ ที่ใช้กะทิประกอบอาหารหวานคาวมาหลายร้อยปี โดยไม่เกิดปัญหาต่อสุขภาพแต่อย่างใด การอ้างว่ากะทิเป็นไขมันอิมตัวนั้นถูกต้อง แต่ที่ไม่ถูกต้องอย่างยิ่ง ก็ตรงที่มันถูกกล่าวหาในข้อความที่พิมพ์ด้วยตัวเอนหนาข้างบน เพราะไม่มีผลงานวิจัยใด ๆ ที่สรุปไว้เช่นนั้น แต่มีหลักฐานทางระบาดวิทยาที่ยืนยันว่า ในชนชาติที่บริโภคกะทิเป็นประจำ ไม่มีรายงานการเป็นโรคหัวใจหรือเส้นเลือดในสมองแตก แต่อย่างใด

2. จากเรื่อง “กะทิไม่มีคอเลสเตอรอล แต่เพิ่มคอเลสเตอรอล” โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ ในหนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ฉบับประจำวันที 25 พ.ค. 49 ความว่า “... แม้มะพร้าวจะเป็นพืชซึ่งไม่มีคอเลสเตอรอล แต่ก็มีไขมันอิมตัวสูง ซึ่งมีผลในการเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ เมื่อบริโภคกะทิเป็นประจำ ผลที่ตามมาคือ เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ กะทิกระป๋องในปริมาณครึ่งถ้วยตวง มีไขมันรวมถึง 24 กรัม และไขมันอิมตัวถึง 21 กรัม ไขมันอิมตัวในกะทิส่วนใหญ่คือ กรดลอริก (lauric) และกรดไมริสติก (myristic) ซึ่งเพิ่มคอเลสเตอรอล กะทิมีปริมาณไขมันอิมตัวมากกว่าน้ำมันหมูและเนยเสียอีก ...”

ท่านคนนี้ ขอแก้ต่างให้กับกะทิเช่นเคย โดยขออ้างถึงข้อความที่พิมพ์ด้วยตัวเอนหนาในข้อความที่อ้างถึงข้างบน เป็นความจริงที่กะทิซึ่งเป็นที่มาของไขมันมะพร้าวมีไขมันอิมตัวสูง แต่ไม่ได้ส่งผลในการเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลแต่อย่างใด ที่จริงไขมันอิมตัวเป็นไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะมันอยู่ตัว (เสถียร) เนื่องจากแกนที่เชื่อมต่ออะตอมของธาตุคาร์บอน (C) ต่อกันด้วยแกนเดี่ยว จึงไม่ถูกเติมด้วยออกซิเจน และไฮโดรเจน ซึ่งก่อให้เกิดอนุมูลอิสระ

และไขมันทรานส์ ตามลำดับ อันนำไปสู่การเกิดโรคแห่งความเสื่อมมากมาย เช่นโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคอ้วน ฯลฯ สมาคมกัวเลียองอเมริกันกล่าวหาว่าน้ำมันมะพร้าว ก่อให้เกิดโรคหัวใจ เป็นการอ้างผลงานของ David Kritchevsky ซึ่งใช้น้ำมันมะพร้าวที่ถูกเติมไฮโดรเจน และน้ำมันจากสัตว์ไปทดลอง แม้ว่าทั้งน้ำมันมะพร้าว และน้ำมันจากสัตว์ จะเป็นน้ำมันอิ่มตัวเหมือนกัน แต่เกิดผลต่างกัน กล่าวคือน้ำมันมะพร้าวที่ไม่ถูกเติมไฮโดรเจน ไม่ก่อให้เกิดโรคหัวใจ ในขณะที่ไขมันจากสัตว์อาจก่อให้เกิดโรคหัวใจได้ จากผลการทดลองมากมาย พบว่าน้ำมันมะพร้าวที่ไม่ได้ถูกเติมไฮโดรเจน (นั่นคือ ไม่เกิดไขมันทรานส์) ไม่ได้เพิ่มคอเลสเตอรอลในเลือด และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจดังที่ถูกกล่าวหา แต่จากผลการทดลองพบว่า น้ำมันมะพร้าวช่วยเพิ่ม HDL ซึ่งเป็นไขมันดี และลด LDL ซึ่งเป็นไขมันตัวเลว จึงทำให้น้ำมันมะพร้าวช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ

ในประเด็นที่ว่า **ไขมันอิ่มตัวในกะทิส่วนใหญ่คือ กรดลอริก (lauric) และกรดไมริสติก (myristic) ซึ่งเพิ่มคอเลสเตอรอล** ทนายคนนี้ขอแก้ต่างให้กะทิว่า แม้ว่าไขมันอิ่มตัวในกะทิส่วนใหญ่คือกรดลอริก (48-52%) และไมริสติก (9%) แต่ไม่มีผลงานวิจัยใด ๆ ที่ระบุว่ากรดทั้งสองเพิ่มคอเลสเตอรอล ได้มีการวิจัยพบว่าสาร athermoas ที่เป็นสารตั้งต้นของสารอุดตัน (plaque) ในหลอดเลือดแดง ที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจนั้น ส่วนใหญ่ เป็นพวกกรดไขมันไม่อิ่มตัว จากการวิเคราะห์แผ่นไขมันที่เกาะที่เส้นเลือด พบว่าเป็นอนุพันธ์คอเลสเตอรอลที่มาจากกรดไขมันไม่อิ่มตัวถึง 74% (ประกอบกรดไขมันเชิงเดี่ยว 36% และกรดไขมันเชิงซ้อน 38%) ส่วนอีกเพียง 26% มาจากกรดไขมันอิ่มตัว และก็ไม่ใช้กรด ลอริก และกรดไมริสติก (Enig 1999 – Paper presented at 36th meeting of APCC; Felton et al. 1994 – Lancet 344: 1195-6) อันที่จริงกรดลอริก เป็นสารตัวเดียวกับที่มีในน้ำมันแม่ ที่สร้างภูมิคุ้มกันให้กับทารกในระยะ 6 เดือนแรก ส่วนกรดไมริสติก ก็มีฤทธิ์ต่อต้านโรคมะเร็ง โดยเข้าไปทำลายมะเร็งเต้านม อีกทั้งเป็นพิษอย่างแรงต่อเนื้องอก และส่งเสริมการตายของเซลล์มะเร็ง ทำให้เซลล์มะเร็งไม่อยู่ตัว โดยเฉพาะเมื่อใช้ทาผิวหนังที่เป็นมะเร็ง

3. จากเรื่อง “อันตรายจากไขมันในเลือดสูง” โดย ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย ลงพิมพ์ในนิตยสารเพื่อสุขภาพ “สนองโอษฐสภากาชาดไทย” ฉบับที่ 177 ก.ค. 51 ความว่า ...การป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง (ทำได้โดยการ) ควบคุมอาหารลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่นหนังไก่ ขาหมู อาหารใส่กะทิ อาหารทอดต่าง ๆ ... เลือกรับประทานไขมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกทานตะวัน (ยกเว้น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม)

นายคนนี้ ขอแก้ต่างให้กับกะทิ และน้ำมันมะพร้าวเช่นเคย โดยขออ้างถึงข้อความที่พิมพ์ด้วยตัวเอนหนาในข้อความที่อ้างถึง นั่นคือ “การป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง ... ควบคุมอาหาร... ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่นหนังไก่ ขาหมู อาหารใส่กะทิ ...” ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวขอชี้แจงว่า กะทิไม่ได้มีส่วนทำให้ไขมันในเลือดสูง เพราะกะทิ เป็นไขมันอิ่มตัวที่มีขนาดปานกลาง จึงถูกย่อยได้ง่าย เคลื่อนที่ได้เร็ว และไปเปลี่ยนเป็นพลังงานในตับ ไม่ไปสะสมเป็นไขมันในร่างกาย และไม่ได้มีส่วนในการทำให้เกิดภาวะไขมันในเลือดสูง ดังจะเห็นได้จากการที่คนไทยสมัยก่อน ตลอดจนชนชาติในเอเชียและแปซิฟิกหลายชาติ ที่บริโภคกะทิเป็นประจำ ไม่มีใครเป็นโรคหัวใจแต่อย่างใด

ส่วนข้อความที่ว่า “... เลือกรับประทานไขมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกทานตะวัน (ยกเว้น น้ำมันมะพร้าว ...)” นั้น ขอแก้ต่างให้น้ำมันมะพร้าวว่า การป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูงโดยการเลือกใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกทานตะวัน นั้น เป็นเรื่องที่เราถูกสมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน และสมาคมน้ำมันพืชอเมริกันหลอกมาตลอดเวลากว่า 30 ปี เพื่อผลประโยชน์ทางการค้าของน้ำมันไม่อิ่มตัว ซึ่งปัจจุบัน เป็นที่ประจักษ์จากผลการวิจัยแล้วว่า เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ ในขณะที่น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันที่ดีต่อสุขภาพที่สุด เพราะเป็นไขมันอิ่มตัว ที่ไม่เกิดการเติมออกซิเจน (ซึ่งทำให้เกิดอนุมูลอิสระ) และไฮโดรเจน (ซึ่งทำให้เกิดไขมันทรานส์) ทั้งอนุมูลอิสระ และไขมันทรานส์ก่อให้เกิดโรคแห่งความเสื่อมมากมาย นอกจากนั้น น้ำมันมะพร้าวยังเป็นไขมันขนาดกลางที่ย่อยง่าย เคลื่อนที่ได้เร็ว และเปลี่ยนเป็นพลังงานในตับจนหมดสิ้น ไม่ไปสะสมเป็นไขมันในร่างกาย

ประธานชมรมฯ ออกรายการประชาสัมพันธ์น้ำมันมะพร้าว

ในรอบสามเดือนที่ผ่านมา (มกราคม - มีนาคม 2550) ดร. ณรงค์ โจนมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ ได้ออกรายการประชาสัมพันธ์น้ำมันมะพร้าว ดังต่อไปนี้:

ศุกร ที่ 9 มค. 2552 15.00-16.00: บรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรคมะเร็ง” ในงาน “Goodbye Cancer – Hello Happiness” จัดโดยกองบริการเวชศาสตร์การบิน บริษัทการบินไทยจำกัด ณ ห้องสุพรรณหงส์ สนามบินสุวรรณภูมิ มีผู้เข้ารับฟังประมาณ 40 คน ในตอนสุดท้าย ดร. ณรงค์ ได้ขอเปลี่ยนชื่องาน จาก “Goodbye Cancer” เป็น “Goodbye ความเชื่อ” เพราะเราเชื่อเอง จึงถูกเขาหลอกให้บริโภคน้ำมันไม่อิ่มตัว เราจึงเป็นโรคมะเร็ง และโรคอื่น ๆ อีกมากมาย แต่น้ำมันมะพร้าว ซึ่งเป็นน้ำมันอิ่มตัว (ที่ไม่ถูกเติมออกซิเจนและไฮโดรเจน จึงไม่เกิดอนุมูลอิสระ และไขมันทรานส์) มีสายโซ่ขนาดปานกลาง (จึงย่อยง่ายและเปลี่ยนเป็นพลังงานในระดับจนหมดสิ้น ไม่สะสมเป็นไขมันในร่างกาย) มีกรดลอริก (ที่ฆ่าเชื้อโรคได้ทุกชนิด รวมทั้งเชื้อที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง หรือสร้างสารก่อมะเร็ง) และมีสารแอนติออกซิแดนต์ (ที่ช่วยต่อต้านการเติมออกซิเจน ทำให้ไม่เกิดอนุมูลอิสระ) ในขณะที่น้ำมันไม่อิ่มตัวทุกชนิดในโลกนี้ ไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวเลย แต่กลับมีคุณสมบัติตรงข้ามทุกประการ ในตอนสุดท้าย ดร. ณรงค์ ได้สรุปว่าน้ำมันมะพร้าวช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ทำให้สามารถต่อสู้กับสิ่งแปลกปลอม รวมทั้งเซลล์มะเร็งด้วย และได้แจกเอกสารเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรคมะเร็งได้อย่างไร?” ให้แก่ผู้ฟังทุกคน

พฤหัสบดี ที่ 22 มค. 2552 9.15-10.30: บรรยายเรื่องคุณค่าของน้ำมันมะพร้าวทางโภชนาการ สุขภาพ และความงาม ในการอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร “การผลิตน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ และการทำผลิตภัณฑ์จากน้ำมันมะพร้าว” ในโครงการส่งเสริมอาชีพด้านการเกษตรในจังหวัดภาคใต้ จัดโดยสำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตร เขตที่ 8 ณ ศูนย์วิจัยพืชไร่สงขลา อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เพื่อให้เกษตรกรได้รับความรู้ และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับน้ำมัน

มะพร้าว วิธีการผลิตน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ และการทำผลิตภัณฑ์จากน้ำมันมะพร้าวแก่กลุ่มเกษตรกรผู้ปลูกมะพร้าว และผู้สนใจ จำนวน 70 คน โดย ดร. ณรงค์ได้บรรยายเรื่องมหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรคหัวใจ น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรคมะเร็ง และน้ำมันมะพร้าวป้องกันโรคติดเชื้อ

อังคารที่ 17 กพ. 2552 11.15-11.55: ออกรายการ “เพื่อเกษตรกร” ทางสถานีวิทยุ มก. คลื่น เอ.เอ็ม. 1107 โดยมีคุณฉวีล สุวรรณมณี เลขาธิการสมาคมสื่อมวลชนเกษตรแห่งประเทศไทย เป็นพิธีกร หัวข้อที่บรรยายแก่ “มาบริโภคไขมันเพื่อลดความอ้วนกันเถอะ” โดยได้กล่าวถึงสถิติของคนอ้วนที่เพิ่มมากขึ้น และความล้มเหลวของการลดความอ้วนโดยการบริโภคอาหารที่ไม่มีไขมัน หรือไขมันต่ำ เพราะอาหารที่ปราศจากไขมัน นอกจากจะไม่อร่อยแล้ว ยังทำให้หิวเร็ว และบริโภคอาหารในมื้อต่อไปมากขึ้น ในขณะที่อาหารที่มีไขมันทำให้ท้องอืดอยู่นาน จึงบริโภคอาหารในมื้อต่อไปน้อยลง แต่ไขมันที่มาจากน้ำมันมะพร้าวยังช่วยลดความอ้วนได้ด้วย เพราะมันไปกระตุ้นต่อมธัยรอยด์ให้ทำงานดีขึ้น จึงเกิดความร้อนที่ช่วยสลายไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกาย ในขณะที่ตัวน้ำมันมะพร้าว ซึ่งเป็นกรดไขมันขนาดปานกลาง ถูกย่อยได้ง่าย จึงเคลื่อนที่เร็ว และไปเปลี่ยนเป็นพลังงานในตับจนหมดสิ้น จึงไม่ไปสะสมเป็นไขมันในร่างกาย

อังคารที่ 24 กพ. 2552 17.30-18.00 น.: ออกรายการ “รอบเวียง-เชียงใหม่” ทางสถานีวิทยุแห่งประเทศไทย เชียงใหม่ คลื่น เอฟ.เอ็ม. 93.25 โดยมีคุณกานดา แสนมณี เป็นพิธีกร หัวข้อที่บรรยายได้แก่ “น้ำมันมะพร้าวลดความอ้วนได้อย่างไร?” โดยได้กล่าวถึงสถิติของคนอ้วนที่เพิ่มขึ้น ผลเสียของความอ้วน สาเหตุของความอ้วน และบทบาทของน้ำมันมะพร้าวในการลดความอ้วน

พุธที่ 5 กพ. 2552 9.00-10.30 น.: อัครวิทัศน์ สำหรับออกโทรทัศน์ช่อง 6 (ไทยพีบีเอส) รายการ “ชาววิทย์ - ชิดชาวบ้าน” ของสำนักงานวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ซึ่งได้ออกอากาศในวันศุกร์ ที่ 13 มีนาคม 2552 เวลา 10.00 น. โดยมีคุณบุญนาค สุขปิยพันธ์ เป็นพิธีกร โดย ดร. ณรงค์ ได้กล่าวถึงการใช้ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าว ซึ่งบรรพบุรุษของคนไทยได้ใช้

เป็นอาหาร ยารักษาโรค และเครื่องสำอาง มาเป็นเวลานาน โดยไม่เกิดผลเสีย ต่อสุขภาพแต่อย่างใด ทั้งนี้เพราะน้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติที่ดีเด่นที่ไม่มีน้ำมัน อื่นใดเสมอเหมือน กล่าวคือ (1) เป็นไขมันอิ่มตัว ที่ไม่ถูกเติมออกซิเจน ที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ และไฮโดรเจน ที่ทำให้เกิดไขมันทรานส์ ทั้งอนุมูลอิสระ และไขมันทรานส์ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ (2) เป็นไขมันขนาดกลาง ที่ย่อยได้ง่าย เคลื่อนที่ได้เร็ว และไปเปลี่ยนเป็นพลังงานในตับจนหมดสิ้น ไม่มีเหลือ สะสมเป็นไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (3) มีกรดไขมันขนาดกลางหลาย ตัว ที่สามารถฆ่าเชื้อโรคได้ เช่นกรดลอริก ที่เหมือนกับน้ำมันแม่ที่ช่วยให้เด็ก ทารกมีภูมิคุ้มกัน ในระยะ 6 เดือนแรก ที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายยังไม่พัฒนา และ (4) มีสารต่อต้านการเติมออกซิเจน หรือแอนติออกซิแดนต์ ที่ป้องกันไม่ให้เกิดการเติมออกซิเจน อันเป็นเหตุให้เกิดอนุมูลอิสระ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ คุณสมบัติที่ดีเด่นของน้ำมันมะพร้าว ทำให้มันเป็นน้ำมันบริโภคที่ดีที่สุดในโลก สามารถป้องกันและกำจัดโรคไม่ติดเชื้อ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคอ้วน ฯลฯ และโรคติดเชื้อ จากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา เชื้อยีสต์ เชื้อไวรัส และ เชื้อโปรโตซัว นอกจากนี้ เรายังใช้น้ำมันมะพร้าวขโมลตัว หนังสือพิมพ์ และ เส้นผม เพื่อบำรุงความงามของผิวพรรณ และเส้นผม ป้องกันและกำจัดผิว ฝ้า กระ และผื่นคัน ตลอดจนช่วยให้เส้นผมดกดำเป็นเงางาม มีน้ำหนัก ไม่แดง และแห้งแตกปลาย

ศุกร์ที่ 27 กพ. - อาทิตย์ที่ 1 มีค. 2552: บรรยายบนรถบัสปรับอากาศตลอดทาง ในการทัศนศึกษาของชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ จากกรุงเทพฯ จนถึงสุราษฎร์ธานี มีผู้ร่วมเดินทาง 42 คน เรื่องที่บรรยาย ประกอบด้วยการสกัด น้ำมันมะพร้าว การใช้ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าว ทั้งในด้านสุขภาพ และ ความงาม สำหรับในด้านสุขภาพนั้น ได้แก่การใช้น้ำมันมะพร้าวป้องกันและ รักษาโรคไม่ติดเชื้อ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคอ้วน ฯลฯ ส่วน โรคติดเชื้อ ได้แก่โรคที่เกิดจากแบคทีเรีย เชื้อรา เชื้อยีสต์ ไวรัส และโปรโตซัว ในด้านความงามนั้น น้ำมันมะพร้าวช่วยให้รูปร่างสมส่วน ผิวงาม และผมสลวย ดกดำเป็นเงางาม ส่วนเรื่องที่ได้รับความคิดเห็นอย่างมากจากผู้ร่วมทัศนศึกษา

(โฆษณา 4)

เพราะเป็นเรื่องที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่แพทย์แนะนำ คือเรื่อง “คุณอ้วนเพราะคุณบริโภคไขมันไม่เพียงพอ” นอกจากนั้น ยังมีการบรรยายถึงเรื่องพันธุ์มะพร้าวในประเทศไทย ความลับของการเกิดมะพร้าวกะทิ และการสร้างพันธุ์มะพร้าวกะทิ ลูกผสม (โดยคุณสมชาย วัฒนโยธิน รองประธาน ชมรมฯ) ในครั้งนี้ น.พ. ดำรง เชี่ยวศิลป์ กรรมการกลางของชมรมฯ ได้ช่วยร่วมบรรยายและตอบข้อซักถามจากผู้ร่วมเดินทาง ซึ่งหลายคนได้ออกมาเล่าประสบการณ์การใช้น้ำมันมะพร้าวให้ฟังด้วย

อังคาร ที่ 3 มีค. 2552 9.00-10.00: บรรยายเรื่องน้ำมันมะพร้าว ในการฝึกอบรม เรื่องการผลิตน้ำมันมะพร้าว ของสำนักวิจัยและพัฒนาวิทยาการหลังการเก็บเกี่ยว และแปรรูปผลิตผลเกษตร (สวป.) ณ ที่ทำการ สวป. อาคาร 8 ชั้น กรมวิชาการ เกษตร ในบริเวณมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เขตจตุจักร กทม. มีผู้เข้ารับการอบรม จำนวน 50 คน เรื่องที่บรรยาย ประกอบด้วย มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรคหัวใจและโรคมะเร็ง และลดความอ้วนด้วยน้ำมันมะพร้าว

ศุกร์ ที่ 13 มีค. 2552 9.00-9.30: ได้เข้าเฝ้าถวายรายงานแด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีฯ องค์ประธานเปิดงาน วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ของสำนักงานวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ณ ที่ทำการของ สวทช. อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ณ ห้องนิทรรศการแสดงพันธุ์มะพร้าว มะพร้าวกะทิ และผลิตภัณฑ์น้ำมันมะพร้าว อีกทั้งได้ถวายตัวอย่างของ น้ำมันมะพร้าวและผลิตภัณฑ์ รวมทั้งเอกสารทั้งหมดที่จัดพิมพ์โดยชมรมฯ

จันทร์ ที่ 16 มีค. 2252 15.35-15.50: ออกรายการ “สถานีสุขภาพ” ทางสถานีวิทยุแห่งประเทศไทย คลื่น เอฟ.เอ็ม. 92.00 โดยมีคุณศิริเสาวภา เอิบเอี่ยมศิลป์ เป็นพิธีกร หัวข้อที่บรรยายได้แก่ “เรามาบริโภคไขมันเพื่อลดความอ้วนกันเถอะ” โดยได้กล่าวถึงสาเหตุของความอ้วน ซึ่งแพทย์และนักโภชนาการเชื่อว่า เป็นเพราะบริโภคไขมันมากเกินไป แต่ในความเป็นจริง เป็นเพราะบริโภคไขมันไม่เพียงพอ ทั้งนี้เพราะไขมันเป็นตัวการที่ทำให้เราอ้วนท้วน และไม่บริโภคอาหารเกินความจำเป็น จึงไม่อ้วน ตลอดจนได้อธิบายถึงบทบาทของน้ำมันมะพร้าวในการลดความอ้วน เพราะมันเป็นไขมันขนาดกลางที่เปลี่ยนเป็นพลังงานในตับ ไม่ไปสะสมเป็นไขมันในร่างกาย อีกทั้งยังเปลี่ยนไขมันในร่างกายไปเป็นพลังงาน

การใช้น้ำมันมะพร้าวทดแทนยาในตู้ยาประจำบ้าน*

ตู้ยาประจำบ้าน ที่บรรจยาสายสามัญประจำบ้าน เป็นสิ่งที่จำเป็นในการรักษาโรคประเภทปวดหัวตัวร้อนและการเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง รวมทั้งการเกิดบาดแผล รอยข้ำ หรือผื่นแดง ที่เกิดจากอุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ (เช่น ถูกมีดบาด ถูกน้ำร้อน หรือไฟลวก ถูกแมลงหรือสัตว์กัดต่อย และอาการเคล็ด ขัด ยอก ฯลฯ) ที่พอจะรักษาที่บ้านได้โดยไม่จำเป็นต้องไปหาหมอ อย่างไรก็ตาม ตู้ยาประจำบ้านทั่วไปก็มีขนาดเล็ก อีกทั้งเจ้าของบ้านก็ไม่สามารถหาซื้อยาทุกชนิด ที่ใช้สำหรับรักษาโรคทุกชนิดมาเก็บไว้ในตู้ยาได้ นอกจากนี้ ยาทุกชนิดก็มีอายุการใช้งาน เมื่อเก็บไว้นาน ๆ ก็หมดอายุ ซึ่งบางครั้ง ยังไม่ทันได้เปิดใช้ ก็หมดอายุแล้ว แต่คนส่วนใหญ่มักไม่ค่อยได้พิจารณาในเรื่องนี้ นี่เองทำให้ยาไม่ออกฤทธิ์ หรือใช้ไม่ได้ผล และบางครั้งเกิดโทษได้ น้ำมันมะพร้าวสามารถทดแทนยาสามัญประจำบ้านแทบทั้งหมดที่อยู่ในตู้ยา และรักษาโรคได้มากมายหลายชนิด ทั้งกินทั้งทา จนเกือบจะกล่าวได้ว่า เป็นยาครอบจักรวาล จึงช่วยประหยัดเนื้อที่ในตู้ยา และประหยัดเงินที่ต้องซื้อยา อีกทั้งยังมีราคาถูกกว่ายาทั่วไป และไม่ต้องเสี่ยงต่อการใช้ยาหมดอายุ เพราะน้ำมันมะพร้าวไม่หืน (ถ้าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีน้ำเจือปนอยู่) ทำให้มีอายุใช้งานนาน และหากได้นำไปใช้เป็นประจำ ก็จะหมดไปในเวลาอันสั้น ก่อนที่มันจะหมดอายุ (ซึ่งปกติจะใช้ได้เกินกว่า 2 ปี)

น้ำมันมะพร้าว มีสรรพคุณทางยา ที่สามารถนำไปใช้ทดแทนยาประเภทต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่นิยมมีไว้ในตู้ยาประจำบ้าน ดังต่อไปนี้:

- ครีมแก้สิว (acne cream)
- ยาแก้ท้องอืด (antacids)
- ครีมฆ่าเชื้อ (antiseptic cream)
- ครีมฆ่าเชื้อรา (anti-fungal cream) สำหรับแก้คันเท้า (athlete's foot and jock itch)

* โดย ดร. ณรงค์ โคมเจลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ

- ยาแก้รังแค (anti-dandruff medication)
- ยาแก้โรคผิวหนัง อักเสบ ผื่นแดง (eczema, psoriasis)
- ยาทาปากแห้ง แดง (lip balm)
- น้ำมันนวดตัว ใช้ทาแก้ปวดเมื่อย เคล็ด ขัด ยอก (massage oil)
- น้ำยาบ้วนปาก (mouthwash)
- ยากันแดด (suntan lotion, sunburn ointment)
- น้ำมันรักษาผิวแห้ง (moisturizer)
- น้ำยาใช้เช็ดล้างเครื่องสำอาง เพื่อทำความสะอาดผิวหนัง (cleansing agent)
- ยาหยอดหู รักษาอาการอักเสบ (ear drop)
- น้ำมันหมักผม ทำให้ผมนุ่มสวยไม่แห้งฟู ไม่คันศีรษะผมไม่ร่วง
- ยาทารักษาโรคนิวโมไวรัส
- ยาทารักษาโรคเริม (herpes treatment)
- ครีมป้ายช่องคลอด (vaginal cream)
- สารหล่อลื่น (lubricant)

นอกจากจะใช้รักษาโรคและบาดเจ็บเล็กน้อย ๆ แล้ว เรายังสามารถใช้ น้ำมันมะพร้าวแทน KY jelly ที่นิยมใช้ชโลมองค์ชาติขณะมีเพศสัมพันธ์ เพื่อช่วยหล่อลื่นช่องคลอดของผู้ที่ไม่มีน้ำหล่อลื่นตามธรรมชาติ นอกจากนี้ไม่เป็นอันตรายใด ๆ แก่องค์ชาติและช่องคลอดแล้ว น้ำมันมะพร้าวยังมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค เช่น เชื้อไวรัส HPV (Human Papiloma Virus) ที่อยู่ปากมดลูก ที่เป็นสาเหตุของ มะเร็งปากมดลูก หรือเชื้อยีสต์ (*Candida albicans*) ที่อยู่ในช่องคลอด ที่เป็นสาเหตุของโรคตกขาว (candidiasis) การร่วมเพศที่ใช้ น้ำมันมะพร้าวหล่อลื่น ช่วยให้ตัวยาน้ำมันมะพร้าวที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค มีโอกาสเข้าไปได้ลึกถึงปากมดลูก ซึ่งสะดวกกว่าและเป็นธรรมชาติมากกว่าวิธีอื่น สำหรับผู้ชายที่ชอบบังคับความใคร่ด้วยตนเอง ก็อาจใช้น้ำมันมะพร้าวชโลมองคชาติเพื่อให้แข็งตัว และถื่น ขณะปฏิบัติกิจ นอกจากนี้ น้ำมันมะพร้าวยังช่วยหล่อลื่นทวารหนัก ในกรณีที่สวนทวารหนักได้ด้วย

กะทิธัญพืช*

เนื่องจากกะทิ ถูกปรักปรำโดยบรรดาแพทย์และนักโภชนาการบางคน ว่าเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจ และโรคอ้วน ทำให้ผู้บริโภคส่วนใหญ่ ไม่กล้าบริโภคกะทิ จึงมีผู้ผลิตอาหารบางราย พยายามผลิต “กะทิเทียม” โดยทำให้มีรสชาติเหมือนกะทิ เพื่อให้สามารถใช้แทนกะทิ และเรียกผลิตภัณฑ์นี้ว่า “กะทิธัญพืช” ซึ่งมีจำหน่ายในท้องตลาดหลายตรา เช่น

ตราที่ #1 (อย. 73-1-08233-1-0020)

จุดขาย – ลดปริมาณไขมันอิ่มตัวลง 68% (เทียบกับกะทิสูตรปกติ) ประกอบด้วยกะทิ (10%) น้ำมันทานตะวัน (8%) น้ำมันรำข้าว (5%) โปรตีนสกัดจากถั่วเหลือง (0.5%) เติมน้ำตาลแต่งรสธรรมชาติ ปริมาตรสุทธิ 250 มิลลิลิตร

องค์ประกอบ (ต่อหน่วยบริโภค 80 กรัม)

ไขมันรวม 12 กรัม

ไขมันอิ่มตัว 3.5 กรัม (ปกติ 11 กรัม)

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว 3.5 กรัม

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน 4.5 กรัม

คาร์โบไฮเดรตรวม 5 กรัม

น้ำตาล น้อยกว่า 1 กรัม

โซเดียม 20 มิลลิกรัม

ได้พลังงานรวม 120 กิโลแคลอรี

ตราที่ # 2 (อย. 14-1-04050-1-0030)

จุดขาย – เป็นผลิตภัณฑ์น้ำมันจากธัญพืช ไม่มีส่วนผสมจากกะทิ สำหรับใช้แทนกะทิ ประกอบด้วยน้ำมันรำข้าว 18% โปรตีนจากถั่วเหลือง 0.3% แต่งกลิ่นเลียนธรรมชาติ มีคำว่า ‘เจ’ อยู่บนซองสามเหลี่ยม (สำหรับคนบริโภคอาหารมังสะวิรัต) มีรูปเมล็ดถั่วเหลือง ปริมาตรสุทธิ 200 มิลลิลิตร

* โดย ดร. ณรงค์ โคมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ

องค์ประกอบ (ต่อหน่วยบริโภค 50 มิลลิลิตร)

ไขมันรวม 9 กรัม

ไขมันอิ่มตัว 1.5 กรัม

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว 3.0 กรัม

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน 2.5 กรัม

โซเดียม 55 มิลลิกรัม

ได้พลังงานรวม 80 กิโลแคลอรี

วิจารณ์

การใช้ชื่อผลิตภัณฑ์ว่า ‘กะทิธัญพืช’ นั้น เป็นการหลอกลวงผู้บริโภค เพราะผลิตภัณฑ์นี้ไม่มีส่วนผสมของธัญพืชเลย (ธัญพืช หมายถึงพืชในวงศ์หญ้า เช่น ข้าว ลูกเดือย) จะมีก็แต่โปรตีนจากถั่วเหลือง ซึ่งเป็นพืชในวงศ์ถั่ว ผลิตภัณฑ์ตราที่ # 1 มีไขมันไม่อิ่มตัว 9 ก. (กว่า 60% ของไขมันรวม) และมีคาร์โบไฮเดรต 5 ก. มีส่วนทำให้ผู้บริโภคอ้วนได้ ในขณะที่กะทิจริง ๆ ไม่มีส่วนทำให้อ้วนเลย

ผลิตภัณฑ์ตราที่ # 2 โฆษณาว่า มีสัดส่วนของกรดไขมันที่เหมาะสม (ไขมันอิ่มตัว 15 ก. ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว 3 ก. ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน 2.5 ก. ไม่มีไขมันทรานส์และคอเลสเตอรอล) ไม่ทราบว่าเป็นที่ที่เหมาะสม นั้น ใช้มาตรฐานอะไร? ปัจจุบัน เรารู้แล้วว่า ไขมันไม่อิ่มตัว เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

คนไทย ใช้กะทิประกอบอาหารไทย ทั้งข้าวและหวาน มาตั้งแต่โบราณ โดยไม่เกิดปัญหาต่อสุขภาพ จนกระทั่งถูกเขาหลอกให้เลิกบริโภคกะทิ โดยอ้างว่ากะทิ ซึ่งเป็นไขมันอิ่มตัว ที่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจและโรคอ้วน จึงทำให้คนไทยจำนวนมาก ไม่กล้ารับประทานอาหารที่มีกะทิเป็นองค์ประกอบ โดยมีการชักชวนให้เปลี่ยนไปบริโภคนมวัวและนมถั่วเหลืองแทน นับแต่นั้นมา สุขภาพของคนไทยก็เริ่มเสื่อมลง อาจจะกล่าวได้ว่า สิ่งที่ทำให้อาหารไทยมีชื่อเสียงเป็นที่นิยมชมชอบของผู้คนทั่วโลกอยู่ในเวลานี้ ก็คือกะทิ เพราะกะทิทำให้อาหารมีรสชาติอร่อย หอมมัน กลมกล่อม อันเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทย กะทิเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้คนไทยสมัยก่อน มีสุขภาพพลานามัยที่ดี มีรูปร่างที่สมส่วน แข็งแรง ไม่ค่อยมีใครเป็นโรคหัวใจ รวมทั้งโรคอื่นๆ เช่น มะเร็ง เบาหวาน ฯลฯ

(โหมยณา 5)

เอกสารวิชาการ เรื่อง “สวยได้ด้วยน้ำมันมะพร้าว”

ชมรมอนุรักษ์ และพัฒนา
น้ำมันมะพร้าวฯ ได้จัดพิมพ์
เอกสารวิชาการ ฉบับที่ 1/2552
เรื่อง “สวยได้ด้วยน้ำมันมะพร้าว”
เรียบเรียงโดย ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา
ประธานชมรมฯ เมื่อเดือนมีนาคม
2552 จำนวนพิมพ์ 20,000 เล่ม

อีกสิ่งหนึ่งที่มนุษย์ทุกรูปนาม
อยากจะทำให้มีเกิดกับตน นอกเหนือ
ไปจากการมีสุขภาพที่ดีก็คือ ความ
สวยงาม ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว ก็เป็น
เรื่องของพันธุกรรม ที่ถ่ายทอดมา
จากบรรพบุรุษ สำหรับคนที่เกิด
มาแล้ว ไม่ว่าจะสวย หรือไม่สวย

ต่างก็อยากให้ความสวยที่มีอยู่ คงอยู่กับตัวไปนานแสนนาน น้ำมันมะพร้าว
เป็นสิ่งที่ จะช่วยให้บุคคลรักษาความสวยที่มีอยู่ ให้อยู่กับตัวนานที่สุด
ป้องกัน ไม่ให้ความสวยลดลง และยังเสริมความงามได้อีกด้วย

เอกสารเล่มนี้ เป็นเอกสารกึ่งวิชาการ ที่มีการอ้างอิงเอกสารเท่าที่จำเป็น แต่
ผู้เขียน ได้พยายามเขียนให้ผู้อ่านทั่วไป สามารถเข้าใจได้ โดยไม่ต้องพะวงกับ
การอ้างอิงเอกสารมากเกินไป เอกสารเล่มนี้ ประกอบด้วย 8 บท คือ: (1) บทนำ
(2) คุณสมบัติที่ดีเด่นของน้ำมันมะพร้าว (3) บทบาทของน้ำมันมะพร้าวต่อความ
งาม (4) รูปร่างสวยได้ด้วยน้ำมันมะพร้าว (5) ผิวสวยได้ด้วยน้ำมันมะพร้าว (6)
ผมสวยได้ด้วยน้ำมันมะพร้าว (7) ชะลอชราภาพด้วยน้ำมันมะพร้าว (8) วิธีใช้
น้ำมันมะพร้าวเพื่อเสริมความสวยงาม ชมรมฯ ได้จัดส่งเอกสารเล่มนี้ ให้กับ
สมาชิกทุกท่านเรียบร้อยแล้ว หากสมาชิกผู้ใดยังไม่ได้รับ กรุณาติดต่อกับชมรมฯ

การสัมมนาเรื่องมะพร้าวและทัศนศึกษาที่เกาะสมุย

เนื่องจากต้นมะพร้าวบนเกาะสมุย ได้ถูกตัดโค่นลงไปเป็นจำนวนมาก เพราะผลของความเจริญทางด้านท่องเที่ยว ความต้องการไม้มะพร้าว และราคาผลมะพร้าวตกต่ำ ดังนั้นเพื่อระดมความคิดในการอนุรักษ์ต้นมะพร้าวให้อยู่คู่กับเกาะสมุยไปนานแสนนาน โดยการรณรงค์ให้ชาวเกาะสมุยรักและหวงแหนต้นมะพร้าว และเพิ่มรายได้จากสวนมะพร้าว ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ สถาบันวิจัยพืชสวน และศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพร ร่วมกับเทศบาลเมืองเกาะสมุย สมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวอำเภอเกาะสมุย และบริษัททางกอกแอร์เวย์ จะจัดการสัมมนาเรื่อง“การเพิ่มรายได้ให้กับชาวสวนมะพร้าวบนเกาะสมุย” โดยเน้นเรื่อง การผลิตน้ำมันมะพร้าวและผลิตภัณฑ์ การปลูกมะพร้าวกะทิ ลูกผสมต้นเดี่ยว และการทำผลิตภัณฑ์จากมะพร้าว เพื่อจำหน่ายให้แก่นักท่องเที่ยว ทั้งชาวไทย และชาวต่างประเทศ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงาน Green Samui Coconut Festival ที่จะจัดขึ้นที่ทำการเทศบาลเมืองเกาะสมุย อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี ในวันศุกร์ ที่ 22 พฤษภาคม 2552

ในการนี้ ชมรมฯ ได้จัดทัศนศึกษาไปร่วมสัมมนา และท่องเที่ยวเกาะสมุย และหมู่เกาะอ่างทอง ระหว่างวันที่ 22-24 พฤษภาคม 2552 โดยมีกำหนดการดังนี้
วันศุกร์ที่ 22 พ.ค.

06.00 น. ออกเดินทางจากสนามบินสุวรรณภูมิ โดยเครื่องบินของบริษัททางกอกแอร์เวย์ เที่ยวบิน PG 103

07.05 น. ถึงสนามบินเกาะสมุย เดินทางโดยรถตู้ เข้าพัก โรงแรมไอบิส

09.00 น. พิธีเปิดการสัมมนา

09.10 น. การบรรยายเรื่องสู่ทางการเพิ่มรายได้ให้กับชาวสวนมะพร้าวบนเกาะสมุย โดย ดร. ณรงค์ โจน์เฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ

09.35 น. การบรรยายเรื่องสถานการณ์การปลูกและการตลาดมะพร้าวของเกาะสมุย โดย นายไพชนย์ เข้มบาน เกษตรอำเภอเกาะสมุย

- 10.00 น. พักรับประทานว่าง และชมการสาธิตการสกัดน้ำมันมะพร้าว จัดโดย ศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพร
- 10.30 น. การบรรยายเรื่องมหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว โดย ดร. ณรงค์ โฉมเฉลา
- 11.20 น. การบรรยายเรื่องการใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาโรค โดย พ.อ. น.พ. คำรง เชี่ยวศิลป์ ผู้ทรงคุณวุฒิสภาเกษตรกรไทย
- 12.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน เลือกซื้อน้ำมันมะพร้าวและผลิตภัณฑ์
- 13.00 น. การบรรยายเรื่อง ผลิตภัณฑ์จากน้ำมันมะพร้าวเพื่อกิจการสปา โดย เกษักรสรณิธิ วิริยานนท์
- 13.45 น. การบรรยายเรื่อง การสร้างพันธุ์มะพร้าวกะทิลูกผสมต้นเดียว โดยนาย สมชาย วัฒนโยธิน นักวิชาการ พืชสวน 8 ว. สถาบันวิจัยพืชสวน
- 14.30 น. พักรับประทานว่าง และชมนิทรรศการการสกัดน้ำมันมะพร้าว จัดโดย ศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพร
- 15.20 น. การบรรยายเรื่องการหารายได้เสริมอื่น ๆ จากสวนมะพร้าว โดยนาง ปิยะนุช นาคะ นักวิชาการพืชสวน 8 ว. สถาบันวิจัยพืชสวน
- 15.50 น. การบรรยายเรื่องน้ำมันมะพร้าวป้องกันโรค (ทั้งโรคติดเชื้อ และโรคไม่ติดเชื้อ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน) โดย ดร. ณรงค์ โฉมเฉลา
- 16.40 น. เสนอข้อคิดเห็นและสรุปการสัมมนา
- 17.00 น. ปิดการสัมมนา
- 19.00 น. ร่วมงานเลี้ยงรับรองโดยสมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวเกาะสมุย
ตลอดทั้งวันมีการออกร้านจำหน่ายน้ำมันมะพร้าว และผลิตภัณฑ์มะพร้าว
- วันเสาร์ที่ 23 พ.ค.**
ทั้งวัน ทักสนศึกษาหมู่เกาะอ่างทอง
- วันอาทิตย์ที่ 24 พ.ค.**
ทั้งวัน เที่ยวรอบๆ เกาะสมุย
- 22.00 น** เดินทางกลับกรุงเทพฯ โดยเที่ยวบิน **PG 192**
- 23.05 น. ถึงสนามบินสุวรรณภูมิ

ค่าใช้จ่าย 8,900 บาท (รวมค่าโดยสารเครื่องบินไป-กลับ ค่าที่พัก 2 คืน ค่าอาหาร
ทุกมื้อ ค่าพาหนะบนเกาะสมุย ค่าเรือท่องเที่ยวหมู่เกาะอ่างทอง ค่ามัคคุเทศ)
สมัครได้ที่ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ

ติดต่อสมัครได้ทางโทรศัพท์ โทรฯ 02-940 5484-5 ต่อ 117, 118, 135 แล้ว
โอนเงินจำนวน 8,900 บาท เข้าบัญชีชมรมฯ (ธนาคารทหารไทย สาขา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 069-2-38277-3) แล้วส่งสลิป
โอนเงินไปทางโทรสาร (02-561 4667) ภายในวันที่ 10 พฤษภาคม 2552

รายงานการทัศนศึกษาดูงานการสกัดน้ำมันมะพร้าวฯ

วิธีรักษาโรคด้วยน้ำมันมะพร้าวที่ได้จากกะลามะพร้าว*

คนไทยสมัยโบราณได้ใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาโรคต่างๆมาเป็นเวลาช้านาน จนปรากฏในตำราแพทย์แผนไทยที่ชื่อ“โอสถพระนารายณ์”มาตั้งแต่สมัยอยุธยา การสกัดน้ำมันมะพร้าวในสมัยก่อน ทำได้โดยการใช้กระต่ายขูดมะพร้าว แล้วเอามะพร้าวขูดไปคั้นด้วยมือจนได้กะทิ หรือน้ำกะทิที่ได้ไปเคี้ยว จนได้น้ำมันมะพร้าว หรือนำไปหมัก โดยเพียงตั้งทิ้งไว้ประมาณ 36-48 ชั่วโมง จนได้น้ำมันมะพร้าวแยกชั้นออกจากน้ำ น้ำมันมะพร้าวที่ได้สามารถนำไปใช้รักษาโรค หรือทำประโยชน์อย่างอื่น อยากรู้ก็ตาม คนไทยสมัยก่อนยังได้ใช้ภูมิปัญญาง่าย ๆ สกัดน้ำมันมะพร้าวที่เหลือติดอยู่ในเนื้อมะพร้าวที่ขูดไม่หมด รวมทั้งส่วนที่เป็นสีน้ำตาลไหม้ที่ติดกับกะลา ซึ่งตามปกติ ก็ต้องทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ โดยใช้ ถ่านไฟแดงใส่ลงไปลงในกะลา ความร้อนจากถ่านไฟที่ใส่ลงไปพอเพียงที่จะทำให้ น้ำมันมะพร้าวไหลออกมาทางตามมะพร้าวที่เป็นรู เก็บใส่ขวดปิดฝาไว้ใช้ หรือถ้าเป็นกะลาที่คั้นแล้ว จะสะสมอยู่ส่วนล่างของกะลา ก็เทลงขวด หรือใช้สำลีหรือผ้า ซับไปใช้ได้ ส่วนที่ติดอยู่กับกะลา ซึ่งเป็นส่วนของเปลือกเมล็ด (seed coat) ประกอบด้วยน้ำมันที่มีคุณค่า และสามารถนำมาใช้รักษาโรคได้ดี

สำหรับโรคสามัญกรรมคาที่รักษาได้ด้วยน้ำมันมะพร้าวจากกะลามะพร้าว ตามตำราแพทย์แผนไทย มีอยู่ด้วยกัน 10 โรค ดังต่อไปนี้:

1. **รักษาแผลเรื้อรัง:** นำกะลาที่ไหม้ไปล้างน้ำให้สะอาด เอาตะไคร้ขูดได้ ผงละเอียด แล้วผสมกับน้ำมันมะพร้าว เติมพิมเสนเล็กน้อย ใช้ทาแผลเรื้อรัง ตอนเช้า กลางวัน และเย็น
2. **รักษาเกลื้อน:** เอาน้ำมันมะพร้าวที่ได้ ไปทาบริเวณผิวหนังที่เป็นเกลื้อน แล้วทิ้งไว้เจ็ดวัน เกลื้อนจะค่อย ๆ หายไปเอง
3. **แก้ปวดฟัน:** ใช้สำลีพันปลายไม้ชุบน้ำมันมะพร้าวอุดรูฟันที่ปวด อย่านำให้สัมผัสกับเหงือก หรือเนื้อเยื่ออื่น ๆ จะเกิดชาได้
4. **รักษาเล็บแตกหรือแผลอักเสบ:** ใช้สำลีพันปลายไม้ชุบน้ำมันมะพร้าว

ทาบริเวณแผลที่เกิดกับเล็บ เล็บแตก เล็บหลุด แผลที่ซอกเล็บ ทาเช้า กลางวัน เย็น ไม่กี่วันแผลจะหายไปเอง โดยไม่เป็นหนอง

5. รักษาแผลไม่ให้เกิดแผลเป็น: ใช้น้ำมันมะพร้าวทาบริเวณแผล ๆ จะหายไปในเวลาไม่กี่วัน เมื่อแผลหาย จะไม่เกิดแผลเป็น

6. รักษาคางทูม: เอน้ำมันมะพร้าวทาบริเวณคางทูมบ่อยๆ วันละ 2-3 ครั้ง ทาบาง ๆ 2-3 วัน อาการคางทูมจะดีขึ้น

7. แก้อันนะตุ: ใช้น้ำมันมะพร้าวทาบริเวณที่เป็นชันนะตุ ไม่นานก็จะหาย

8. แก้อันแคะ: ใช้น้ำมันมะพร้าวที่เพิ่งรองจากกะลาที่เผาด้วยถ่าน ปล่อยให้เย็น แล้วทาศีรษะ ทิ้งไว้ 30 นาที แล้วสระออก ใช้เพียงสัปดาห์ละ 2 ครั้งก็พอ

9. รักษา น้ำกัดเท้า: เอน้ำมันมะพร้าวผสมสารส้ม น้ำปูนใสและเกลืออย่างละเล็กน้อย กวนหรือผสมให้เข้ากันดี เอามาทาแผลทันที ทาบ่อย ๆ จะหายเร็ว

10. รักษาฝ่ามือแห้ง แตก และเล็บขบ: ใช้น้ำมันมะพร้าวทาเช้า กลางวัน เย็น หรือหยอดตรงที่เล็บขบ จะหายเร็ว และไม่ปวด

ประสบการณ์การใช้น้ำมันมะพร้าว

ผลการสอบถามข้อมูลทางสุขภาพจากผู้ใช้ น้ำมันมะพร้าว กัญญาภัทร*

จากการที่ผู้เขียน ได้รับการขอร้องจาก ดร. ณรงค์ โจมเจลา ให้รวบรวม ข้อมูลจากผู้ใช้น้ำมันมะพร้าว ที่ผู้เขียนผลิตจำหน่าย เพื่อนำลงพิมพ์ในหนังสือ “กัลปพฤกษ์” และบรรยายในการอภิปราย เรื่อง “ประสบการณ์การใช้ น้ำมันมะพร้าว” ในการสัมมนาทางวิชาการ เรื่องน้ำมันมะพร้าว ในวันที่ 16 ตุลาคม 2551 ณ สำนักปัจจัยการผลิตทางการเกษตร กรมวิชาการเกษตร นั้น ผู้เขียน จึง ได้สอบถามข้อมูลจากผู้ใช้น้ำมันมะพร้าว ซึ่งผู้ใช้บางคน ก็ไม่ประสงค์จะระบุ นาม จึงได้เฉพาะที่ผู้ใช้ยินดีระบุนามเพื่อเป็นหลักฐาน ดังที่ได้แสดงไว้ข้างล่างนี้:

1. คุณพะเยี ไชยทองพันธ์ 087- 080 1253 ใช้มานานประมาณ 5-6 เดือน
 - ใช้เช็ดผิวหนัง ทำให้ผิวหนังสะอาดไม่เกิดอาการแพ้ ผิวชุ่มชื้นไม่แห้งตึง และผิวหนังดีขึ้นมาก
 - ใช้ทาผิว ทำให้ผิวไม่แห้ง และชุ่มชื้นนุ่มนวล
 - ใช้หมักผมก่อนสระ ทำให้ผมไม่ร่วง เส้นผมสวย ไม่คันศีรษะ
2. คุณวิภาพร เร่งเพียร 081- 093 8772 ใช้มานานประมาณ 2 ปี
 - รับประทานบ้าง ไม่ต่อเนื่อง แต่รู้สึกดี มีสุขภาพดี
 - ประทับใจในการใช้จากการที่คุณแม่เป็นแผลกดทับมานาน อักเสบเรื้อรัง และผิวแห้งมาก จึงนำไปใช้กับคุณแม่ ปรากฏผลว่ารักษาแผลหายอย่างรวดเร็ว และผิวบริเวณที่แห้งและมีปัญหาที่ชุ่มชื้นสดใสมาก จึงใช้กัน ทั้งครอบครัวรวมทั้งเครือญาติ
 - ส่วนตัวแล้วใช้ทาหน้า ทาผิว เห็นว่าผิวสวยขึ้นมาก
 - ใช้ทา แก้วปวดเมื่อยจากการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและการทำงาน
 - ใช้ทาแผลเสียดสีที่ต้นขาด้านใน และบาดแผลต่างๆ รวมทั้งแผลสดและ

* โดย รินดา ปฤชาบุตร ผู้ผลิตน้ำมันมะพร้าว ตรากัญญาภัทร

แผลลึก ทำให้แผลแห้งเร็วหายเร็วมาก และแทบไม่มีอาการเจ็บปวดขอ
การเกิดบาดแผล

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. คุณกัญญาวิรี ครองบุท 089-507 6670 ใช้มานานกว่า 2 ปี
 - รับประทานเป็นประจำ วันละ 1 ซ้อนโต๊ะ รู้สึกมีสุขภาพดี ไม่ติดโรคง่าย อาการปวดศีรษะระหว่างมีรอบเดือนหายไป กระปรี้กระเปร่ามากขึ้น ไม่ค่อยปวดเมื่อยหรืออ่อนเพลีย ทำให้ไม่หิวบ่อย ๆ และการย่อยอาหารรวดเร็ว ผิวชุ่มชื้นและน้ำหนักตัวคงที่
 - ใช้เช็ดหน้าแทนการใช้ผลิตภัณฑ์อื่นล้างหน้า ทำให้หน้าสะอาดไม่เป็นสิ่ว ผิวหน้าสวยขึ้น เต่งตึงกระและฝ้าจางลง ริ้วรอยลดลง แผลเป็นจางลง ผิวหน้าขาวขึ้น
 - ทาบริเวณผิวหนังด้านแข็ง ทำให้ผิวอ่อนนุ่มขึ้นไม่ดำคล้ำ
 - ทากัน แก้ปวดเมื่อยในการนั่งทำงานนาน ๆ
 - ทาแผลสด ทำให้แผลหายเร็วไม่อักเสบ เป็นหนอง และไม่เจ็บแผล ไม่เกิดแผลเป็น
 - ทาผิว หลังอาบน้ำ และทาบริเวณที่ล้า ทำให้ผิวนุ่มนวลสดใส และไม่เกิดการคัน และรู้สึกสะอาดไม่รำคาญตัวเวลาเหงื่อออกมาก
 - ใช้วนศีรษะก่อนนอน เพื่อบำรุงเส้นผม และหนังศีรษะ และบรรเทาอาการปวดศีรษะจากความเครียด

6. คุณณัฐสุดา รัตติกิตติกุล 080- 159 4630 ใช้มานานกว่า 1 ปี
 - ใช้เซ็ดหน้าแทนการล้าง ทำให้ไม่แพ้ ผิวนุ่มสวย ไม่เป็นสิ่ว ไม่แห้งตึง
 - ใช้ทาผิว ทำให้ผิวนุ่มชุ่มชื้นดี พอใจมาก
 - ใช้นวด เพื่อรักษาอาการอักเสบ และปวดเมื่อย
 - ใช้หมักผมหลังสระ ทำให้ผมไม่เสียจากการทำสี
 - รับประทานบ้างบางครั้ง รู้สึกมีสุขภาพดี
7. คุณณัฐนันท์ นิรมิตตานนท์ 02-871 8528, 086-518 2978 ใช้มานานกว่า 1 ปี
 - ใช้ในการหมักผม ให้ผมสวย ไม่ขาดร่วง และไม่เปราะแตก
 - ใช้ทาผิว ทำให้ผิวชุ่มชื้นนุ่มนวล
8. คุณนภาพร สถิตธรรม 081- 789 0311 ใช้มานานกว่า 1 ปี
 - ใช้ทาผิวหน้า เพื่อบำรุงผิวให้สวยเนียนนุ่ม แทนการใช้เครื่องสำอางทั่วไป
 - ใช้หมักเส้นผม เพื่อให้ผมสวย
9. คุณพวงพร ตาลเสวต 081 814 8540 ใช้มานานประมาณ 1 ปี
 - เป็นคนที่ผิวแห้งมาก เป็นขุย ทำให้แสบคัน และคัน
 - ใช้ทาผิวและผิวหน้า ทำให้ไม่แพ้ ผิวมีสุขภาพดีขึ้น ไม่แห้งคัน
 - รับประทานบ้าง แต่รู้สึกดี
10. คุณจรัสศรี จรัสบุญประชา 085- 063 7907 ใช้มานานกว่า 3 ปี
 - ใช้เซ็ดทำความสะอาดใบหน้า ทำให้ผิวหน้าสวยเนียนนุ่ม ลดริ้วรอย
ประทับใจมาก
11. คุณบุญจันทร์ สุทธิธรรมากร 081- 755 2036 ใช้มานานประมาณ 2 ปี
 - ใช้เซ็ดหน้าเป็นประจำ ผิวหน้าเนียนนุ่ม ไม่แพ้ และไม่แห้งตึง
 - ใช้หมักผม ทำให้เส้นผมและหนังศีรษะมีสุขภาพดี
12. คุณปฎิญา พุทธบวร 089- 115 5545 ใช้มานานกว่า 3 ปี
 - ใช้เซ็ดผิวหน้า ทำให้ผิวสวยอ่อนวัย ลดริ้วรอย
 - ใช้ทาผิว ทำให้ผิวสวย
 - ใช้หยอดหููก เมื่อรู้สึกสงสัยว่าจะอักเสบ ทำให้หายดี ไม่ต้องพบหมอเพื่อ

ใช้ยาหยอดหู

- รับประทานแก้ปวดท้อง เมื่อรู้สึกปวดท้องหรือมีอาการท้องเสีย
- ใช้ทาแผล ทำให้แผลหายเร็ว ลดการเจ็บแผล
- รับประทานบ้าง ไม่ประจำ

13. คุณวันเพ็ญ นิวัฒน์พงศ์ 02- 431-2729 081- 612 5872 ใช้มานานประมาณ 6 เดือน

- ใช้เช็ดหน้าแทนการล้าง ทำให้ผิวนุ่ม และสิวเสี้ยนหลุดหายไป ทำให้ไม่เกิดสิวอักเสบ ผิวสวยขึ้น ประทับใจมาก

14. คุณกาญจณี โคตรประทุม 086- 688 7735 ใช้มานานประมาณ 1 เดือน

- ประทับใจครั้งแรกในการทาเพื่อรักษาโรคริม ซึ่งหายได้รวดเร็วมาก จึงสนใจรับประทาน ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ส่วนในเรื่องอื่นยังไม่ระบุผล
- ใช้ทาผิวหน้า ก็ดี 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 พอนอนหลับตื่นขึ้นมา พบว่าอาการโรคงูสวัดได้หายไปหมด โดยไม่มีแม้แต่รอยแผลที่รู้สึกปวดร้อนที่เกิดขึ้นในตอนแรก
- ใช้ทาผิว ทำให้ผิวมีสุขภาพดีมากแม้จะมีอายุมากแล้ว
- รับประทานเป็นประจำ ทำให้แข็งแรงไม่ค่อยเจ็บป่วย มีสุขภาพดีมาก ไม่เป็นโรคอะไรเลย มีน้ำหนักตัวคงที่ ไม่มีพุง ผิวพรรณไม่เหี่ยวแห้งเหมือนคนรุ่นเดียวกัน การเดินของหัวใจแข็งแรงดีมาก ภาวะน้ำตาลปกติดี ไม่มีคอเลสเตอรอลเกิน เล็บไม่มีเชื้อราหรือแห้งแข็ง เล็บปกติดี ยังแข็งแรงทำงานได้ตามปกติ ไม่อ่อนเพลียเหมือนคนวัยเดียวกัน และสามารถเดินทางไกล ๆ ไปไหนมาไหนได้ปกติ ออกกำลังกายได้โดย

การวิ่งจ็อกกิ้งหรือตีเบด ถ้ามีเวลา ซึ่งตอนนี้ไม่ได้ทำแล้ว เพราะไม่สะดวก แต่รู้สึกว่ ถ้าหากไม่ได้รับประทานน้ำมันมะพร้าวเป็นเวลา นานระยะหนึ่ง จะเริ่มรู้สึกปวดกระดูก หรือปวดข้อ ซึ่งอาจจะเกิดจากการที่อายุมาก ทำให้กระดูกเริ่มไม่แข็งแรง

ประสบการณ์การใช้น้ำมันมะพร้าว ของนางอาทิตย์ ไซยกาล

ประสบการณ์การใช้น้ำมันมะพร้าวของข้าพเจ้า เกิดขึ้นกับคนใกล้ชิดหลายคน แต่เรื่องที่จะนำมากล่าวในที่นี้ เป็นกรณีที่เห็นได้ชัดที่สุด และส่งผลดีทั้งต่อตัวผู้ป่วยเอง คนดูแลผู้ป่วย รวมถึงครอบครัวด้วย

กรณีที่ 1. คุณยาย: ปัจจุบันอายุ 90 ปี ป่วยเป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคพาคินสัน (Parkinson) มีอาการมือและขาสั่นมาก ยกตัวอย่างอาการ เวลาที่รวมตัวกันรับประทานอาหาร คุณยายก็อยากจะตักอาหารให้ลูกหลานได้รับประทานกันทุกคน อาหารก็จะหก เพราะมือของคุณยายสั่นมาก ในขณะนั้น ก็รักษากับแพทย์แผนปัจจุบันมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งหลังจากคุณน้ำ ได้ไปสนทนาธรรมที่ประเทศอินเดีย ก็มีเพื่อนที่ไปด้วยกัน แนะนำให้รู้จักกับน้ำมันมะพร้าว และได้โทรฯไปปรึกษากับอาจารย์ไกร อาจารย์ก็แนะนำให้เอน้ำมันมะพร้าว 1 ช้อนโต๊ะ มาปั่นผสมกับกล้วยหอมครึ่งลูก และน้ำมันมะพร้าว 250 ซีซี รับประทานร้อน 1 วัน เย็น 1 วันสลับกัน วันที่สองที่รับประทาน คุณยายก็บอกกับลูกหลานว่ารู้สึกดีขึ้นมาก มีแรงไม่อ่อนเพลีย คุณน้ำจึงทำให้คุณยายรับประทานทุกวัน 3 เดือนผ่านไปอาการมือขาสั่นของคุณยายลดลงมาก มือที่เคยกำไม่ได้ ก็กำมือได้มากขึ้น คุณยายมีความสุข ไม่หงุดหงิด และยังคงรับประทานน้ำมันมะพร้าวอยู่เป็นประจำ นอกจากนั้น เรายังนำน้ำมันมะพร้าว มาทาตัวให้คุณยายแทนโลชั่นด้วย เพราะคนแก่จะมีผิวแห้ง มีอาการคันผิวหนัง น้ำมันมะพร้าวช่วยให้ความชุ่มชื้นดีมาก ไม่คัน

กรณีที่ 2. คุณแม่: ปัจจุบันอายุ 52 ปี ป่วยเป็นโรคกระดูกรูมาตอยมาตั้งแต่อายุ 30 ปี เวลาที่อากาศเย็นจัด ก็จะปวดกระดูกมาก อยู่ดี ๆ ก็มีกระดูกงอกไปน

ออกมา ต้องรับประทานยารักษาอาการปวดกระดูกอยู่เรื่อย ๆ ผลจากการรับประทานยาโรครุมตอย คือ เป็นโรคกระดูกตามมา ต้องรักษาโรคกระดูกอีก ต่อมาเมื่อมีอาการภูมิแพ้ร่วมด้วย เวลานอน ต้องใช้เครื่องฟอกอากาศ อากาศหนาวจะหายใจไม่ถนัด อาการหนักที่สุดคือ จะมีอาการหน้ามืด เป็นลมอยู่บ่อย ๆ คุณแม่ต้องขับรถไปทำงานทุกวัน เมื่อเป็นลมบ่อย ๆ จึงเป็นอันตรายมาก ผลจากการรับประทานยาดัดต่อกันหลายสิบปี ทำให้มีอาการตัวบวม ผิวดำคล้ำ หงุดหงิดง่าย เป็นปัญหาสำหรับคุณแม่มาก พอได้รู้จักกับน้ำมันมะพร้าว ก็ได้รู้ว่า มีกรดลอริกช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย และช่วยเสริมสร้างมวลกระดูก แรก ๆ จึงนำมารับประทานเปล่า ๆ วัน เว้นวัน บางวันก็นำมาประกอบอาหาร แต่ยังไม่ค่อยชินกับกลิ่นของน้ำมันมะพร้าวเท่าไร 1 เดือนผ่านไป คุณแม่บอกว่าช่วงนี้ไม่ค่อยวิงเวียนศีรษะ ไปหาคุณหมอเพื่อเอายาภูมิแพ้ คุณหมอบอกว่าอาการดีขึ้น ลดยาให้ 1 อย่าง เดือนที่ 2 คุณหมอตรวจร่างกาย บอกว่าคุณแม่คุมอาหารดี ไม่มีปัญหาเรื่องคอเลสเตอรอล และไขมันส่วนเกินลดลง ลดยาลงอีก คุณแม่เห็นว่ารับประทานน้ำมันมะพร้าวแล้วอาการดีขึ้น ไม่วิงเวียน อาการภูมิแพ้ลดลง หายใจสบายขึ้น ไม่ค่อยปวดกระดูกเหมือนเมื่อก่อน ขึ้นหรือเดินได้นานกว่าเมื่อก่อน จึงหันมาศึกษาเรื่องประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวอย่างจริงจัง และได้เอาหนังสือ “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” และ “น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรคหัวใจ ได้อย่างไร” ของ ดร. ณรงค์ โคมเจลา ไปให้คุณหมอศึกษา ปัจจุบัน คุณหมอลดยาของคุณแม่ จากเกือบ 20 เม็ดต่อวัน เหลือไม่ถึง 5 เม็ดต่อวัน รวมถึงคุณหมอเอง ก็ได้ให้นำน้ำมันมะพร้าวไปใช้รักษาคันใช้ร่วมกับการรักษาแผนปัจจุบันด้วย คุณแม่เอาน้ำมันมะพร้าวมาทาผิวทุกวัน ฝ้าที่เกิดจากการรับประทานยาดัดต่อกันมานานก็จางลงมาก ไม่ต้องใช้ครีมราคาแพง ๆ จากต่างประเทศเลย ตอนนี้บ้านเราใช้น้ำมันมะพร้าวทำอาหารทุกอย่างแล้วละ ทุกคนมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย ๆ

นางอาทิตยา ไชยกาล

Atiss D Life <atissdlife@yahoo.com>

(หน้าโฆษณา 6)

น้ำมันมะพร้าวเพิ่ม HDL แต่ลด LDL, ความดัน และน้ำหนัก

ข้าพเจ้า นายรุจน์ สุวรรณเสรีเกษม อายุ 47 ปี ได้ใช้น้ำมันมะพร้าว พรหมจรรย์วันละ 6 ช้อนโต๊ะ และใช้น้ำมันมะพร้าวชนิด cooking oil ประกอบอาหาร โดยไม่ใช้น้ำมันอย่างอื่นเลย ก่อนเริ่มรับประทานน้ำมันมะพร้าว ได้ไปเจาะเลือดที่โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ บางแค ผลการตรวจเลือด เปรียบเทียบ ก่อนและหลังการรับประทานน้ำมันมะพร้าว มีแสดงในตารางข้างล่างนี้

รายการ	ค่าปกติ	ครั้งที่ 1*	ครั้งที่ 2**	ครั้งที่ 3***
คอเลสเตอรอลรวม	140-200 mg/dL	184	195	185
ไตรกลีเซอไรด์	35-160 mg/dL	57	92	24
HDL	29-85 mg/dL	39	48	51
LDL	100-129 mg/dL	133	127	112
ความดัน (ม.ม.)		120/80	100/70	100/70
น้ำหนัก (ก.ก.)		90.2	89.5	87.7

คำอธิบาย

* เมื่อวันที่ 24 ก.พ. 52 ก่อนใช้น้ำมันมะพร้าว และเริ่มใช้ทันทีในวันนั้น

** เมื่อวันที่ 1 มี.ค. 52 หลังใช้น้ำมันมะพร้าว 1 สัปดาห์

*** เมื่อวันที่ 24 มี.ค. 52 หลังใช้น้ำมันมะพร้าว 4 สัปดาห์

จากตัวเลขในตารางข้างบน จะเห็นได้ว่าการใช้น้ำมันมะพร้าว มีผลดังนี้:

1. เพิ่ม HDL 9 mg/dL ภายใน 1 สัปดาห์ ในการตรวจเลือดครั้งที่ 2 และเพิ่มอีก 3 mg/dL ภายในเวลา 3 สัปดาห์ ในการตรวจเลือดครั้งที่ 3 อัตราเสี่ยงของโรคหัวใจ (คอเลสเตอรอลรวมหารด้วย HDL) จากผลการตรวจเลือดครั้งที่ 1 เท่ากับ $184/39 = 4.78$ ลดลงเหลือ $195/48 = 4.06$ ในการตรวจเลือดครั้งที่ 2 และเหลือเพียง $185/51 = 3.63$ ในการตรวจเลือดครั้งที่ 3 (ซึ่งต่ำกว่า 5 ที่เป็นค่าวิกฤต)
2. ลด LDL 6 mg/dL ภายใน 1 สัปดาห์ ในการตรวจเลือดครั้งที่ 2 และลดอีก 15 mg/dL ภายในเวลา 3 สัปดาห์ ในการตรวจเลือดครั้งที่ 3

3. ความดันลดลงจาก 120/80 เป็น 100/70 ภายใน 1 สัปดาห์ ในการตรวจเลือดครั้งที่ 2 และไม่เปลี่ยนแปลงในการตรวจเลือดครั้งที่ 3

4. น้ำหนักลดลงเป็นลำดับจาก 90.2 เป็น 89.5 และ 87.7 ก.ก. ในวันตรวจเลือดครั้งที่ 1, 2 และ 3 ตามลำดับ ซึ่งยืนยันความเชื่อที่ว่าน้ำมันมะพร้าวลดความอ้วนได้จริงๆ แต่สิ่งที่พึงสังวรคือผู้บริโภค ต้องมีวินัยในการบริโภคน้ำมันมะพร้าวที่สำคัญคือ เมื่อเริ่มบริโภคน้ำมันมะพร้าววันละ 6 ช้อนโต๊ะ ข้าพเจ้าไม่มีความต้องการที่จะรับประทานอาหารมื่อเย็น เพราะไม่หิวเลย และนี่เอง มีส่วนที่ทำให้ข้าพเจ้าลดน้ำหนักได้ 2.5 ก.ก. ภายใน 4 สัปดาห์

นายรุจน์ สุวรรณเสรีเกษม
โทรฯ 081-611 6195

จดหมายถึงบรรณาธิการ

น้ำมันมะพร้าวแข็งตัวสะสมในร่างกาย

คุณหมอตานหนึ่งบอกว่า "ทานน้ำมันมะพร้าวแล้ว มีผลทำให้เกิดไขมันตกค้างในร่างกาย เพราะน้ำมันมะพร้าว เป็นไขมันที่เกิดเป็นไข แข็งตัวได้ในอุณหภูมิที่เย็น ไม่เหมือนน้ำมันตับปลา ที่แม้อยู่ในอุณหภูมิที่เย็น ก็ไม่เป็นไข"

ขณะนี้ ดิฉันก็กำลังทานน้ำมันมะพร้าว 1 ช้อนโต๊ะ ก่อนอาหาร 3 เวลา ทานมาได้ประมาณ 1 เดือน เลยไม่แน่ใจว่าจะทานต่อไปดีหรือเปล่า เพราะบางคนก็บอกว่า จะทำให้เกิดไขมันสะสม และตกค้างในร่างกาย กลัวจะมีผลต่อร่างกายในระยะยาวค่ะ

bird-acct <accounting@thaimatto.co.th>

บก.ไม่ทราบว่าคุณหมอดูคุณพุดถึงนั้น จบแพทย์มาได้อย่างไร ที่ไม่รู้ว่าคุณหมอมิในร่างกายเท่ากับ 37°ซ. ในขณะที่น้ำมันมะพร้าวแข็งตัวที่ 25°ซ. น้ำมันมะพร้าวถูกหมอมพวกที่ไม่รู้จริง ปรีกปรีาตลอดมา เพราะคิดว่าตัวเองเป็นพวกหัว

กะทิ ที่ไม่มีใครเทียบเท่า ถ้าหมอมพวกนี้จะสละเวลาศึกษาข้อมูลใหม่ ๆ เกี่ยวกับ น้ำมันมะพร้าวบ้าง ก็จะเปลี่ยนทัศนคติต่อน้ำมันมะพร้าว เพราะแม้แต่สมาคมแพทยอเมริกันเอง ก็เชื่อแล้วว่าน้ำมันมะพร้าวดี แต่น้ำมันไม่อิ่มตัว เช่นน้ำมันถั่วเหลือง เป็นสาเหตุของโรคแห่งความเสื่อมทั้งหลาย เช่นโรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็ง ฯลฯ เพราะเกิดอนุมูลอิสระเมื่อถูกเติมออกซิเจน และไขมันทรานส์เมื่อถูกเติมไฮโดรเจน (ซึ่งเกิดได้เมื่อถูกความร้อนสูง เช่นการทอดน้ำมันท่วม)

ขอยืนยันว่า น้ำมันมะพร้าวมีแต่ผลดีต่อสุขภาพ เพราะเป็นกรดไขมันขนาดกลางที่ย่อยได้ง่าย เคลื่อนย้ายไปเปลี่ยนเป็นพลังงานในตับ ไม่มีไขมันเหลือไปสะสมเป็นไขมันในส่วนต่างๆของร่างกายเหมือนไขมันไม่อิ่มตัวทั้งหลาย

ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ได้จัดพิมพ์เอกสารวิชาการมากมาย โดยเฉพาะเรื่อง น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรคหัวใจได้อย่างไร บก. แนะนำให้สมัครเป็นสมาชิก (โทรฯ 02-940 5484 ต่อ 135) เพื่อจะได้รับเอกสารเหล่านี้ และข่าวสารเกี่ยวกับการอบรม สัมมนา ทัศนศึกษา ฯลฯ และยังได้ชื่อว่าช่วยกันอนุรักษ์น้ำมันมะพร้าวที่ปู้ย่าตายายของเราค้นคิดขึ้นมา และได้ใช้มาเป็นเวลาหลายร้อยปี โดยไม่เกิดผลเสียต่อร่างกาย แต่ไปถูกสมาคมถั่วเหลืองอเมริกันปรักปรำว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ เพื่อผลประโยชน์อันมหาศาลของน้ำมันถั่วเหลือง – บก.

กัลปพฤกษ์

ข่าวสารรายสามเดือนของชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ

เจ้าของ ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย

บรรณาธิการ ดร. ฌรงค์ โฉมเฉลา

กองบรรณาธิการ พ.อ. นพ. ดำรง เชี่ยวศิลป์, ดร. ประคองศิริ บุญคง, นส.

วิไลศรี ลิ้มปพยอม, นายสมชาย วัฒนโยธิน, นางปิยนุช นาคะ

สำนักงาน สถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการเกษตร จตุจักร กทม. 10900

โทรฯ 02-940 5484 ต่อ 118, 119, 135