

บทบรรณาธิการ: ข้อมูลเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวที่หาได้จาก websites

ปัจจุบัน การค้นหาข้อมูลจาก websites ทาง internet เป็นวิธีที่สะดวก ประหยัด และง่ายดาย เพียงแต่ใส่คำหลัก (keywords) เข้าไปใน search engine เช่น www.google.com ก็จะมีรายการปรากฏให้ดู นับเป็นร้อย เป็นพัน ปัญหาที่เกิดขึ้นก็คือ เราจะเชื่อข้อมูลเหล่านั้นได้แค่ไหน ต้องยอมรับว่า websites ส่วนใหญ่ จัดทำด้วยบุคคลธรรมดาที่ไม่ใช่ นักวิชาการ จึงอาจมีข้อมูลที่ผิดพลาดได้ ยิ่งไปกว่านั้น ยังมีผู้ผลิต websites เพื่อผลทางการโฆษณาสินค้า ซึ่งแน่นอนว่า เขาก็จะโฆษณาสินค้าของเขา ซึ่งอาจเกินความจริงไปบ้าง ในบรรดาข้อมูลที่ปรากฏใน websites เกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว มีข้อมูลอยู่ 3 ประเภท คือ:

1. ถูกต้อง เนื่องจากผู้จัดทำเป็นนักวิชาการที่เป็นกลาง ไม่มีผลประโยชน์ใด ๆ กับน้ำมันมะพร้าว มีการอ้างอิงจากผลงานวิจัย หรืออาศัยตรรกะ เช่น การอ้างว่าน้ำมันมะพร้าวไม่ใช่สาเหตุของโรคหัวใจ เพราะประชากรในดินแดนที่บริโภคมะพร้าวมาก ๆ ไม่มีผู้ใดเป็นโรคหัวใจ หรือสถิติที่ว่า คนศรีลังกาเป็นโรคหัวใจเพียง 1 ในแสน ในขณะที่อัตราเฉลี่ยของคนทั้งโลก เป็นโรคหัวใจถึง 187 ในแสน ดังนั้น จึงสรุปว่า น้ำมันมะพร้าวไม่ใช่สาเหตุของโรคหัวใจ

2. เกินความจริง จัดทำโดยผู้มีผลประโยชน์ โดยเฉพาะในทางการค้า มักจะโฆษณาสรรพคุณน้ำมันมะพร้าวเกินความจริง โดยไม่มีผลงานวิจัยสนับสนุน

3. ผิดจากความจริงไปในทางกล่าวหาว่า น้ำมันมะพร้าวเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่นข้อมูลที่สมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน ให้แก่สื่อมวลชน เพื่อประโยชน์ของอุตสาหกรรมน้ำมันถั่วเหลือง จึงหาเหตุปรักปรำน้ำมันมะพร้าว ซึ่งเป็นคู่แข่ง ว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ โดยอาศัยข้อมูลจากผลการวิจัยที่บิดเบือน จากนั้น ก็มีการอ้างอิงบทความดังกล่าวกันต่อ ๆ ไป โดยผู้นำไปอ้างต่อไม่ได้ใช้ วิจารณ์ญาณ หรืออาศัยตรรกะ และผลการค้นคว้าวิจัยในระยะหลัง

ฉะนั้น ผู้อ่านจึงควรใช้วิจารณ์ญาณตัดสินว่าจะเชื่อข้อมูลใด แม้ว่าในบางครั้ง ก็เป็นเรื่องยาก จึงขอวิงวอนผู้ที่จัดทำ websites ได้กรุณานำข้อมูลที่ถูกต้องไปเผยแพร่ต่อ โดยใช้วิจารณ์ญาณตัดสินว่าข้อมูลนั้นถูกต้องหรือเปล่า

ข้อมูลเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวที่ไม่ถูกต้อง*

ในปัจจุบัน ที่ข่าวสารหาได้ง่าย ๆ เช่นจาก websites ต่าง ๆ ทาง Internet ตลอดจนจากสื่อต่าง ๆ เช่น สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ (หนังสือพิมพ์, นิตยสาร, แผ่นโฆษณา) วิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ บางครั้ง ข้อมูลดังกล่าว ก็ไม่ถูกต้องกับความเป็นจริง ซึ่งอาจจะเกิดจากความไม่รู้ หรือได้มาจากข้อมูลที่ผิดพลาด ที่เขียนขึ้นโดยบุคคลที่ไม่ใช่ผู้รู้ที่แท้จริง และมีการนำข้อมูลนั้น ๆ ไปอ้างต่อ ๆ กันไป ดังเช่น ข้อมูลที่เกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว ที่ยังมีปรากฏใน websites และเอกสารต่าง ๆ ที่ผู้เขียนจำนวนหนึ่ง นำข้อมูลที่ไม่ถูกต้องไปเขียนต่อ เช่นเดียวกับแพทย์ เกษษกร และนักโภชนาการจำนวนหนึ่ง ที่ได้รับความรู้มาจากอาจารย์รุ่นเก่า ที่เชื่อข้อมูลของสมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน ที่ร่ำปร้าน้ำมันมะพร้าว และกะทิวาเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ รวมทั้งโรคอ้วนด้วย แม้กระทั่ง websites ของสมาคมวิชาชีพทางการแพทย์ เกษษกรรม และโภชนาการ ก็ยังเผยแพร่ข้อมูลที่ผิดพลาดนี้ตลอดมา ดังตัวอย่างเช่น websites ต่อไปนี้:

1. *Website* ของสมาคมเบาหวานแห่งประเทศไทย เรื่อง ความรู้สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน และครอบครัว <www.diabassoctha.org/patient/knowledge-patient3.html>

...น้ำมันทั้งพืชและสัตว์ให้พลังงานเท่ากัน แต่น้ำมันพืชไม่มีคอเลสเตอรอลสำหรับน้ำมันมะพร้าวและกะทิ มีกรดไขมันอิ่มตัวจำนวนมาก ทำให้มีการสร้างคอเลสเตอรอลในร่างกายเพิ่มขึ้น.....ผู้ป่วยเบาหวาน ควรเลือกใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ น้ำมันถั่วลิสง และน้ำมันปาล์มโอเลอิน แทนน้ำมันหมู ในการประกอบอาหาร นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารทอด แป้งอบที่มีเนยมาก (bakery products) และอาหารที่มีกะทิ เป็นประจำ...

2. <www.elib-online.com/doctors/food_oil.html> เรื่องน้ำมันปรุงอาหารกับโรคหัวใจและหลอดเลือด โดย ภ.ญ.วนิดา ชัยเฉลิมมงคล

... พระเอกของเราได้แก่ กรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโมโน เช่น กรดโอเลอิก ... พระรองของเราได้แก่ กรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโพลี ได้แก่ กรดไล

โนเลอิก และกรดไลโนเลนิก ... คราวนี้มาดูกรดไขมันที่เป็นผู้ร้ายซึ่งแฝงมากับ น้ำมัน... ได้แก่ กรดไขมันอิ่มตัว ... น้ำมันที่ไม่ควรนำมาประกอบอาหาร เนื่องจาก มีอัตราส่วนของกรดไขมันอิ่มตัวสูง ได้แก่ น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว และน้ำมัน ปาล์ม ...

3. <www.siamhealth.net/public_html/Health/good_health_living/diet/hearthatdiet.htm>

ไขมันที่เป็นผลเสียต่อร่างกาย: ไขมันที่เป็นผลเสียต่อร่างกายได้แก่ไขมัน อิ่มตัว ... พบมากในอาหารไขมันที่มาจากสัตว์เช่นน้ำมันหมู ข้วมันไก่ ข้วขา หมู น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว กะทิ อาหารทอดทั้งหลายส่วนใหญ่จะทอดด้วย น้ำมันปาล์มหรือน้ำมันมะพร้าว ดังนั้น จึงต้องเลี่ยงอาหารทอด ...

จากตัวอย่างที่ได้นำมาแสดง โดยเฉพาะที่เขียนด้วยตัวหนา จะพบว่า ผู้เขียนข้อมูลเหล่านี้ ยังมีความเข้าใจผิด ว่าน้ำมันมะพร้าว ซึ่งเป็นน้ำมันอิ่มตัว เป็นตัวการไปเพิ่มคอเลสเตอรอล ที่เชื่อกันว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ แม้ว่า น้ำมันมะพร้าวจะเป็นน้ำมันอิ่มตัวเช่นเดียวกับสัตว์ แต่ก็ไม่เพิ่มคอเลสเตอรอล นอกจากนั้น น้ำมันมะพร้าว ก็ไม่ทำให้เกิดคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด ดังที่ สมาคมถั่วเหลืองอเมริกันกล่าวหา ทั้งนี้ เพราะจงใจนำข้อมูลที่เกิดจากการนำ น้ำมันมะพร้าวที่ถูกเติมไฮโดรเจนไปทดลอง ซึ่งปัจจุบัน เป็นที่รู้กันแล้วว่า น้ำมันอะไรก็ตาม ที่ถูกเติมไฮโดรเจน ทำให้เกิดคอเลสเตอรอลสูง อีกทั้งยังเป็น สาเหตุของโรคหัวใจ รวมทั้งโรคแห่งความเสื่อมอื่น ๆ อีกมาก

อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่ายินดีที่ websites ส่วนใหญ่ในปัจจุบัน ได้ให้ข้อมูล ที่ถูกต้อง ยกตัวอย่างเช่น หากท่านผู้อ่านจะหาข้อมูลโดยใส่คำหลักว่า “น้ำมัน มะพร้าว” ตามด้วยชื่อโรค เช่น “โรคหัวใจ” “โรคมะเร็ง” “โรคเบาหวาน” ก็จะ พบรายการส่วนใหญ่ กว่า 90% เป็นข้อมูลที่ต้องการ และต้องขอขอบคุณผู้จัดทำ websites ดังกล่าว ที่ได้นำข้อมูลที่ต้องการมาเสนอต่อสาธารณชน เมื่อไรหนอ แพทย์โรคหัวใจ เกษีษกร และนักโภชนาการ ที่ยังปักใจเชื่อว่าน้ำมันมะพร้าว เป็นน้ำมันตัวร้ายที่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจจะกลับตัวกลับใจเลิกปรกปรำน้ำมัน มะพร้าว ที่บรรพบุรุษของท่านใช้มาเป็นเวลานานโดยไม่เกิดปัญหาต่อสุขภาพ

น้ำมันไม่อิ่มตัว เหมาะสำหรับใช้เลี้ยงสัตว์เท่านั้น*

จากการรณรงค์ให้ประชาชนเลิกบริโภคน้ำมันมะพร้าว โดยสมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน อ้างว่าน้ำมันมะพร้าวทำให้อ้วน ผู้เลี้ยงสัตว์ในสหรัฐอเมริกา จึงนำน้ำมันมะพร้าวไปเลี้ยงสัตว์ แต่ปรากฏว่า สัตว์ที่เลี้ยงกลับผอมลง แกรมยังกระฉับกระเฉง ไม่ค่อยมีไขมัน เพราะน้ำมันมะพร้าวมีผลในการกระตุ้นให้ต่อมธัยรอยด์ทำงานดีขึ้น จึงเกิดกระบวนการเปลี่ยนอาหารให้เป็นพลังงาน (metabolism) ในอัตราสูง และเกิดพลังงานที่นำไปใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ เช่นวิ่งเล่นมากขึ้น อีกทั้งน้ำมันมะพร้าว ยังมีโมเลกุลขนาดกลาง ซึ่งย่อยได้ง่าย และเคลื่อนย้ายได้เร็ว จากกระเพาะ ไปยังลำไส้ แล้วเข้าไปเปลี่ยนเป็นพลังงานที่ดับจากประสบการณ์ดังกล่าว ผู้เลี้ยงสัตว์จึงเปลี่ยนไปเป็นน้ำมันไม่อิ่มตัว เช่นน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด ฯลฯ ปรากฏว่าสัตว์อ้วนขึ้น เพราะน้ำมันไม่อิ่มตัว ไปกุดการทำงานของต่อมธัยรอยด์ สัตว์จึงเฉื่อยชา ไม่กระฉับกระเฉง อีกทั้งน้ำมันไม่อิ่มตัว ยังมีโมเลกุลขนาดยาว ซึ่งย่อยไม่ได้ และเคลื่อนย้ายอย่างช้า ๆ จากกระเพาะ ไปยังลำไส้ และไม่ไปเปลี่ยนเป็นพลังงานที่ดับ แต่กลับไปเปลี่ยนเป็นไขมัน สะสมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

สรุปได้ว่าสัตว์ที่ถูกเลี้ยงด้วยน้ำมันไม่อิ่มตัว ทำให้มันอ้วนและน้ำหนักดีในทำนองเดียวกัน คนที่บริโภคไขมันไม่อิ่มตัว ก็จะอ้วนเช่นเดียวกับสัตว์ (เพราะเรากินอาหารที่ใช้เลี้ยงสัตว์) เพราะน้ำมันไม่อิ่มตัว ไปกุดการทำงานของต่อมธัยรอยด์ที่ควบคุมกระบวนการเมตาบอลิซึม ที่เผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน เพราะฉะนั้นถ้าคุณไม่ยอมอ้วน ก็อย่าบริโภค “อาหารของสัตว์” อีกต่อไปเลย

ในกรณีที่คุณบริโภค “อาหารของสัตว์” มาเป็นเวลาช้านาน แล้วเปลี่ยนมาบริโภค “อาหารของมนุษย์” คือน้ำมันมะพร้าว แรก ๆ จึงอาจมีความหิวมากขึ้น เพราะร่างกายยังคุ้นเคยอยู่กับอาหารประเภทที่ปรุงด้วยน้ำมันไม่อิ่มตัว แต่เมื่อบริโภคไปสักระยะหนึ่ง จะทำให้ความอยากกินลดลง กล้ามเนื้อจะแน่นขึ้น ไขมันและน้ำหนักลดลง จนในที่สุด น้ำหนักตัวก็จะคงที่ แข็งแรง และกระฉับกระเฉง

* โดย ดร. ฌรงค์ โจมเจลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ

น้ำมันมะพร้าวรักษาโรคสะเก็ดเงิน - ภาค 2*

ผู้เขียนได้รู้จักเจ้าหน้าที่ระดับสูงทางการเงินท่านหนึ่ง (ขอสงวนนาม) วันที่พบ ได้เห็นอาการที่เล็บเป็นหลุม ผิวหนังเป็นผื่นมีขุย อาการเป็นมาก ได้ถามเขาว่า เป็นสะเก็ดเงินใช่ไหม? โรคนี้รักษาให้ทุเลาลงได้ แต่ไม่หายขาด เขาบอกว่าเป็นมา 20 กว่าปี ไปหาหมอรักษามากี่หลายที่ เข้าๆ ออก ๆ โรงพยาบาลหลายแห่ง คลินิก หรือสถานที่ที่ไหน บอกว่ารักษาได้ ไปมาหมด แต่ก็ไม่ได้ดีขึ้นเท่าไร ค่ารักษาทางแผนปัจจุบันที่รักษาอยู่ก็แพงมาก คอร์สละไม่ต่ำกว่า 2 หมื่นบาท วิธีที่หมอรักษา ทั้งฉายแสง โดยให้รังสี UVB 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ เป็นเวลา 3 เดือน หลังจากนั้น 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ อาการก็แค่ทุเลาลง สักพักก็กลับมาเป็นหนักอีก เสียเวลาในการทำงานมาก ส่วนยารับประทานใช้ยาเม็ดโทเทร็กเซต บางครั้งก็เป็นยานิวไอลอน, นिकासัน แล้วแต่หมอจัดให้ ยาแต่ละชนิด ก็ส่งผลข้างเคียง เช่นมีอาการผอมร่วง คลื่นไส้ กินไม่ลง เจ็บท้อง มีผลต่อตับและปอด เป็นหวัดง่าย ยาทาพวกสเตอรอยด์ แรกๆ ก็ให้ผลดี ถ้าใช้นานเกิน 1 สัปดาห์ ก็มีผลข้างเคียงได้ ส่วนน้ำมันดิน ก็ใช้ได้ผลบ้าง แต่เลอะเทอะสกปรกเวลาใช้ และมีกลิ่นไม่ดี ถ้าใครไม่เป็นจะไม่รู้ว่ามีอันตรายแค่ไหน ไปอยู่ที่ไหนสังคมก็รังเกียจ ผู้เขียนเลยบอกเขาว่า โรคนี้สามารถรักษาให้ทุเลาลงได้ แต่ไม่หายขาด วิธีการรักษาก็ไม่ยุ่งยาก เขารับพูดว่า บอกมาเถอะไม่หายก็ไม่เป็นไร ขอเพียงทุเลาลงบ้างก็พอ

สูตรของผู้เขียนที่บอกให้ผู้ป่วยโรคนี้ใช้ ได้ผลไม่ต่ำกว่า 50% มาก่อน วิธีการเพียงใช้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ดังนี้:

1. **ใช้ทา:** ตรงส่วนที่เป็นได้ทั้งหมด ผมหหรือหนังศีรษะ วันละไม่ต่ำกว่า 3 ครั้ง/วัน ไม่เหนียวเลอะเทอะ ทาไปสักพักหนึ่ง น้ำมันจะซึมสู่ผิว
2. **ใช้รับประทาน:** ดื่นเข้ารับประทาน 2 ซ้อนโต๊ะ ร่วมกับน้ำมันโอเมกา-3 (ω-3) 2 แคปซูล และขมิ้นชัน 5 เม็ด และก่อนนอน 2 ซ้อนโต๊ะ + ω-3 + ขมิ้นชัน (เหมือนช่วงเช้า)

* โดย รุจน์ สุวรรณเสรีเกษม กรรมการกลาง ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ โทรฯ 081-611 6195, Email <the_jimoner@hotmail.com>

หลังจากบอกรุขการใช้ไปเป็นเวลา 10 วัน เขาได้โทรฯมาหา กล่าวคำขอบคุณกับผู้เขียนอย่างมาก ขอขอบคุณแล้วขอขอบคุณอีก แจ้งว่าโรคที่เป็นอยู่ทุเลาลง ไม่ต่ำกว่า 70% เหลือเชื่อมาก นี่ขนาดยังไม่ได้ทานขมิ้นชันนะ ผู้เขียนบอกไปว่า ถ้าอยากให้อดีขึ้นกว่านี้ ควรรับประทานขมิ้นชันและเพิ่มสูตรน้ำสับประรด น้ำมะละกอดิบ และน้ำใบตำลึง โดยให้เครื่องคั้นแยกกากและน้ำ โดยคั้นเฉพาะน้ำเท่านั้น คั้นภายใน 5 นาที เพื่อให้ร่างกายได้รับเอนไซม์เพิ่มขึ้น

- น้ำสับประรด มีเอนไซม์บรอมีเลน (bromelain) - ย่อยโปรตีน
- น้ำมะละกอดิบ มีเอนไซม์ปาเปน (papain) - ย่อยโปรตีน
- น้ำใบตำลึงดิบ มีเอนไซม์อะไมเลส (amylase) - ย่อยแป้ง

เอนไซม์เป็นพลังชีวิต ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันต้านทานดีขึ้น ได้แนะนำให้เขารับประทานผักสด ผลไม้ ในอาหารทุกๆมื้อ และพยายามหลีกเลี่ยงแป้งขาว น้ำตาลทรายขาว กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ก็จะทำร่างกายมีภูมิคุ้มกันมากขึ้น

เวลาผ่านไป 2 เดือนกว่า ได้คุยกับเขากันอีก บอกว่าตอนนี้อาการที่เป็นอยู่ทุเลาลงไม่ต่ำกว่า 80% ระยะเวลาที่เคยเป็นโรคนี้นาน 20 ปี ยังไม่มีครั้งไหนดีเท่านี้มาก่อนเลย ไปหาหมอ ๆ ยังทักไปทำอะไรมาถึงดีขึ้น แต่ไม่ได้บอกไป ผู้เขียนเลยถามไปว่ารับประทานครบสูตรหรือเปล่า เขาตอบว่าทานครบ ยกเว้นการรับประทานน้ำเอนไซม์ เพราะยังไม่ได้ซื้อเครื่องคั้น แต่รับประทานเป็นของสดแทน ผู้เขียนได้แนะนำเพิ่มเติมไปอีกชนิดหนึ่งว่า ให้งดอาหารที่ใช้ไขมันที่ผ่านขบวนการ RBD (ผ่านกรรมวิธี) ยิ่งน้ำมันถั่วเหลือง ข้าวโพด ทานตะวัน รำข้าว จะมีการดัดไขมัน $\omega-6$ สูง ซึ่งปกติ อัตราส่วนที่เหมาะสมคือ $\omega-6 : \omega-3 = 2 : 1$ แต่ปัจจุบัน อาหารแทบทุกชนิดมี $\omega-6$ เป็นส่วนใหญ่ ทำให้อัตราส่วน $\omega-6 : \omega-3 = 40 : 1$ ซึ่งถ้า $\omega-6$ มากไป จะทำให้เกิดการอักเสบ (เพราะมีพอรอสตาแกลนดินสูง)

แม้ว่า $\omega-3$ ที่มีอยู่ในน้ำมันไม่อิ่มตัวในรูปของกรดไลโนเลนิก แต่มีปริมาณน้อยมาก เมื่อเปรียบเทียบกับ $\omega-6$ ที่อยู่ในรูปกรดไลโนเลอิก อีกทั้งน้ำมันทั้งสองยังเป็นน้ำมันไม่อิ่มตัวที่ถูกเติมออกซิเจนตลอดเวลา ก่อให้เกิดอนุมูลอิสระที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ จึงไม่ควรบริโภคน้ำมันไม่อิ่มตัวทุกชนิด

สัปดาห์วันละนิตจิตแจ่มใส ... ด้วยน้ำมันมะพร้าว*

คุณประยูร จรรยาวงศ์ “ราชาการ์ตูนไทย” ผู้ได้รับรางวัลแมกไซไซ สาขา
วารสารศาสตร์ วรรณกรรม และศิลปะการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ เมื่อปี 2514
ท่านได้เคยเขียนคติการครองเรือนไว้ ในการ์ตูนชุดขบวนการแก้จน ว่า “สัปดาห์
วันละนิต จิตแจ่มใส” ซึ่งผู้เขียนเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง และได้นำหลักการของคำ
ขวัญอันนี้ มาใช้ในชีวิตประจำวันตลอดมา และก็อาจจะเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้
ผู้เขียน มีสุขภาพ ทั้งกาย และจิตใจที่ดีตลอดมา เมื่อได้มาค้นคว้าเกี่ยวกับน้ำมัน
มะพร้าว ก็ได้พบความจริงอันหนึ่งว่า น้ำมันมะพร้าว มีส่วนช่วยทำให้คำขวัญ
อันนี้ เป็นจริงขึ้นมาได้ จึงใคร่ขอนำเรื่องที่น้ำมันมะพร้าว มีส่วนทำให้ “จิต
แจ่มใส” จากการ “สัปดาห์วันละนิต” มาเล่าสู่กันฟัง ดังต่อไปนี้:

1. ช่วยสร้างฮอร์โมนเพศ: น้ำมันมะพร้าว เป็นไขมันที่ช่วยกระตุ้นการสร้าง
คอเลสเตอรอล ชนิด HDL ที่มีส่วนในการสร้าง estrogen ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศ
หญิง และ testosterone ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศชาย ฮอร์โมนเพศ เป็นตัวกระตุ้นให้
เกิดความรู้สึกทางเพศ

2. ใช้ชโลมองค์ชาติขณะมีเพศสัมพันธ์: การร่วมเพศอาจมีปัญหา หากฝ่าย
หญิงไม่มีน้ำหล่อลื่นตามธรรมชาติ น้ำมันมะพร้าวสามารถใช้แทนสารหล่อลื่น
เช่น K-Y Jelly ได้ดี เพราะเป็นน้ำมันหล่อลื่นธรรมชาติ ที่นอกจากจะไม่เป็น
อันตรายใด ๆ แก่องค์ชาติและช่องคลอดแล้ว น้ำมันมะพร้าวยังมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค
เช่นเชื้อไวรัส HPV (Human Papiloma Virus) ที่อยู่ปากมดลูก ที่เป็นสาเหตุของ
มะเร็งปากมดลูก และเชื้อยีสต์ (*Candida albicans*) ที่อยู่ที่ผนังช่องคลอด ที่เป็น
สาเหตุของโรคตกขาว และคันในช่องคลอด (candidiasis) การร่วมเพศที่ใช้ น้ำมัน
มะพร้าวหล่อลื่น ช่วยให้ตัวยาในน้ำมันมะพร้าว ซึ่งได้แก่กรดลอริกที่มีฤทธิ์ฆ่า
เชื้อโรค มีโอกาสเข้าไปในช่องคลอด และยังเข้าได้ลึกถึงปากมดลูก ซึ่งสะดวก
กว่าเป็นธรรมชาติมากกว่า และรุกรานมากกว่าวิธีอื่น อีกทั้งยังไม่ต้องใช้ยาเหน็บ

3. ใช้แก้อาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศของผู้ป่วยโรคเบาหวาน: เนื่องจาก

* โดย ดร. ณรงค์ โจนเมลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ

(หน้าโฆษณา 1)

เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะเพศชายของผู้ป่วยโรคเบาหวานเสื่อม ทำให้ขาดเลือด และฮอร์โมนเพศ เป็นผลทำให้อวัยวะเพศไม่แข็งตัว จึงไม่สามารถร่วมเพศได้ แต่น้ำมันมะพร้าวสามารถรักษาโรคเบาหวานได้ เพราะมีขนาดโมเลกุลเล็ก จึงผ่านเข้าไปในเซลล์ได้ โดยไม่ต้องมีอินซูลินเป็นตัวพาเข้า และเนื่องจากน้ำมันมะพร้าวสามารถใช้เป็นอาหารของเซลล์ได้ ระบบต่าง ๆ ที่เคยเสื่อมลง ก็กลับทำหน้าที่ดังเดิม รวมทั้งอวัยวะเพศ ก็มีเลือด และฮอร์โมนเพศไปหล่อเลี้ยงตามปกติ จึงสามารถแข็งตัวได้ เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศ เป็นผลให้สามารถร่วมเพศได้

4. ใช้ชโลมองคชาติเพื่อให้แข็งตัวและลื่น: สำหรับผู้ชายที่ชอบบ้ำบัดความใคร่ด้วยตนเอง ก็อาจใช้น้ำมันมะพร้าวชโลมและนวดองคชาติเพื่อให้แข็งตัว อีกทั้งยังช่วยให้ลื่นขณะปฏิบัติกิจ น้ำมันมะพร้าว เป็นน้ำมันที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับใช้นวดอวัยวะเพศชาย เพราะสามารถซึมเข้าไปภายในอวัยวะได้อย่างรวดเร็ว ไม่เกิดอันตราย เพราะไม่เกิดอนุมูลอิสระดังเช่นน้ำมันอื่น ๆ และยังช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ระบบประสาทตื่นตัว โดยเฉพาะเมื่อได้มีการบีบนวด ช่วยให้องคชาติแข็งตัวได้เร็วขึ้น และนานขึ้น จึงตอบสนองความต้องการทางเพศของผู้ชาย ทั้งหนุ่มและแก่ ได้เป็นอย่างดี

5. ช่วยให้ผู้หญิงมีลักษณะที่พึงประสงค์ในทางเพศ (sex appeal): น้ำมันมะพร้าวมีโมเลกุลขนาดกลาง เมื่อบริโภคน้ำมันเข้าไปในร่างกาย ก็เคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว และไปเปลี่ยนเป็นพลังงานในตับจนหมดสิ้น ไม่ไปสะสมเป็นไขมันในร่างกาย จึงมีส่วนช่วยให้ผู้หญิงมีรูปร่างสวยสดงดงาม และเมื่อใช้นวดตัว ก็ทำให้ผิวพรรณนุ่มนวล และเนียน มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ เมื่อใช้ชโลมเส้นผม ก็ทำให้เส้นผม ดกดำเป็นเงางาม จึงมีส่วนช่วยกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ เป็นที่พึงปรารถนา และก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศของผู้ชายได้เป็นอย่างดี

6. ใช้ชโลมร่างกายผู้หญิงเพื่อกระตุ้นความรู้สึกทางเพศของผู้ชาย: การใช้น้ำมันมะพร้าวชโลมร่างกาย โดยเฉพาะที่ทรวงอก จะช่วยกระตุ้นความรู้สึกทางเพศของผู้ชาย เพราะน้ำมันมะพร้าวมีกลิ่นหอมอ่อน ๆ เร้าอารมณ์ อีกทั้งยังช่วยให้ทรวงอกกระชับ หัวนมแดง เต่งตึง นอกจากนั้น น้ำมันมะพร้าวยังซึมเข้าไปในร่างกายจนหมดสิ้น ไม่หลงเหลือเปื้อนร่างกาย และติดเสื้อผ้า

เอกสารวิชาการ เรื่อง “น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างไร?”

ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ ได้จัดพิมพ์เอกสารวิชาการฉบับที่ 3/2552 เรื่อง “น้ำมันมะพร้าวป้องกัน-รักษาโรคเบาหวานได้อย่างไร?” เรียบเรียงโดย ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมฯ เมื่อเดือนกรกฎาคม 2552 โดยมีจำนวนพิมพ์ 20,000 เล่ม

โรคเบาหวาน เป็นโรคเกี่ยวกับน้ำตาลในเลือด ที่มีมากจนไตกลั่นออกไปในปัสสาวะ แต่ที่สำคัญมีผลต่อสุขภาพ และยังก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ อันนำไปสู่สุขภาพ

ที่เสื่อมโทรมจนบางครั้ง ถึงกับเสียชีวิต แม้ว่าการแพทย์สมัยใหม่จะเจริญก้าวหน้าไปมาก แต่คนที่เป็โรคเบาหวานก็เพิ่มขึ้น สาเหตุหนึ่ง ก็คือการเปลี่ยนจากน้ำมันมะพร้าวไปบริโภคน้ำมันไม่อิ่มตัว เอกสารเล่มนี้ จะให้เห็นถึงประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวที่จะช่วยป้องกัน-รักษาโรคเบาหวาน

เอกสารเล่มนี้ เป็นเอกสารกึ่งวิชาการ ที่มีการอ้างอิงเอกสารเท่าที่จำเป็นประกอบด้วย 8 บท คือ: (1) บทนำ (2) ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน (3) คุณสมบัติที่ดีเด่นของน้ำมันมะพร้าว (4) บทบาททางสรีรวิทยาของน้ำมันมะพร้าวในการป้องกัน-รักษาโรคเบาหวาน (5) น้ำมันมะพร้าวช่วยแก้ปัญหาโรคเบาหวานได้อย่างไร (6) ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน (7) วิจารณ์ (8) เอกสารอ้างอิงและบรรณานุกรม ชมรมฯ ได้จัดส่งเอกสารเล่มนี้ ให้กับสมาชิกทุกท่านเรียบร้อยแล้ว หากสมาชิกผู้ใดยังไม่ได้รับ กรุณาติดต่อกับชมรมฯ สำหรับผู้ที่ต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก ติดต่อซื้อได้ที่ชมรมฯ ในราคาเล่มละ 6 บาท

ทนายแก้ต่างให้น้ำมันมะพร้าวและกะทิ*

คอลัมน์นี้ เปิดครั้งแรกในกัลปพฤกษ์ฉบับที่ 7 เพื่อให้ผู้เขียนได้ทำหน้าที่ทนายแก้ต่างให้กับน้ำมันมะพร้าว และกะทิ ซึ่งเป็นจำเลย ในข้อหาของบรรดาแพทย์และนักโภชนาการ ที่เป็นโจทก์กล่าวหาจำเลย ว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ในข้อเขียนในสิ่งพิมพ์ต่างๆ รวมทั้งใน website หรือในการบรรยายทางวิทยุหรือโทรทัศน์ แม้ว่าผู้อ่านที่ติดตามกิจกรรมของชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ จะรู้ว่า น้ำมันมะพร้าวไม่ได้เป็นอันตรายต่อสุขภาพดังข้อกล่าวหา แต่เนื่องจากน้ำมันมะพร้าว และกะทิ พูดไม่ได้ ผู้เขียนจึงขอทำหน้าที่เป็นทนายแก้ต่างให้มันทั้งสอง โดยอ้างอิงถึงที่มาของข้อกล่าวหาดังกล่าว ดังต่อไปนี้:

จากเรื่อง “โคเลสเตอรอลสูง เสี่ยงโรคหัวใจ^{1/}” โดย พญ. ปิ่นชนิ ชาติบุรุษ ลงพิมพ์ในนิตยสารใกล้หมอ ฉบับปีที่ 278 ฉบับที่ 8 ประจำเดือนกันยายน 2546 ลงใน website <www.elite.online/doctors46/med_heart003.html> update เมื่อ 19 พ.ย. 2546 (และยังคงปรากฏอยู่ใน website นี้ จนถึงปัจจุบัน)

เนื่องจากเป็นข้อความที่ยาวมาก ทนายคนนี้จะขอตัดตอนเอามาเฉพาะที่ ต้องการแก้ต่างให้กับจำเลย ดังนี้:

คุณหมอปิ่นชนิ ได้เขียนบทความเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ในตอนหนึ่ง ๆ ได้กล่าวว่า “11. อาหาร อาหารบางประเภทเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ก่อโรคหัวใจขาดเลือด และจำเป็นอย่างยิ่งที่เราควรรู้จักเท่าทัน เพราะเป็นการกำจัดและป้องกันโรคที่ง่าย ถูก และได้ผลดี หากเราจะละเว้นอาหารเหล่านั้นเสีย แต่ถึงกระนั้น ก็ขอเน้นเรื่องความเข้าใจเกี่ยวกับโคเลสเตอรอลให้ตรงกันเสียหน่อย ว่าร้อยละ 80 ของโคเลสเตอรอลในกระแสเลือด ผลิตโดยตับ อีกร้อยละ 20 เท่านั้นที่ได้จากอาหาร และ อาหารประเภทที่คิดป๊ายว่ามีโคเลสเตอรอลต่ำนั้น เป็นคำประกาศที่ไม่ถูกต้องนัก จะให้ถูกจริงๆ ต้องบอกว่า เพียงแค่ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอล ด้วยการลดอัตราส่วนของไขมันอิ่มตัว หรือ Saturated fat^{2/} นัก

* โดย ดร. ณรงค์ โจนมณฑา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ

โภชนาการหลายท่านออกมาแนะนำสาธารณสุขชนว่า การที่แพทย์ห้ามรับประทาน
มะพร้าวในรูปแบบต่างๆ เพราะมีโคเลสเตอรอลสูงนั้น เป็นความเข้าใจผิดอย่าง
ยิ่ง เพราะมะพร้าวเป็นผลไม้ชนิดหนึ่ง ไม่มีโคเลสเตอรอลเลย แต่ท่านลืมไปว่า
มะพร้าวเมื่อสกัดแล้วให้ไขมันอิ่มตัวจำนวนมาก น้ำมันมะพร้าวที่ดี กะทิที่ดี
เป็นไขมันตัวเหลว ที่ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้นอย่างน่ากลัว เราจึง
แนะนำให้หลีกเลี่ยง^{3/}”

ผู้เขียนขอทำหน้าที่ทนายแก้ต่างให้แก่ น้ำมันมะพร้าวและกะทิ ดังนี้:

^{1/}“โคเลสเตอรอลสูง เสี่ยงโรคหัวใจ” ที่คุณหมอป็นชนิใช้เป็นชื่อของ
เรื่องนี้ทำให้คนหวาดกลัว จนไม่กล้ารับประทานสิ่งใดที่มี คอเลสเตอรอล (เป็น
คำที่ บก. ขอใช้แทนคำว่า โคเลสเตอรอล เพราะเป็นคำที่คนส่วนใหญ่ ออกเสียง
เช่นนั้นจริงๆ) คอเลสเตอรอล ถูกปรักปรำว่า เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ ทั้ง ๆ ที่
ในความเป็นจริง ไม่เป็นเช่นนั้น (กรุณาอ่านเรื่อง “จะปรักปรำคอเลสเตอรอลกัน
ไปถึงไหน?” ในหน้า 13)

^{2/}“อาหารประเภทที่ติดป้ายว่า มีโคเลสเตอรอลต่ำนั้น เป็นคำประกาศที่ไม่
ถูกต้องนัก จะให้ถูกต้องจริงๆ ต้องบอกว่า เพียงแค่ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอล ด้วย
การลดอัตราส่วนของไขมันอิ่มตัว หรือ Saturated fat” เป็นความเข้าใจผิดของ
แพทย์ส่วนใหญ่ที่ถูกสมาคมกลัวเหลืองอเมริกันหลอกว่า น้ำมันอิ่มตัวเป็นสาเหตุ
ของโรคหัวใจ เพราะไปเอาผลการทดลองของ David Kritchevsky มาอ้าง ทั้ง ๆ
ที่เขาได้ใช้น้ำมันมะพร้าวที่ถูกเติมไฮโดรเจนมาทดลอง เดียวนี้ เป็นที่รู้กันทั่วไป
แล้วว่า น้ำมันอะไรก็ตามที่ถูกเติมไฮโดรเจน จะถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันทรานส์
(trans fats) ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ รวมทั้งก่อให้เกิดโรคหัวใจ จนกระทั่ง
สมาคมแพทย์อเมริกันออกประกาศห้ามบริโภคไขมันทรานส์ เพราะเป็นเหตุให้
คนอเมริกันตายเพราะโรคหัวใจปีละ 20,000 คน ในปัจจุบัน ไขมันทรานส์เกิด
จากการนำน้ำมันไม่อิ่มตัวไปเติมไฮโดรเจน เพื่อให้เปลี่ยนไปเป็นไขมันอิ่มตัวที่
ไม่หืน (เป็นเรื่องที่ยืนยันได้ว่า น้ำมันอิ่มตัวเป็นน้ำมันที่ดี เพราะไม่หืน) และให้
เป็นของแข็ง (จะได้จับต้องได้โดยไม่เหนอะหนะ) ดังนั้น หากไขมันอิ่มตัวนั้น

เป็นน้ำมันมะพร้าว ก็ไม่เกิดอันตรายใด ๆ ต่อสุขภาพ แต่ถ้าเป็นไขมันจากสัตว์ ซึ่งมีคอเลสเตอรอลสูง ก็อาจเกิดโรคหัวใจได้

³ “การที่แพทย์ห้ามรับประทานมะพร้าวในรูปแบบต่าง ๆ เพราะมีคอเลสเตอรอลสูงนั้น เป็นความเข้าใจผิดอย่างยิ่ง เพราะมะพร้าวเป็นผลไม้ชนิดหนึ่ง ไม่มีคอเลสเตอรอลเลย แต่ท่านลืมไปว่า มะพร้าวเมื่อสกัดแล้ว ให้ไขมันอิ่มตัวจำนวนมาก น้ำมันมะพร้าวที่ดี กะทิที่ดี เป็นไขมันตัวเดียวที่ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้นอย่างน่ากลัว เราจึงแนะนำให้หลีกเลี่ยง” จากข้อความตอนต้น สรุปได้ว่ามีแพทย์อยู่ 2 กลุ่ม ๆ หนึ่งอ้างว่า น้ำมันมะพร้าวมีคอเลสเตอรอลสูง แต่อีกกลุ่มหนึ่งกลับบอกว่าการกล่าวอ้างเช่นนั้นผิด เพราะมะพร้าวเป็นผลไม้ชนิดหนึ่ง ไม่มีคอเลสเตอรอล (เพราะพืชไม่มีตับที่สร้างคอเลสเตอรอล) ไม่รู้ว่าแพทย์ทั้งสองกลุ่ม เรียนมาจากตำราเดียวกันหรือเปล่า? ความจริงก็คือ น้ำมันมะพร้าวไม่มีคอเลสเตอรอลเลย ส่วนในประเด็นที่ว่า “มะพร้าวเมื่อสกัดแล้ว ให้ไขมันอิ่มตัวจำนวนมาก” ซึ่งเป็นข้อเขียนของคุณหมอปิ่นชนิ นั้น คุณหมอกคงจะต้องไปศึกษาอีกมาก เพราะน้ำมันมะพร้าวมีไขมันอิ่มตัวอยู่แล้วถึง 92% โดยไม่ต้องเกิดการสกัด และการสกัดก็ไม่ทำให้เกิดไขมันอิ่มตัว ส่วนที่กล่าวหาว่า “น้ำมันมะพร้าวที่ดี กะทิที่ดี เป็นไขมันตัวเดียว ที่ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้นอย่างน่ากลัว เราจึงแนะนำให้หลีกเลี่ยง” นั้น แสดงว่า คุณหมอกก็ถูกสมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน หลอกให้เชื่อเช่นนั้น (เพื่อผลประโยชน์อันมหาศาลของอุตสาหกรรมน้ำมันถั่วเหลือง) มีการศึกษามากมายที่สรุปว่า น้ำมันมะพร้าวที่ดี กะทิที่ดี ไม่ได้ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้นแต่อย่างใด ตัวที่สูงขึ้น คือ HDL ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลที่ดี ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ดังนั้น เราจึงควรบริโภคน้ำมันมะพร้าว เพื่อป้องกันและรักษาโรคหัวใจ แทนที่จะหลีกเลี่ยงตามคำแนะนำของคุณหมอผู้นี้ ซึ่งไม่ทราบว่าท่านมีบรรพบุรุษเป็นคนไทยหรือเปล่า จึงได้คุ้มครองปัญญาของคนไทยที่ใช้ น้ำมันมะพร้าวเป็นอาหาร และยารักษาโรค มาเป็นเวลาหลายร้อยปีโดยไม่เกิดโรคหัวใจ และโรคแห่งความเสื่อมอื่น ๆ อีก 60 โรค

จะปรักปรำคอเลสเตอรอลกันไปถึงไหน?

ตลอดเวลา 30 กว่าปีที่ผ่านมา แพทย์และนักโภชนาการต่างก็ปรักปรำว่าคอเลสเตอรอล เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ และอัมพาต โดยทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตัว และตีบตัน ทำให้เลือดไม่สามารถผ่านไปเลี้ยงหัวใจ หรือสมองได้ เหตุที่เกิดขึ้นนี้ก็เพราะมีการรายงานโดยสื่อสารมวลชนประเภทที่ไม่รับผิดชอบ นำข้อมูลจากการโฆษณาของบริษัทขายยาข้ามชาติ ที่ต้องการขายยาเพื่อลดคอเลสเตอรอล ทำให้แพทย์ ต่างพากันแนะนำให้คนไข้ ใช้น้ำตาลคอเลสเตอรอล

ประโยชน์ของคอเลสเตอรอล

สิ่งแรกและสำคัญที่สุดที่เราทุกคนควรรู้ ก็คือคอเลสเตอรอล มีประโยชน์ต่อร่างกาย (จึงอยากแนะนำให้บรรดาแพทย์ทั้งหลาย กลับไปเปิดตำราวิชาชีวเคมีเบื้องต้น เพื่อฟื้นความรู้พื้นฐานที่ท่านอาจจะลืมไป) ดังต่อไปนี้:

➤ เป็นส่วนประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์ทุกเซลล์ ทำให้เซลล์กันน้ำได้ หากไม่มีคอเลสเตอรอล ก็เหมือนกับไม่มีเซลล์ เพราะปฏิกิริยาทางชีวเคมีทุกอย่างจะเปลี่ยนแปลงไป หากมีคอเลสเตอรอลไม่พอ เยื่อหุ้มเซลล์จะบอบบาง ฉีกขาด หรือเป็นรูพรุน เป็นเหตุให้ไม่สามารถกักเก็บอยู่ได้ เกิดเป็นสถานการณ์ที่ซับซ้อน ทำให้ร่างกายต้องขับสารฮอร์โมนคอร์ติโซลที่ช่วยเคลื่อนย้ายคอเลสเตอรอลจากส่วนหนึ่งของร่างกาย ไปยังส่วนที่ขาดแคลน

➤ เป็นสารซ่อมแซมส่วนสึกหรอ มีอยู่ในแผลเป็น รวมทั้งแผลในหลอดเลือด

➤ เป็นองค์ประกอบของมันสมอง ถ้าขาด จะทำให้ระบบความจำเสียไป เป็นโรคอัลไซเมอร์

➤ เป็นสารตั้งต้นของวิตามินดี ที่เมื่อถูกกับแสงแดด จะเปลี่ยนเป็นวิตามินดี ที่มีบทบาทในกระบวนการทางชีวเคมีมากมาย รวมทั้งการใช้เกลือแร่ในกระบวนการเมตาบอลิซึม และมีส่วนสำคัญ ทำให้เราไม่เป็นไข้หวัดใหญ่ทุกสายพันธุ์

* โดย ดร. ณรงค์ โนมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ

- ทำหน้าที่เป็นแอนติออกซิแดนซ์ ป้องกันการเกิดมะเร็งและชราภาพ
- เป็นองค์ประกอบของน้ำดีที่ช่วยย่อยไขมัน ผู้ที่มีคอเลสเตอรอลต่ำ จะมีปัญหาการย่อยไขมัน
 - มีบทบาทสำคัญในการทำหน้าที่ของระบบประสาท เป็นหน่วยความจำ และการนำฮอร์โมนเข้าไปสู่สมอง รวมทั้งเซโรโตนิน ซึ่งเป็นสารแห่งความรู้สึกที่ดี เมื่อระดับคอเลสเตอรอลต่ำลง ตำแหน่งรับเซโรโตนิน (serotonin receptor) จะไม่ทำงาน
 - เป็นโมเลกุลอินทรีย์หลักในสมอง มีองค์ประกอบมากกว่าครึ่งหนึ่งของน้ำหนักแห้งของส่วนเนื้อสมอง (cerebral cortex)
 - เป็นสารตั้งต้นของฮอร์โมนทุกชนิด ที่สร้างขึ้นที่ส่วนเนื้อของต่อมหมวกไต (adrenal cortex) รวมทั้ง glucocorticoids ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และ mineralocorticoids ซึ่งควบคุมสมดุลของเกลือแร่ corticoids เป็นฮอร์โมนต่อมหมวกไตที่สร้างมาจากคอเลสเตอรอล ที่ร่างกายใช้เพื่อตอบสนองต่อความเครียด ส่งเสริมการรักษา และสร้างสมดุลของแนวโน้มที่เกิดการอักเสบของส่วนเนื้อของต่อมหมวกไต ยังสร้างฮอร์โมนเพศ รวมทั้งเทสโทสเตอโรน เอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนจากคอเลสเตอรอล

อันตรายของการกินยาลดคอเลสเตอรอล

การมีระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดสูง ถูกบรรดาแพทย์จัดให้เป็นโรคที่เรียกว่า hypercholesteremia ซึ่งกำลังเป็นปัญหาทางสุขภาพของศตวรรษที่ 21 แต่ในความเป็นจริงแล้ว มันเป็นโรคที่ถูกยึดเย็บให้คนไข้ หลังจากที่บุคลากรทางการแพทย์ รู้วิธีวัดระดับของคอเลสเตอรอล การมีคอเลสเตอรอลสูงไม่ได้แสดงอาการอย่างไรให้ปรากฏ ไม่เหมือนกับสภาพของเลือดอื่น ๆ เช่น เบาหวาน โลหิตจาง ดังนั้น คนที่มีความรู้สึกสบายดี อาจมีระดับคอเลสเตอรอลสูงที่จริงแล้ว การมีความรู้สึกสบาย ก็เป็นอาการของผู้ที่มีคอเลสเตอรอลสูงอยู่แล้ว

ก่อนอื่น แพทย์ที่รักษาโรคนี้อาจต้องโน้มน้าวให้ผู้ป่วยตระหนักว่า ตน

(หน้าโฆษณา 2)

กำลังป่วย และจำเป็นต้องรักษาด้วยยาลดคอเลสเตอรอลที่มีราคาแพงไปตลอดชีวิต และต้องไปหาหมอบ่อย ๆ เพื่อตรวจเลือด ที่จริงแพทย์เหล่านี้ ไม่ได้ทำงานคนเดียว แต่ทำงานกันเป็นทีม ร่วมกับหน่วยงานของรัฐบาล สื่อมวลชน และหน่วยงานทางการแพทย์ของอเมริกาเพื่อกระพือข่าวว่าการมีระดับคอเลสเตอรอลสูง เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ (Fallon & Enig, 2004)

ใครบ้างที่เป็นโรคนี้อันตราย? ผู้ป่วยเป็นใครก็ได้ที่มีอายุกลางคนที่มียาลดคอเลสเตอรอลสูงกว่า 240 ที่มีปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ เช่นสูบบุหรี่ หรือน้ำหนักเกิน หลังจากมีการประชุมกำหนดค่าคอเลสเตอรอล (Cholesterol Consensus Conference) ในปี 1984 ค่าระดับคอเลสเตอรอลที่เสี่ยงต่อโรคหัวใจได้ลดลงจนเหลือ 200 และเมื่อเร็ว ๆ นี้ ค่านี้ก็ได้ลดลงเหลือเพียง 180 ในกรณีที่ท่านมีอาการหัวใจวาย ท่านก็ต้องกินยาลดคอเลสเตอรอล แม้ว่าระดับคอเลสเตอรอลของท่านอยู่ต่ำมากแล้ว ทั้งนี้เพราะท่านมีอาการหัวใจวาย ซึ่งหมายถึงว่าระดับคอเลสเตอรอลของท่านสูงเกินไป! ท่านจะต้องกินยาลดคอเลสเตอรอลไปตลอดชีวิต (หากท่านไม่หนีไปตายเสียก่อน) พร้อมทั้งการกินอาหารประเภทไขมันต่ำ!

ยาที่หมอให้คนไข้กินเพื่อลดคอเลสเตอรอล มีชื่อว่าสตาติน (statin) ซึ่งผลิตโดยบริษัทผู้ผลิตยาหลายบริษัทในชื่อของ Lipitor (atovastatin ผลิตโดยบริษัท Pfizer), Zocor (simvastatin - Merck), Pravachol (pravastatin - Bristol-Myers Squibb), Lescol (fluvastatin - Novartis), Mevacor (lovastatin - Merck), Crestor (rosuvastatin - AstraZeneca)

เป็นที่น่าสังเกต ว่าบริษัทผู้ผลิตยาลดคอเลสเตอรอลในกลุ่มสตาติน มีรายได้ เฉพาะจากการจำหน่ายในประเทศสหรัฐอเมริกา ปีละ 26,000 ล้านดอลลาร์ และคณะกรรมการที่กำหนดค่าของคอเลสเตอรอล 8 ใน 9 คน ได้รับเงินตอบแทนจากบริษัทผู้ผลิตยาในกลุ่มสตาติน ค่าของคอเลสเตอรอลได้ถูกปรับลดลงมาเรื่อย ๆ กับรายได้ที่เพิ่มขึ้นหลายเท่าตัวของผู้ผลิตยาสตาติน และผลตอบแทนที่สูงขึ้นของแพทย์ผู้เขียนใบสั่งยาให้คนไข้จำเป็นต้องซื้อยานี้ มาใช้ลดคอเลสเตอรอลที่สูงเกินกว่า 200 dL/mg ทั้ง ๆ ที่ไม่จำเป็นเลย

ผู้ที่กินยาลดคอเลสเตอรอลในกลุ่มสตาติน จะทำให้ Coenzyme Q10 หดไป ก่อให้เกิดอาการเหนื่อยอ่อน กล้ามเนื้ออ่อนแรง เจ็บปวด และหัวใจล้มเหลว โดยเฉพาะผู้ที่มี CoQ10 น้อยอยู่แล้ว เช่นคนชรา คนที่เป็นโรคหัวใจ จะมีอาการรุนแรงหลังจากการกินยาสตาตินภายใน 6-12 เดือน แต่คนหนุ่มสาวอาจใช้เวลาเป็นปีก่อนที่จะมีอาการใด ๆ

การมีคอเลสเตอรอลต่ำไม่เป็นของดีต่อสุขภาพของร่างกายแต่อย่างใด ไม่ว่าจะต่ำเพราะเกิดความผิดปกติในร่างกาย หรือถูกแพทย์หลอกให้บริโภคอาหารคอเลสเตอรอลต่ำ หรือใช้ยาลดคอเลสเตอรอล ทั้งนี้ เพราะการมีคอเลสเตอรอลต่ำ จะไประงับการผลิต adrenal hormones ซึ่งนำไปสู่:

- ปัญหาน้ำตาลในเลือด
- อาการบวมน้ำ (Edema)
- การขาดเกลือแร่
- อักเสบเรื้อรัง
- หากเป็นเพศชายอาจขึ้น
- อาการภูมิแพ้
- หืด
- ลดกำหนด
- เป็นหมัน
- ปัญหาในระบบสืบพันธุ์

ความสำคัญของ HDL

HDL เป็นคอเลสเตอรอลตัวดีที่ช่วยสร้างความจำและมีส่วนสำคัญในระบบประสาท นอกจากนั้นการมีระดับของ HDL ที่สูง ยังช่วยป้องกันการเกิดบาดแผลในหลอดเลือด ซึ่งนำไปสู่การอุดตันของหลอดเลือด และการเป็นโรคหัวใจ

หากมี HDL ต่ำกว่าปกติ จะเป็นเหตุให้เกิดการสูญเสียความจำ เกิดเป็นโรคอัลไซเมอร์ ได้มีการศึกษาโดยใช้ตัวอย่างถึง 3,500 คน พบว่า HDL เกี่ยวข้องกับความจำ โดยการไปมีอิทธิพลต่อการสร้างวัสดุอุดตันที่ชื่อ beta amyloid ที่เป็นลักษณะเด่นในสมองของคนที่เป็นโรคอัลไซเมอร์ จากการศึกษาที่ใช้เวลาถึง 5 ปี นักวิจัยพบว่า คนที่มี HDL ต่ำจะสูญเสียความจำมากกว่าคนที่มี HDL สูงถึง 53% (BBC News 2008) และคนที่สูญเสียความจำเหล่านี้ มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคจิตหลังขี้ลืม (dementia) ในบั้นปลายของชีวิต

เมื่อพูดถึงอันตรายของการมี HDL ต่ำ ที่มีต่อสมอง การสูญเสียความทรงจำ และโรคอัลไซเมอร์ เป็นเสมือนยอดของภูเขาน้ำแข็ง เพราะการมี HDL ต่ำ ยังมีผลเสียต่าง ๆ มากมาย ดังนี้:

- ❖ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดความท้อแท้ (depression)
- ❖ อาจกระตุ้นให้ฆ่าตัวตาย
- ❖ อาจทำให้เกิดอุปนิสัยกร้าวร้าว
- ❖ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง และพากินสัน

โดยสรุปแล้ว อาจกล่าวได้ว่า หากระดับคอเลสเตอรอลของท่านต่ำเกินไป จะเกิดผลเสียต่อร่างกายมากมาย

คอเลสเตอรอลในร่างกายของท่านจะปรับระดับได้เองหากท่านรู้สาเหตุ

การมีคอเลสเตอรอลสูง ไม่ได้เป็นตัวบอกระดับอาการของโรคด้วยตัวของมันเอง แต่เป็นการตอบสนองต่อความผิดปกติที่เกิดขึ้นในร่างกายของท่าน ทั้งนี้เพราะคอเลสเตอรอลจะถูกสร้างขึ้นเมื่อเซลล์ของท่านได้รับอันตราย เนื่องจากมันถูกสร้างขึ้นมา เพื่อสร้างเซลล์ใหม่ที่แข็งแรงกว่า หากท่านมีเซลล์ที่ได้รับอันตรายในปริมาณมาก ท่านก็จะมีคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดสูงตามไปด้วย ซึ่งก็เป็นเรื่องดี เพราะนั่นหมายความว่า เซลล์ในร่างกายของท่านกำลังถูกซ่อมแซม เป็นที่น่าเสียดาย และเศร้าใจที่แพทย์ส่วนใหญ่ กลับไปคิดว่านั่นเป็นสัญญาณอันตราย จึงเขียนใบสั่งให้ท่านไปซื้อยาลดคอเลสเตอรอล แต่ถ้าเป็นแพทย์ที่มีความรู้ในเรื่องนี้ดี จะพยายามหาสาเหตุของการเกิดอันตรายต่อเซลล์ และหาทางแก้ไข อาการอักเสบดังกล่าว อาจเกิดขึ้นเพราะ: (1) อาหารที่ท่านรับประทาน ประกอบไปด้วยน้ำตาล แป้ง และไขมันที่ถูกรัดหรือฟอกจนขาวในปริมาณมาก (2) อาหารที่ถูกแปรรูป (processed food) อาหารที่ทำให้สุกเกินไป (3) ขาดการออกกำลังกาย (4) มีความเครียด และ (5) สูบบุหรี่

ดังนั้น การแก้ไขจึงต้องหาสาเหตุของปัญหาเสียก่อน จะอย่างไรก็ตาม จงอย่าได้กลับไปสู่ความเชื่อผิด ๆ แต่เดิม โดยการไปลดคอเลสเตอรอล เพราะหากท่านทำเช่นนั้น (โดยการซื้อยาลดคอเลสเตอรอล) โดยไม่แก้ไขปัจจัยที่ทำให้เกิด

คอเลสเตอรอลสูง ร่างกายของท่านก็จะเสื่อมลงไปเรื่อย ๆ ทางที่ดีที่สุด คือการปล่อยให้ร่างกายของท่านตัดสินใจเองว่า ต้องการมีคอเลสเตอรอลเท่าใด และปรับการดำเนินชีวิตของท่านเพื่อให้เซลล์อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด

คอเลสเตอรอลเป็นสาเหตุของโรคหัวใจและอัมพาต จริงหรือ?

ได้มีการปรับปรว่า สารที่อุดตันในหลอดเลือด (atheromas) ที่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ และอัมพาต เป็นคอเลสเตอรอล แต่ผลการวิเคราะห์ปรากฏว่าไม่เป็นความจริง เพราะสารอุดตันส่วนใหญ่ประกอบด้วยไขมันไม่อิ่มตัว

จากการศึกษาในผู้หญิงชาวฝรั่งเศส ที่อาศัยอยู่ในสถานพยาบาลผู้สูงอายุ Forette และคณะ (1989) พบว่าผู้ที่มีคอเลสเตอรอลสูง ๆ กลับมีอายุยืนที่สุด อัตราการตายของผู้ที่มีคอเลสเตอรอลต่ำ สูงเป็น 5 เท่าของผู้ที่มีคอเลสเตอรอลสูง

การมีระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดสูง ไม่ได้เป็นตัวการของการเกิดหลอดเลือดแดงแข็งตัวที่นำไปสู่การเป็นโรคหัวใจ ตัวการสำคัญอยู่ที่การเกิดบาดแผลในหลอดเลือด ซึ่งเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น สารพิษ เชื้อโรค ความดัน ความเครียด เมื่อหลอดเลือดเกิดบาดแผลขึ้น ลิ้มเลือด (platelets) จะเคลื่อนที่ไปรักษาบาดแผล และสะสมจนเป็นก้อนเลือด (คล้ายกับเมื่อเราถูกมีดบาด และมีลิ้มเลือดมาอยู่ที่รอยแผล ช่วยไม่ให้เลือดไหลไม่หยุด) จากนั้น ก็มีสารอื่น ๆ เข้ามาสะสมอยู่ด้านในของหลอดเลือด โดยเฉพาะโปรตีน ไขมัน (โดยเฉพาะไขมันไม่อิ่มตัว) และแคลเซียม แต่ไม่ใช่คอเลสเตอรอล

เอกสารอ้างอิงและบรรณานุกรม

- BBC News. 2008. Why Low Cholesterol is NOT Good For You. BBC News 30 June 2008.
- Fallon, S.; and Enig, M.G. 2004. The Dangers of Statin Drugs: What You Haven't Been Told About Cholesterol-Lowering Medicat. <www.The Dangers of Statin Drugs: What You Haven't Been Told About Cholesterol-Lowering Medicat>.
- Forette, B.; Tortrat, D.; and Wolmark, Y.1989. Cholesterol as risk factor for mortality in elderly women. The Lancet 1: 868-70.
- Rodale, R. 2005. Cholesterol is NOT the Cause of Heart Disease. <F:\ Coconut\ Cholesterol is Not the Cause of Heart Disease-Article.htm>.

ศัพท์มะพร้าว

มะพร้าว เป็นพืชชนิดเดียวในโลกที่ให้น้ำที่เป็นประโยชน์แก่มนุษย์ถึง 4 อย่าง คือน้ำมะพร้าว น้ำตาลสด น้ำกะทิ และน้ำมันมะพร้าว น้ำบางอย่างที่สร้างโดยมะพร้าว ยังใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับทำน้ำตาลเพื่อใช้บริโภคเป็นอาหารหวานควาได้หลายอย่าง สำหรับตอนนี้ ได้คัดเลือกศัพท์มะพร้าวที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “น้ำตาล” นำมาเสนอโดยมีคำอธิบายสั้น ๆ ประกอบ ดังต่อไปนี้:

น้ำตาลกะทิ (a sugary coconut dessert) ของหวานทำด้วยน้ำตาล กวนกับมะพร้าวคล้ายหน้ากระฉิก แต่ใช้น้ำตาลมากกว่า เปรียบเทียบ น้ำกะทิ (sweetened coconut milk) ซึ่งหมายถึงน้ำที่คั้นจากมะพร้าวขูด ที่ผสมน้ำตาล กินกับข้าวเหนียว หรือลอดช่องเป็นต้น เช่น ลอดช่องน้ำกะทิ

น้ำตาลงบ (solidified coconut sugar) น้ำตาลมะพร้าว ที่ทำเป็นแผ่นกลม ๆ

น้ำตาลตงุ่น (treacle) น้ำตาลมะพร้าว ที่เคี่ยวให้ข้น

น้ำตาลปี่ (flute-shaped coconut sugar) น้ำตาลมะพร้าว ที่หยอดใส่ใบตาล หรือใบตองแห้ง ทำเป็นรูปปี่

น้ำตาลปีบ (square column-shaped coconut sugar) น้ำตาลมะพร้าว ที่หยอดใส่ หม้อบรรจุใส่ปีบ น้ำตาลปีบ ก็เรียก

น้ำตาลปึก (flat-shaped coconut sugar) น้ำตาลมะพร้าว ที่หลอมเป็นปึก

น้ำตาลมะพร้าว (jaggery) น้ำตาลที่ได้จากการนำน้ำตาลสดมาเคี่ยวจนน้ำระเหยหมดเหลือแต่ของแข็ง

น้ำตาลเมา (arrack) น้ำตาลสด ที่ใส่เปลือกตะเคียน มะเกลือ หรือเคี่ยม เป็นต้นหมักไว้ระยะหนึ่ง จนมีแอลกอฮอล์ กินแล้วเมา

น้ำตาลลวก (boiled toddy) น้ำตาลสด ที่ต้มให้เดือด

น้ำตาลสด (toddy, coconut sap) น้ำหวานที่หยดออกมาจากช่อดอกมะพร้าว ที่ถูกนวดโน้มลง และปาดด้วยมีดคม ๆ รองรับด้วยกระบอกไม้ไผ่ หรืออลูมิเนียม ยังไม่ได้เคี่ยว มีรสหอมหวาน คิมแล้วสดชื่น

น้ำมันมะพร้าวกับเศรษฐกิจของภาคส่วนต่าง ๆ*

เป็นเวลาหลายร้อยปีมาแล้ว ที่คนไทยได้นำน้ำมันมะพร้าวมาใช้ประโยชน์ เป็นอาหาร ยารักษาโรค และเครื่องสำอาง แล้วอยู่มาวันหนึ่ง เมื่อกว่า 30 ปีมาแล้ว เราทุกคนก็ถูกชักชวนโดยแพทย์และนักโภชนาการให้เลิกบริโภคน้ำมันมะพร้าว (แล้วเปลี่ยนไปบริโภคน้ำมันไม่อิ่มตัวแทน) โดยให้เหตุผลว่าน้ำมันมะพร้าวเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ และโรคอ้วน ทั้ง ๆ ที่ตลอดเวลาอันยาวนานที่คนไทยบริโภคน้ำมันมะพร้าว ไม่เคยมีรายงานว่าเกิดผลเสียต่อสุขภาพและความงามแต่อย่างใด เป็นเรื่องที่เหลือเชื่อที่บุคคลชั้นหัวกะทิ ถูกเขาหลอกได้ง่าย ๆ โดยที่ตัวเองไม่ได้ใช้วิจารณญาณของตนเอง ตลอดจนผลการวิเคราะห์น้ำมันมะพร้าว (ซึ่งไม่มีคอเลสเตอรอลเลย) และหลักฐานทางระบาดวิทยาที่คนทั้งโลกที่บริโภคน้ำมันมะพร้าวมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานหลายพันปี โดยไม่มีใครเป็นโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคอ้วน และโรคแห่งความเสื่อมอื่น ๆ แล้วอยู่ ๆ น้ำมันมะพร้าวก็ถูกกล่าวหาว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ!

ตัวการที่รณรงค์ให้คนทั้งโลกเลิกบริโภคน้ำมันมะพร้าว คือสมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน ร่วมกับสมาคมน้ำมันพืชอเมริกัน เพื่อผลประโยชน์ทางการค้าของน้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันพืชไม่อิ่มตัว ที่ประเทศอเมริกาผลิตได้ โดยการอ้างอิงผลงานวิจัยของนักวิจัยหนุ่ม ชื่อ David Kritchevsky ที่รายงานว่า น้ำมันมะพร้าวและน้ำมันจากสัตว์ ซึ่งเป็นน้ำมันอิ่มตัว ทำให้หลอดเลือดแดงของสัตว์ทดลองแข็งตัว อันนำไปสู่การเป็นโรคหัวใจ แต่น้ำมันมะพร้าวที่ Kritchevsky นำไปทดลอง ได้ถูกเติมไฮโดรเจนมาก่อนแล้ว ในปัจจุบัน เรารู้แล้วว่าน้ำมันอะไรก็ตาม ที่ถูกเติมไฮโดรเจน ก็เป็นสาเหตุของโรคหัวใจทั้งนั้น

ต่อมาได้มีนักวิจัยชาวอเมริกันเองที่ยังซื่อสัตย์ต่อวิชาชีพ เช่น Kabara (2004), Eniq (1996, 1999) Mercola (2003) Peat (2004, 2005) ได้วิจัยค้นคว้าจนพบว่า ข้อกล่าวหาที่ว่าน้ำมันมะพร้าวเป็นสาเหตุของโรคหัวใจนั้น ไม่เป็นความจริง แต่

* โดย ดร. ณรงค์ โจมเจลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ

กลับพบว่า น้ำมันมะพร้าว เป็นน้ำมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุดในโลก

หลังจากที่ความจริงอันนี้ได้ถูกเผยแพร่ออกไป ทำให้ประชาชนทุกชาติทุกภาษา หันมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะน้ำมันมะพร้าวมีข้อดีมากมาย สำหรับในประเทศไทย จากการรณรงค์ของชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ และจากผลการใช้ น้ำมันมะพร้าวเป็นที่ประจักษ์ และถูกเล่าขานแบบปากต่อปาก ทำให้คนไทยเริ่มบริโภคน้ำมันมะพร้าวเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แม้ว่าจะมีเสียงคัดค้านจากแพทย์และนักโภชนาการบางคน ที่ยังหลงเชื่อโฆษณาชวนเชื่อของสมาคมถั่วเหลืองอเมริกันอยู่บ้าง แต่เชื่อว่า อีกไม่นานก็คงจะหมดไป เพราะความดีของน้ำมันมะพร้าวเป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ ผิดกับน้ำมันไม่อิ่มตัว ที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ (ซึ่งก็เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้เช่นกัน) และเป็นเหตุให้คนไทยเป็นโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคมะเร็ง โรคมะเร็ง โรคมะเร็ง และโรคแห่งความเสื่อมอื่น ๆ เพิ่มขึ้นมากมาย แทนที่จะลดลงดังคำโฆษณา

การที่คนไทยบริโภคน้ำมันมะพร้าวเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ก่อให้เกิดผลดีทางเศรษฐกิจมากมาย ดังต่อไปนี้:

ต่อเศรษฐกิจของชาวสวนมะพร้าว

แต่ก่อน ชาวสวนมะพร้าวเป็นกสิกรที่โชคดี เพราะมีรายได้เป็นอย่างดีเป็นกอบเป็นกำ แบบน้ำบ่อทราย เนื่องจากมะพร้าวเป็นไม้ยืนต้นที่มีอายุยืน เมื่อออกผลแล้ว จะออกติดต่อกันเป็นเวลานาน และชาวสวนก็เพียงแต่ฟังเสียงมะพร้าวตกแล้วเก็บไปขาย ก็ได้รายได้อย่างงาม แต่ครั้งมีกระแสต่อต้านน้ำมันมะพร้าว ทำให้ขายผลมะพร้าวไม่ได้ราคาอย่างเคย โชคดีที่ร้านอาหารไทยในต่างประเทศยังคงนิยมใช้กะทิในการปรุงอาหารไทยอยู่ จึงมีการผลิตกะทิต่อส่งไปจำหน่ายในต่างประเทศ ทำให้ชาวสวนมะพร้าวยังพอขายผลมะพร้าวได้บ้าง แต่ก็ได้ราคาถูกมาก สร้างความเดือดร้อนทางเศรษฐกิจให้แก่ชาวสวนมะพร้าวเป็นอย่างมาก บัดนี้ ผู้คนเริ่มหันมาบริโภคน้ำมันมะพร้าว และกะทิเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จึงทำให้ชาวสวนมะพร้าวสามารถล้มตาอ้าปากได้บ้าง เพราะขายผลมะพร้าวในราคาที่สูง

(หน้าโฆษณา 3)

ขึ้นจึงมีกำลังใจที่จะรักษาสวนมะพร้าวให้อยู่กับประเทศไทยไปอีกนานแสนนาน
ต่อเศรษฐกิจของผู้ผลิตน้ำมันมะพร้าว

จากการสำรวจของชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ในปัจจุบัน มีโรงงานผลิตน้ำมันมะพร้าว กระจายอยู่ในจังหวัดต่าง ๆ ของทุกภาคไม่ต่ำกว่า 100 แห่ง ทั้งในระดับกลาง ระดับเล็ก และระดับในครัวเรือน หรือ OTOP สร้างรายได้ให้แก่ผู้ประกอบการทุกระดับเป็นอย่างดี เป็นที่น่ายินดีที่ประเทศไทยสามารถส่งน้ำมันมะพร้าวออกไปจำหน่ายยังต่างประเทศ โดยในปีที่ผ่านมาสามารถส่งออกได้เป็นเงิน 60 ล้านบาท ซึ่งแม้ว่าจะยังน้อย แต่ด้วยคุณภาพที่ดีของน้ำมันมะพร้าวที่ผลิตในประเทศไทย เชื่อว่าอีกไม่นาน ปริมาณและมูลค่าของน้ำมันมะพร้าวที่ส่งออก จะเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อผู้ประกอบการผลิตน้ำมันมะพร้าวชาวไทยหลายราย ได้สร้างนวัตกรรมในการผลิต ที่ได้น้ำมันมะพร้าวที่มีคุณภาพเป็นเยี่ยม

ต่อเศรษฐกิจของมวลชนทั่วไป

ปัจจุบัน มีมวลชนจำนวนมากที่นิยมใช้น้ำมันมะพร้าวเป็นอาหาร ยารักษาโรค และเครื่องสำอาง เพราะได้ผลเป็นที่น่าพอใจ แม้ว่าน้ำมันมะพร้าวจะยังมีราคาค่อนข้างสูง (ลิตรละ 400 - 500 บาท) แต่เมื่อเปรียบเทียบกับคุณประโยชน์ที่คุ้มค่าแล้ว ก็ยังนับว่าถูกกว่ายารักษาโรค และเครื่องสำอาง อีกทั้งยังประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมาก ทำให้เป็นผลดีต่อเศรษฐกิจของมวลชนทั่วไป

ต่อเศรษฐกิจของประเทศโดยรวม

การรณรงค์ให้คนไทยหันมาบริโภคน้ำมันมะพร้าว และกะทิ จะช่วยให้เศรษฐกิจของประเทศโดยรวมดีขึ้น เพราะทำให้ชาวสวนมะพร้าวสนใจดูแลรักษาต้นมะพร้าว และเก็บผลไปขาย แทนที่จะปล่อยให้หล่นและทิ้งไว้โคนต้น เพราะขายไม่ได้ราคา ทำให้ชาวสวนมะพร้าวมีรายได้เพิ่มขึ้น ส่วนผู้ผลิตน้ำมันมะพร้าวทุกระดับ โดยเฉพาะระดับครัวเรือน ที่สามารถต่อยอดผลิตผลิตภัณฑ์น้ำมันมะพร้าวที่เพิ่มรายได้มากขึ้นอีกมาก ทำให้มีรายได้มากขึ้นและเป็นประจำ ส่วนผู้บริโภค ก็ได้ใช้น้ำมันมะพร้าวที่ช่วยให้มีสุขภาพที่ดี ไม่ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ

ซึ่งบางโรค เป็นอันตรายถึงชีวิต ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ด้อยลง และลดค่าใช้จ่ายในการไปหาหมอ และซื้อยามารักษาโรค

ต่อเศรษฐกิจของแพทย์และสถานพยาบาล

มีคำกล่าวอันหนึ่ง คือ ถ้าประชาชนทุกคนหันมาใช้น้ำมันมะพร้าวแล้ว บุคคลที่จะเป็นโรคเอดส์ คือแพทย์ แต่ AIDS ในกรณีนี้ ไม่ใช่ Acquired Immunodeficiency Syndrome หรือโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง แต่เป็น Acute Income Deficiency Syndrome หรือโรคขาดรายได้อย่างแรง กล่าวคือ หากทุกคนหันมาใช้น้ำมันมะพร้าวกันอย่างกว้างขวาง ก็จะไม่มีใครเป็นโรค จึงไม่ต้องไปหาหมอ ทำให้หมอขาดรายได้อย่างแรง ในทำนองเดียวกัน เมื่อไม่มีใครเป็นโรค สถานพยาบาลก็จะไม่มีคนไข้ไปใช้บริการ ทำให้ขาดรายได้เช่นกัน

สรุปได้ว่า แพทย์และสถานพยาบาล เป็นกลุ่มเดียวที่ไม่ได้รับผลดีทางเศรษฐกิจ จากการที่ทุกคนหันมาใช้ น้ำมันมะพร้าว ผลประโยชน์ที่ขัดกันของแพทย์-สถานพยาบาล กับมวลชน เป็นเรื่องที่น่าเห็นใจทั้งสองฝ่าย เพราะแพทย์ก็เป็นปุถุชน จำเป็นต้องมีรายได้เลี้ยงครอบครัว ทำนองเดียวกัน สถานพยาบาลเอกชน ก็ตั้งขึ้นมาเพื่อหารายได้ อย่างไรก็ตาม เรื่องนี้ขึ้นอยู่กับนโยบายทางสาธารณสุขของประเทศ ว่าต้องการให้ประชาชนมีสุขภาพดีถ้วนทั่ว (Health for All) หรือต้องการสร้างรายได้ให้แก่แพทย์ และสถานพยาบาล จากความทุกข์ทรมานของประชาชนที่เจ็บป่วย นโยบาย “รักษาดีกว่าป้องกัน” สร้างรายได้อย่างงามให้แก่แพทย์ และสถานพยาบาล แต่ก็ทำให้ประชาชนต้องเสียเงินค่ารักษาพยาบาล (ค่ายา ค่าหมอ และค่าสถานพยาบาล) เป็นเงินปีละหลายแสนล้านบาท และหลายคนต้องเสียชีวิตด้วยโรคต่างๆ ก่อนวัยอันควร ทำไมเราไม่เปลี่ยนนโยบายเป็น “ป้องกันดีกว่ารักษา” แม้ว่าจะทำให้แพทย์และสถานพยาบาล ขาดรายได้ไปบ้าง ถึงอย่างไร ก็ยังมีโรค และสภาวะที่น้ำมันมะพร้าวรักษาไม่ได้ จึงจำเป็นต้องไปหาหมอ และเนื่องจากการที่โรงพยาบาลของรัฐมีคนไข้มากเกินไป กำลังของแพทย์ การบริโภคน้ำมันมะพร้าวที่ช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพดี ก็มี ส่วนช่วยลดภาระให้แก่แพทย์และสถานพยาบาลได้มาก

การกำจัดกลิ่นน้ำมันมะพร้าว

ในการประชุมทางวิชาการประจำปี 2552 ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 17-20 มีนาคม 2552 รศ.ดร.สุคนธ์ชื่น ศรีงาม นักวิจัย คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้เสนอผลงานวิจัย เรื่อง “กรรมวิธีกำจัดกลิ่นน้ำมันมะพร้าวสด” และได้รับการยกย่องว่าเป็นงานวิจัยดีเด่น หนึ่งในห้าเรื่องที่ได้รับรางวัล ซึ่งมีสาระสำคัญของผลงานวิจัย ดังต่อไปนี้:

“ในปัจจุบัน ได้มีการนำน้ำมันมะพร้าวสด มาใช้บริโภคโดยตรง เป็นยา และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะเชื่อว่าน้ำมันมะพร้าวสด มีวิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ลคอเลสเตอรอล ซึ่งจะนำไปสู่การลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด และโรคหัวใจ เพื่อแก้ปัญหากลิ่นไม่พึงประสงค์จากน้ำมันมะพร้าวสดและตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคน้ำมันมะพร้าว ผู้วิจัย จึงได้ทำการวิจัยนี้ขึ้น ผลปรากฏว่า การกลั่นน้ำมันมะพร้าวด้วยก๊าซไนโตรเจน เป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุด โดยทดสอบกำจัดกลิ่นของน้ำมันกลั่นธรรมชาติ น้ำมันกลั่นเน่าเสีย และน้ำมันกลั่นคีโตนิค เพื่อให้ทราบความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการกำจัดกลิ่น ผลปรากฏว่าการกลั่นด้วยก๊าซไนโตรเจน สามารถกำจัดกลิ่นได้ อีกทั้งยังทำให้กรดไขมันอิสระของน้ำมันทุกชนิด รวมทั้งสารที่ไม่ทำปฏิกิริยากับด่างของน้ำมันกลั่นเน่าเสีย ก็ยังลดลงอีกด้วย”

หมายเหตุของบก.

แม้ว่าการทดลองนี้ จะสามารถกำจัดกลิ่นที่มีอยู่ในน้ำมันมะพร้าว (ที่ไม่น่าจะเรียกว่า สด แต่โดยทั่วไป จะเรียกว่า Virgin Coconut Oil ที่น่าจะแปลว่า น้ำมันมะพร้าวพรหมจรรย์ แต่ก็ยังมีบางคนตะจิตตะขงใจไม่กล้าใช้คำนี้ จึงไปเรียกว่า น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์) แต่ประเด็นอยู่ที่ว่า กลิ่นของน้ำมันมะพร้าว เป็นกลิ่นหอมอ่อน ๆ ที่เป็นลักษณะประจำของมะพร้าว หากกำจัดออกไป น้ำมันมะพร้าวนั้น ก็จะไม่มิลักษณะประจำของน้ำมันมะพร้าว และคนส่วนใหญ่ ก็

ไม่ได้มีปัญหาเกี่ยวกับกลิ่นของน้ำมันมะพร้าว อย่างไรก็ตาม ก็อาจมีบางคนที่ไม่ชอบกลิ่นธรรมชาติของมะพร้าว จนทำให้ผู้ผลิตบางรายลงทุนใส่กลิ่นจากน้ำมันหอมระเหยลงไปเพื่อกลบกลิ่นน้ำมันมะพร้าว ซึ่งเหมาะสำหรับนำไปใช้เป็นน้ำมันนวดตัว ดังเช่นในการนวดแบบสปา ดังนั้นผู้ที่ไม่ชอบกลิ่นธรรมชาติของน้ำมันมะพร้าว อาจจะชอบน้ำมันมะพร้าวที่ไม่มีกลิ่นก็ได้

รายงานการสัมมนาเรื่องน้ำมันมะพร้าวที่จังหวัดขอนแก่น

จากการที่ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ได้รับเชิญจากโรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (มข.) ให้ร่วมจัดการสัมมนาเรื่อง “น้ำมันมะพร้าว” ใน วันพุธ ที่ 15 กรกฎาคม 2552 โดยผู้ฟังประกอบด้วยบุคลากรทางด้านสาธารณสุขในจังหวัดต่างๆในภาคอีสานจำนวน 150 คน ในการนี้ มีวิทยากรจากชมรมฯ ร่วมบรรยาย คือ ดร. ณรงค์ โคมเจลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ เรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” พอ.นพ.ดำรง เชี่ยวศิลป์ ผู้ทรงคุณวุฒิสภาอากาศไทย และกรรมการชมรมฯ และ นพ. บุญเทียม เขมาภิรัตน์ โรงพยาบาลวิชัยยุทธ และที่ปรึกษาชมรมฯ เรื่อง “การใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาโรค” ระหว่างการบรรยายตลอดทั้งวัน มีการจำหน่ายน้ำมันมะพร้าวและผลิตภัณฑ์น้ำมันมะพร้าวบริการโดย Tropicana Oil ศูนย์บ่มเพาะวิสาหกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ซึ่งเป็นผู้อุปถัมภ์การจัดสัมมนา

Dr. Bruce Fife บรรยายเรื่องน้ำมันมะพร้าวในประเทศไทย

Dr. Bruce Fife, Director, Coconut Research Center, Colorado Spring, Colorado, USA ผู้เชี่ยวชาญเรื่องน้ำมันมะพร้าวระดับโลก และเป็นผู้เขียนหนังสือเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวไว้หลายเล่ม เช่น The Healing Miracles of Coconut Oil (2000), The Coconut Oil Miracles (2004), Eat Fat, Look Thin: A Safe and Natural Way to Lose Weight Permanently (2005), Coconut Cures:

Preventing and Treating Common Health Problems with Coconut (2005) ได้เดินทางมาร่วมประชุม Southeast Asian Symposium on Fresh Cut and Fresh Cut Produce ณ โรงแรมเรดิสตัน กรุงเทพฯ ระหว่างวันที่ 3-5 สิงหาคม 2552 ในการนี้ Dr. Fife ได้เสนอเรื่อง “The Health Benefits of Coconut Oil” และ Mrs. Leslie Fife ภรรยา ก็ได้เสนอเรื่อง “Looking Good and Feeling Good with Coconut” ในการประชุมเดียวกันนี้ (กรุณาอ่านบทคัดย่อทั้งสองเรื่อง ในหน้า 29 ของ “กัลปพฤกษ์” ฉบับนี้)

รายงานการสัมมนาเรื่อง “น้ำมันมะพร้าว: อาหารต้านโรค”

เนื่องในโอกาสที่ Dr. Bruce Fife ผู้เชี่ยวชาญเรื่องน้ำมันมะพร้าวระดับโลก ที่ได้เรียบเรียงหนังสือเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวไว้หลายเรื่อง ได้เดินทางมาประชุมในเมืองไทย ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ จึงเรียนเชิญท่าน และภรรยา (Mrs. Leslie Fife) ให้บรรยายเรื่องเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว และเพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้เกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ ร่วมกับชมรมแพทย์อ่าวโส และสถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการเกษตร จึงจัดรายการเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหารต้านโรค (Functional Food) ณ สำนักวิจัยและพัฒนาวิทยาการหลังการเก็บเกี่ยวและแปรรูปผลิตผลเกษตร(สวป.) อาคาร 8 ชั้น กรมวิชาการเกษตร เขตจตุจักร กทม. ในวันพฤหัสบดีที่ 6 สิงหาคม 2552 เวลา 09.00-16.30 น. โดยมีสมาชิกของทั้งสองชมรมฯ และผู้สนใจอื่น ๆ อีก รวมทั้งสิ้น 150 คน

ภาคแรกของการสัมมนา เป็นการอภิปรายเรื่อง “อาหารต้านโรค (Functional Food)” โดย รศ.ดร.นพ.กำพล ศรีวัฒนกุล เลขธิการชมรมแพทย์อ่าวโส และที่ปรึกษาชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ บรรยายเรื่อง “การศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับ Functional Foods” รศ.พญ.ลำดวน วงศ์สวัสดิ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน Functional Medicine บรรยายเรื่อง “ประสบการณ์ในการใช้

อาหารเป็นยา” ดร. ณรงค์ โจนมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ บรรยายเรื่อง “มาใช้ น้ำมันมะพร้าวป้องกันไข้หวัดใหญ่ H1N1 กันเถอะ” และสุดท้ายของภาคเช้า ภก.อุดม รินคำ เกษตรกรนักพัฒนาวิจัยสารสกัดจากสมุนไพรบรรยายเรื่อง “ประสบการณ์การศึกษาวิจัยสารสกัดสมุนไพรควาดอง” โดยมี พอ. นพ. คำรง เชี่ยวศิลป์ ที่ปรึกษาสภาเกษตรกรไทย และที่ปรึกษาชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ เป็นผู้ดำเนินการอภิปราย

ในภาคบ่าย Dr. Bruce Fife, Director, Coconut Research Center, Colorado Spring, Colorado, USA บรรยายเรื่อง “The Health Benefits of Coconut Oil” ตามด้วย Mrs. Leslie Fife, Assistant Director, Coconut Research Center, Colorado Spring, Colorado, USA บรรยายเรื่อง “Looking Good and Feeling Good with Coconut”

ภาคเย็น เป็นการอภิปรายเรื่อง “ทำอะไรจึงจะให้คนไทย หันมาบริโภค น้ำมันมะพร้าวกันอย่างแพร่หลาย” โดยพิธีกรรายการด้านสุขภาพ ทางสถานีโทรทัศน์ โดย (1) ทพญ. ฟ้ารัก ทิพยธรรม พิธีกรรายการ “สุขภาพดีด้วย 8 อ.” สถานีโทรทัศน์ FMTV (2) พล.อ.ต. นพ. ขวัญชัย เศรษฐนันท์ พิธีกรรายการ “คุณคือหมอ” สถานีโทรทัศน์เก้าแก้ว และ (3) Ms. Roselyn Debhavalya, Moderator, Focus Thailand Program, TAN Network TV โดยมีดร. ณรงค์ โจนมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ เป็นผู้ดำเนินการอภิปราย

บทคัดย่อเรื่องน้ำมันมะพร้าวของ Dr. Bruce Fife และ Mrs. Leslie Fife

Dr. Bruce Fife, Director of the Coconut Research Center, Colorado Spring, Colorado, USA ได้เสนอบทความรับเชิญเรื่อง “Coconut: The New Health Food of the 21st Century” ในการประชุม Southeast Asian Symposium on Fresh Cut and Fresh Cut Produce ณ โรงแรมเรดิสสัน พระรามเก้า กรุงเทพฯ โดยมีบทคัดย่อต่อไปนี้:

Because of its high saturated fat content, coconut has been blindly

criticized by the medical community and laypersons alike for contributing to the development of heart disease. Coconut oil, however, is not like other fats. It is composed predominately of a special group of saturated fats known as medium-chain triglycerides (MCT). Over the past 40 years research has shown that MCT, derived from coconut oil, possesses unique properties with important nutritional and medical applications. Although MCT are classified as saturated fats they do not contribute to heart disease. Evidence shows they actually protect against it. Coconut oil has a long history of use throughout the world as both a food and a medicine. Coconut oil has been traditionally used to treat a wide variety of health problems ranging from burns to influenza. Studies have shown that those populations that use coconut oil as their primary source of fat have the lowest heart disease rates in the world. These populations also have a low incidence of chronic disease as well. Recent medical studies have shown that both coconut oil and MCT can help protect against many common illnesses including heart disease, cancer, diabetes, Alzheimer's disease, and numerous infectious diseases including HIV/AIDS.

ในการประชุมเดียวกันนี้ Mrs. Leslie Fife (ภรรยา Dr. Bruce Fife), Assistant Director of the Coconut Research Center, USA ก็ได้เสนอบทความเรื่อง "Looking Good and Feeling Good with Coconut" ซึ่งมีบทคัดย่อข้างล่างนี้:

Coconut meat, water, milk, and oil can be utilized in various ways to improve a person's health and appearance. Coconut products are extraordinarily useful for improving and maintaining the health of the skin and hair. Coconut oil is a natural moisturizer, sun block lotion, healing ointment, and hair conditioner. Coconut oil can be very useful in maintaining and improving oral health, making the teeth whiter and the mouth free from gum disease and dental decay. It can also be used as an aid for weight management and for the treatment of obesity. Coconut water is recognized as a valuable aid in fighting dehydration. In recent years it has become popular as natural sports rehydration beverage. Coconut flour, which is made from the dried kernel, is becoming popular as an alternative to wheat flour. Many people are allergic to wheat, and coconut flour offers a suitable replacement for making a variety of baked goods. All coconut products can be utilized in various ways to achieve better health and improve appearance.

รายงานการสัมมนาและทัศนศึกษาที่จังหวัดนครปฐม

ในโอกาสที่ ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ได้รับเชิญจากคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ให้ร่วมจัดการสัมมนาเรื่อง “มะพร้าว: พืชมหัศจรรย์ของคนรักสุขภาพ” เนื่องในโอกาสการจัดงานสัปดาห์วิทยาศาสตร์ ประจำปี 2552 ระหว่างวันที่ 6-8 สิงหาคม 2552 โดยกำหนดวันสัมมนาในวันที่ 8 สิงหาคม ในกรณีนี้ ชมรมฯ จึงจัดทัศนศึกษาเพื่อให้สมาชิกฯ ได้มีโอกาสเข้าร่วมฟังสัมมนาดังกล่าวใน วันเสาร์ ที่ 8 สิงหาคม และท่องเที่ยวในจังหวัดนครปฐมในวันอาทิตย์ที่ 9 สิงหาคม

ในการนี้ มีสมาชิกฯ และผู้สนใจร่วมเดินทางจำนวน 17 คน โดยออกเดินทางจากสถาบันวิจัยพืชสวน ในวันเสาร์ ที่ 8 สิงหาคม เวลา 6.30 น และเข้าฟังสัมมนา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ตลอดทั้งวัน ระหว่างเวลา 09.00-17.00 น. โดย ดร. ณรงค์ โฉมเฉลา บรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” และเรื่อง “มาใช้น้ำมันมะพร้าวป้องกันไข้หวัดใหญ่ H1N1 กันเถอะ” จนถึงเวลา 12.00 น ตอนบ่าย กรรมการที่ปรึกษา ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ คือ พอ.นพ. ดำรง เชี่ยวศิลป์ แพทย์อาวุโสสถานกาชาดไทย และ นพ. บุญเทียม เขมาภิรัต แพทย์ประจำโรงพยาบาลวิชัยยุทธ ได้บรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวรักษาโรค” ต่อด้วยการบรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวเพื่อชีวิต” โดย อ.ไกร มาศพิมล นักโภชนาบำบัด ในตอนเย็น จากนั้น สมาชิกฯได้ไปนมัสการองค์พระปฐมเจดีย์ และรับประทานอาหารเย็น ณ โรงแรมเวล โดยมีคุณสุรเดช นิลเอก ผู้จัดการบริษัททอปปิกานาออยล์ เป็นผู้อุปถัมภ์

ในวันที่ 9 สิงหาคม คณะของเราออกเดินทางไปในมัสการหลวงพ่อบึง วัดบางพระ แล้วลงแพล่องแม่น้ำชมธรรมชาติสองฝั่งแม่น้ำนครชัยศรี โดยทุกคนได้รับบริการนวดแผนไทย และรับประทานอาหารว่างบนเรือ แล้วเยี่ยมชมอนุสรณ์สถานสามจอมทัพ ที่สร้างขึ้นเพื่อเทิดพระเกียรติพระบิดาสามเหล่าทัพ เยี่ยมชมวัดบางระกำ (วัดสุขวัฒนาราม) นมัสการหลวงพ่อบึงพุทธที่บึงกร ชมพิพิธ-

(หน้าโฆษณา 4)

ภัณฑ์ชาวนาไทย พิพิธภัณฑ์เรือไทยภาคกลาง ลอดอุโบสถเพื่อความเป็นสิริมงคล และชมอุทยานมัสยิด

หลังจากรับประทานอาหารกลางวัน เลือกซื้อสินค้า ณ ตลาดน้ำวัดลำพญา แล้ว เราล่องเรือกลับท่าน้ำวัดบางพระ ระหว่างทางมีการสาธิตการออกกำลังกาย โดยการตัดตัวโดยนักวิชาการ โรงพยาบาลหลวงพ่อบึง แล้วออกเดินทางไปชมสวนกล้วยไม้แอร์ออร์คิดส์ ก่อนออกเดินทางกลับ ถึงสถาบันวิจัยพืชสวน เวลา 18.00 น. สมาชิกทุกคนที่ร่วมเดินทาง ต่างก็ได้รับความรู้และความเพลิดเพลินจากการทัศนศึกษาในครั้งนี้อย่างยิ่งที่ ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมที่ได้เชิญคณะกรรมการ และสมาชิกฯ ไปฟังสัมมนาที่เป็นประโยชน์ และขอขอบคุณคุณสุรเดช นิลเอก แห่งบริษัท ทropicana ออยล์ ที่ได้อำนวยความสะดวกในการจัดทัศนศึกษาในครั้งนี้

รายงานการสัมมนาที่เกาะสมุย

จากการที่ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ ร่วมกับ สถาบันวิจัยพืชสวน เทศบาลเมืองเกาะสมุย สมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวเกาะสมุย สำนักงานเกษตรอำเภอเกาะสมุย และบริษัทการบินกรุงเทพ จำกัด ได้ร่วมกันจัดสัมมนา เรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว: เกาะสมุย” เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2552 ณ ห้องประชุมเทศบาลเมืองเกาะสมุย ผลจากการสัมมนาดังกล่าว ได้ช่วยให้เกิดความตื่นตัวในการใช้และผลิตน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ขึ้นในกลุ่มเกษตรกร ธุรกิจและนักท่องเที่ยวขึ้นเป็นอย่างมาก เนื้อหาการสัมมนาครั้งแรก มุ่งเน้นกลุ่มเป้าหมายไปที่ กลุ่มเกษตรกรเป็นหลัก โดยการให้ความรู้ในการผลิตน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ด้วยวิธีต่างๆ รวมทั้งนำผลิตภัณฑ์ต่างๆจากน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์มาจัดแสดง ดังนั้นเพื่อเป็นการขยายประโยชน์จากการสัมมนาครั้งก่อน คณะผู้จัดเล็งเห็นว่า การส่งเสริมให้มีการรับรู้ถึงคุณประโยชน์ ต่อสุขภาพร่างกาย จากการบริโภคน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ในหมู่ของบุคคลากรด้าน

สาธารณสุข แพทย์ ครูอาจารย์ ผู้ประกอบการธุรกิจสปา สื่อมวลชน และผู้สนใจทั่วไป จะเป็นการช่วยให้เกิดการขยายตัวของการใช้ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์เพิ่มมากขึ้นได้ จากการถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจถึงประโยชน์ที่แท้จริงของน้ำมันมะพร้าวที่มีต่อร่างกาย ไปยังนักท่องเที่ยวและบุคคลทั่วไป ซึ่งในที่สุดแล้วประโยชน์ที่จะตกอยู่กับเกษตรกรผู้ปลูกมะพร้าวนั่นเอง

เทศบาลเมืองเกาะสมุย สมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวเกาะสมุย ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ และบริษัทการบินกรุงเทพจำกัดจึงร่วมกันจัดสัมมนาสัมมนา เรื่อง “สุขภาพดีสร้างได้จากน้ำมันมะพร้าว” ขึ้นในวันที่ 29 สิงหาคม 2552 ณ โรงแรม World Resort เกาะสมุย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยยกระดับรายได้ และความเป็นอยู่ของเกษตรกรผู้ปลูกมะพร้าว จากผลตอบแทนที่สูงขึ้น โดยการแปรรูปผลผลิตมะพร้าว เพื่อจำหน่ายต่อในรูปแบบของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ เพื่อการบริโภค และใช้ในธุรกิจความงามและสปา โดย ดร. ณรงค์ โจนมณฑา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ บรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” และเรื่อง “มาใช้น้ำมันมะพร้าวป้องกันไข้หวัดสายพันธุ์ H1N1 กันเถอะ” และ พอ.นพ.ดำรง เชี่ยวศิลป์ที่ปรึกษาอาวุโส สภากาชาดไทย และที่ปรึกษาชมรมฯ บรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวรักษาโรค” มีผู้รับฟังอันประกอบด้วยแพทย์และพยาบาล จากโรงพยาบาลรัฐและเอกชน อำเภอเกาะสมุย บุคลากรจากสำนักงานสาธารณสุข และธุรกิจสปา และครูอาจารย์ จากสถานศึกษาในอำเภอเกาะสมุย จำนวน 80 คน

การสัมมนาและทัศนศึกษาจังหวัดภูเก็ต

ในโอกาสที่ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ ได้รับเชิญจากโรงพยาบาลวชิระภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ให้ร่วมจัดการสัมมนาเรื่อง “มะพร้าว: เรื่องที่ผู้เฒ่าลืมน่าอ่าน” ในวันที่ 5 ตุลาคม 2552 ในการนี้ ชมรมฯ จึงดำริที่จะจัดทัศนศึกษาเพื่อให้สมาชิกฯ ได้มีโอกาสเข้าร่วมฟังสัมมนาดังกล่าว และท่องเที่ยวใน

จังหวัดภูเก็ตในวันเสาร์-อาทิตย์ ที่ 3-4 ตุลาคม 2552 โดยมีกำหนดการดังนี้:

วันเสาร์ ที่ 3 ตุลาคม 2552

- 05.30 พบกันที่ Counter F สายการบินบางกอกแอร์เวย์ ขึ้นผู้โดยสารขาออก (มีบริการของว่างในห้องรับรองของบริษัทการบินบางกอกแอร์เวย์)
- 07.50 ออกเดินทางโดยเครื่องบิน เที่ยวบิน PG271
- 09.15 ถึงสนามบินภูเก็ต เข้าพักที่โรงแรมอรนิชา รับประทานอาหารเช้าที่ร้าน Miracle Oil แล้วเยี่ยมชมร้าน Miracle Oil ตัวแทนจำหน่ายน้ำมันมะพร้าวของบริษัททรอปิกานาออยล์
- 10.30 เดินทางไปไหว้พระใหญ่ พระประจำเมืองภูเก็ต บนเขานาคเกิด
- 11.30 ขึ้นชมวิวยามเช้าไม้เท้าสิบสอง ซึ่งเป็นจุดสูงสุดในจังหวัดภูเก็ต และรับประทานอาหารกลางวันบนเขา
- 13.30 เข้าเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์หอยอันลือชื่อของจังหวัดภูเก็ต
- 15.00 เยี่ยมชมร้านมุก และซื้อของที่ระลึก
- 16.00 นมัสการหลวงพ่อแช่ม วัดฉลอง
- 17.00 เดินทางไปชมพระอาทิตย์ตกดินที่แหลมพรหมเทพ
- 19.00 รับประทานอาหารเย็นที่ร้านปากน้ำซีฟู้ด
- 21.00 เข้าที่พักที่โรงแรม

วันอาทิตย์ ที่ 4 ตุลาคม 2552

- 07.00 รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม
- 08.30 เดินทางไปท่าเรืออ่าวมะขาม เพื่อลงเรือไปชมเกาะรัง เกาะไข่ เกาะไม้ท่อน ดำน้ำดูปะการัง เยี่ยมชมการเลี้ยงหอยมุก รับประทานอาหารบนเรือ
- 15.00 ขึ้นจากเรือ เข้าที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 18.00 เดินทางไปรับประทานอาหารเย็น ที่ภูเก็ตแฟนตาซี
- 19.30 ชมการแสดงอันอลังการของภูเก็ตแฟนตาซี
- 23.00 กลับที่พักร

วันจันทร์ ที่ 5 ตุลาคม 2552

ฟังการสัมมนาเรื่อง “มะพร้าว: เรื่องที่ผู้แต่่าลืมเล่าขาน” จัดโดยชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ และโรงพยาบาลวชิระภูเก็ต ร่วมกับสถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการเกษตร อุปลัมภ์โดยบริษัทมิเรเคิลออยล์จำกัด และบริษัททรอปีกานาออยล์จำกัด ณ ห้องมาฮอกกานี โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต

08.00 ลงทะเบียนและรับเอกสารประกอบการสัมมนา

08.15 พิธีเปิดการสัมมนา

08.30 การบรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” โดย ดร. ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ

09.45 การบรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวกับการแพทย์” โดย พอ.นพ.ดำรง เชี่ยวศิลป์ ที่ปรึกษาสภาอากาศไทย และที่ปรึกษาชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ

10.30 การบรรยายเรื่อง “โภชนบำบัดด้วยน้ำมันมะพร้าว” โดย อ. ไกร มาศพิมล ที่ปรึกษา บริษัททรอปีกานาออยล์จำกัด

11.30 ซักถามสารพันปัญหาเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว

12.00 ยุติการสัมมนา รับประทานอาหาร

13.00 ซื่อของฝากจากภูเก็ต

14.30 เดินทางไปสนามบินภูเก็ต

16.10 เดินทางกลับกรุงเทพฯ โดยเที่ยวบิน PG274

17.35 ถึงสนามบินสุวรรณภูมิ

การลงทะเบียน

ค่าลงทะเบียนทัศนศึกษา สมาชิกชมรมฯ 7,700 บาท ห้องเดี่ยวเพิ่มอีก 500 บาท ไม่ใช่สมาชิกฯ 8,000 บาท สำหรับเป็นค่าเครื่องบินไป-กลับ ค่าโรงแรม ค่ายานพาหนะ ค่าบัตรผ่านประตูเข้าชมพิพิธภัณฑ์หอย และภูเก็ตแฟนตาซี (พร้อมอาหารเช้า) ค่าอาหารกลางวัน สำหรับค่าเรือท่องเที่ยวทางทะเล พร้อมอาหารอภิเนันทนาการจากท่านก่อเกียรติ สกุลพงษ์ หัวหน้าผู้พิพากษาศาลอุทธรณ์ภาค 8

การสัมมนาและการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2552

ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ กำหนดการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2552 และสัมมนาวิชาการ เรื่อง “น้ำมันมะพร้าว...มหัศจรรย์กว่าที่คิด” วันที่ 29 ตุลาคม 2552 ณ ห้องประชุม 314 ชั้น 3 ตึกกสิกรรม กรมวิชาการเกษตร

กำหนดการ:

08.00-09.00 ลงทะเบียน

09.00-09.15 พิธีเปิด โดยอธิบดีกรมวิชาการเกษตร

09.15-11.00 บรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ได้อย่างไร?” และ “สุขภาพดีได้ด้วยการใช้น้ำมันมะพร้าว กลั้วกลอกในปาก” โดย ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ

11.00-12.00 บรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวเป็นอาหารคุณภาพ (Functional Food)” โดย พอ.นพ.ดำรง เชี่ยวศิลป์ ผู้ทรงคุณวุฒิสภาอากาศาชาดไทย

13.00-16.00 อภิปรายเรื่อง “ประสบการณ์การใช้น้ำมันมะพร้าวในการรักษาโรค” ดำเนินการอภิปรายโดย พอ.นพ.ดำรง เชี่ยวศิลป์

ผู้ร่วมอภิปราย:

- คุณรุจน์ สุวรรณเสรีเกษม ผู้จัดการบริษัทแนชเจอร์ลมายด์ จำกัด เรื่อง “การรักษาโรคสะเก็ดเงิน”
- หมอพัทธนันท์ เดชป้องสมสิทธิ์ ผู้จัดการวิสาหกิจชุมชนไลฟาหรืออแกนิกเซนเตอร์ เรื่อง “การรักษาต่อมลูกหมากโต”
- คุณอรรถนพ ผลบุญรักษ์ เจ้าของร้านขายยาวิศิษฐ์เภสัช ลพบุรี เรื่อง “การรักษาภูมิแพ้และไซนัส กรดไหลย้อน การปวดข้อปวดกระดูก”
- นพ.บุญเทียม เขมรัตน์ ที่ปรึกษาชมรมอนุรักษ์และพัฒนา

น้ำมันมะพร้าวฯ เรื่อง “การรักษาอาการเก็ดเลือดต่ำ ฯลฯ”
- คุณไพฑูรย์ เกษสุขมาโนช ผู้ผลิตน้ำดื่มสินสมุทร อ. แกลง จ.
ระยอง เรื่อง “การรักษาเมเร็งต่อมลูกหมาก ไวรัสตับอักเสบบี”

16.00-16.30 ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2552

16.30 ปิดการประชุม

กิจกรรมอื่น ๆ:

ภายในงาน มีการจัดนิทรรศการมะพร้าวครบวงจร และสาธิตการทำน้ำมันมะพร้าวโดยกรมวิชาการเกษตร และสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีฯ การออกบู๊ทจำหน่ายน้ำมันมะพร้าวและผลิตภัณฑ์จากมะพร้าว ได้แก่กะทิ น้ำมันมะพร้าว และน้ำมันมะพร้าว โดยผู้ประกอบการ และกลุ่มเกษตรกรที่เป็นสมาชิกของชมรมฯ

ค่าลงทะเบียน:

สมาชิกผู้สนใจเข้าประชุม ต้องจ่ายค่าลงทะเบียนเพื่อสนับสนุนค่าอาหารกลางวัน และเอกสารประกอบการประชุม คนละ 100 บาท ไม่ใช่สมาชิก คนละ 150 บาท และภายในงาน ชมรมฯ จะจำหน่าย CD และหนังสือเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวแก่สมาชิกและผู้สนใจด้วย

ประธานชมรมฯ ออกรายการประชาสัมพันธ์น้ำมันมะพร้าว

ในรอบสามเดือนที่ผ่านมา (กรกฎาคม - กันยายน 2552) ดร. ณรงค์ โคมเจลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ได้ “เดินสาย” ได้รับความเชิญให้ไปบรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าว” ดังต่อไปนี้:

พฤหัสบดี ที่ 2 ก.ค. 13.00-14.30: อัดวิดีโอทัศน์เพื่อออกรายการโทรทัศน์ ช่อง FM TV (cable TV) เรื่อง “บทบาทของน้ำมันมะพร้าวต่อสุขภาพและความงาม” ทั้งนี้ เนื่องจากมีแพทย์หญิงคนหนึ่ง (ไม่ขอเอ่ยนาม) ได้มาออกรายการโทรทัศน์ช่องเดียวกันนี้ เมื่อวันที่ 30 มิ.ย. ปรีกปรำน้ำมันมะพร้าวว่าเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง

โดยได้กล่าวว่า มีสตรีผู้หนึ่งมารับการตรวจสุขภาพ และพบว่ามีส่วนที่บ่งบอก การเป็นโรคมะเร็งอยู่ในเลือด หมอจึงได้ถามสตรีผู้นั้นว่า ไปกินอะไรมา สตรีผู้นั้น ตอบว่าดื่มน้ำมะพร้าวเป็นประจำ คุณหมอเลยสรุปว่าน้ำมะพร้าวเป็นสาเหตุ ของโรคมะเร็ง! เป็นเรื่องเศร้าที่เมืองไทยของเรายังมีหมอประเภทนี้ ที่ด่วนสรุป โดยไม่ได้มีผลงานวิจัยสนับสนุน แต่ก็ได้ทำลายชื่อเสียงของน้ำมะพร้าวอย่างป็น ปี ทำให้ผู้ฟังที่เชื่อ เลิกดื่มน้ำมะพร้าว ส่งผลเสียต่อชาวสวนมะพร้าว อุตสาห กรรมที่ต่อเนื่อง และเศรษฐกิจของประเทศไทย โชคดีที่มีผู้ฟังจำนวนมากไม่เชื่อ และได้โทรฯมาขอเรื่องให้ ดร. ณรงค์ ไปออกรายการตอบโต้ สารของเรื่อง ที่ ได้บรรยาย ประกอบด้วยองค์ประกอบของน้ำมะพร้าว การใช้น้ำมะพร้าวเป็น เครื่องดื่ม เป็นยารักษาโรค และเป็นของเหลวสำหรับพิธีต่าง ๆ รวมทั้งการ ทดลองที่สรุปได้ว่า น้ำมะพร้าวช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ และจากการศึกษา ทางระบาดวิทยา ก็พบว่า ชนิดที่ดื่มน้ำมะพร้าวเป็นประจำ ไม่เคยมีรายงาน ว่า เป็นโรคมะเร็งแต่อย่างใด

เสาร์-พุธ ที่ 4-8 ก.ค.: บรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าว” บนรถโคชให้แก่ กรรมการและสมาชิกสมาคมพืชสวนฯ ระหว่างเดินทางไปทัศนศึกษาประเทศ เวียดนาม ขณะเดินทางไกล ทั้งขาไปและขากลับ

พุธ ที่ 15 ก.ค. 09.10-10.15: บรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” ในการ สัมมนา เรื่อง “มะพร้าวพืชมหัศจรรย์ของคนรักสุขภาพ” จัดโดยโรงพยาบาลศรี- นครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ร่วมกับชมรมอนุรักษ์และ พัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ โดยมีบริษัททรอปิคานาออยล์ เป็นผู้อุปถัมภ์ ในการนี้ มี กรรมการชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ คือ นพ. บุญเทียม เขมาภิรัต ที่ปรึกษาชมรมฯ ร่วมบรรยายเรื่อง “การใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาโรค” มีผู้เข้าฟัง สัมมนาจำนวน 150 คน ส่วนใหญ่เป็นพยาบาล และบุคลากรทางการแพทย์

ศุกร์ ที่ 17 ก.ค. 13.30-15.30: อัดวิดีโอทัศน์ รายการ “ใครไม่ป่วยยกมือขึ้น” เรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” เพื่อออกรายการโทรทัศน์ Nation Channel โดย มีคุณวิมลลักษณ์ จงรัตนเมธิกุล และคุณมน ฉัตรบำรุงสุข ร่วมเป็นพิธีกร และได้

(หน้าโฆษณา 5)

ออกอากาศในวันเสาร์ ที่ 25 ก.ค. เวลา 7.00-7.50 น.และออกซ้ำในวันพุธ ที่ 29 ก.ค. เวลา 15.00-15.50 น.

เสาร์ ที่ 18 ก.ค. 13.00-15.00: อัดวิดีโอรายการ “คุณคือหมอ” เรื่อง “ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าว” เพื่อออกรายการโทรทัศน์ Nation TV ร่วมกับ พล.อ.ต. นพ. ขวัญชัย เศรษฐนันท์ และนางฟ้ากาย คำโศก ออกอากาศในวันเสาร์ ที่ 25 ก.ค. เวลา 13.00 - 14.00 น

จันทร์ ที่ 20 ก.ค. 15.15-16.15: บรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรคหัวใจที่เกิดจากการสูบบุหรี่ได้อย่างไร?” ในการสัมมนาในโครงการฝึกอบรมผู้นำชุมชนเพื่อสังคมปลอดบุหรี่และสร้างเสริมอาชีพบริการเพื่อสุขภาพ รุ่นที่ 3 จัดโดยสมาคมแพทย์แผนไทย ร่วมกับเครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ สัมชชาเพื่อความมั่นคงภายใน (สมศ.กอ.รรมน.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ณ อาคารสนามกีฬา กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี มีผู้เข้าฟัง 200 คน

พุธ ที่ 22 ก.ค. 10.00-10.30: อัดวิดีโอ รายการ Focus Thailand (เป็นภาษาอังกฤษ) เรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” โดยมี Ms. Roselyn Debhavalya เป็นพิธีกร ออกอากาศทางโทรทัศน์ TANNETWORK TV (Thailand’s only English TV Station) ในวันที่ 25 ก.ค. เวลา 19.30 น.

ศุกร์ ที่ 24 ก.ค. 17.30-18.00: บรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” ในงาน “Thailand Health and Wellness มิติใหม่...สุขภาพไทย” จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สมาคมสุขภาพศึกษา พลศึกษาและสันตนาการแห่งประเทศไทย และ Nation Group ที่อาคาร 5 อิมแพค เมืองทองธานี มีผู้เข้าฟัง 50 คน

อังคาร ที่ 28 ก.ค. 13.00-15.00 อัดวิดีโอ รายการ “รักเรา-รักโลก” โดยมีคุณเกร็ดดิน อโศกตระกูล เป็นพิธีกร เรื่อง “ความสำคัญของการอนุรักษ์เชื้อพันธุ์พืชปลูกพื้นเมืองไทย” โดยได้กล่าวถึงคุณค่าของเชื้อพันธุ์พืช และเหตุผลที่เราควรช่วยกัน อนุรักษ์เชื้อพันธุ์พืชปลูกพื้นเมืองไทยไว้ให้อนุชนรุ่นหลัง

และเรื่อง “มหัศจรรย์แห่งมะพร้าว” โดยได้กล่าวถึงประโยชน์นานัปการของมะพร้าว ซึ่งเป็นพืชที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วนของต้น และที่คิดเด่นเป็นพิเศษ คือน้ำมันมะพร้าว และน้ำมะพร้าว มีกำหนดออกอากาศทางสถานี FMTV ในวันที่ 31 สิงหาคม 2552 เวลา 12.00-13.00 น.

พฤษภาคม ที่ 6 ส.ค. 10.30-11.00: บรรยายเรื่อง “มาใช้น้ำมันมะพร้าวป้องกันไข้หวัดใหญ่ H1N1 กันเถอะ” ในการอภิปรายเรื่อง “อาหารต้านโรค (Functional Food)” ในการสัมมนาเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวกับอาหารต้านโรค (Functional Food)” จัดโดยชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ ร่วมกับชมรมแพทย์อาวูโส และสถาบันวิจัยพืชสวน ณ สำนักวิจัยและพัฒนาวิทยาการหลังการเก็บเกี่ยวและแปรรูปผลิตผลเกษตร (สวป.) อาคาร 8 ชั้น กรมวิชาการเกษตร เขตจตุจักร กทม. ในการนี้ มีคณะกรรมการชมรมฯ ร่วมบรรยายด้วย ดังต่อไปนี้: รศ. ดร.นพ. กำพล ศรีวัฒนกุล ที่ปรึกษาชมรมฯ บรรยายเรื่อง การศึกษาเกี่ยวกับ Functional Food” พอ.นพ.ดำรง เชี่ยวศิลป์ ที่ปรึกษาชมรมฯ เป็นผู้ดำเนินการอภิปราย มีผู้เข้าฟังสัมมนาจำนวน 150 คน

ศุกร์ ที่ 7 ส.ค. 16.30-17.00: บรรยายเรื่อง “มาใช้น้ำมันมะพร้าวป้องกันไข้หวัดใหญ่ H1N1 กันเถอะ” ในการอภิปรายกลุ่ม เรื่อง “การนำนวัตกรรมผลิตภัณฑ์สุขภาพ มาใช้ในการป้องกันและศึกษา การติดเชื้อไวรัส .H1N1” ในการประชุมระดมความคิด เรื่อง “แนวทางการนำเทคโนโลยีทางการแพทย์ และนวัตกรรมสมุนไพรไทยมาใช้ในการป้องกัน และรักษาการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ชนิด H1N1” จัดโดยสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (สนช.) ณ โรงแรมสยามซิตี้ ถนนศรีอยุธยา พญาไท กทม. มีผู้เข้าฟังจำนวน 50 คน

เสาร์ ที่ 8 ส.ค. 09.15-12.00: บรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” และเรื่อง “มาใช้น้ำมันมะพร้าวป้องกันไข้หวัดใหญ่ H1N1 กันเถอะ” ในการสัมมนาเรื่อง “น้ำมันมะพร้าว” จัดโดยคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จังหวัดนครปฐม ในการนี้ มีกรรมการชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าว อีก 2 ท่าน ที่เข้าร่วมบรรยาย คือ (1) พอ. นพ. ดำรง เชี่ยวศิลป์ ผู้ทรงคุณวุฒิ

สภาอากาศไทย และที่ปรึกษาชมรมฯ (2) นพ. บุญเทียม เขมาภิรัตน์ ที่ปรึกษาชมรมฯ ร่วมกันบรรยายเรื่องการใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาโรค โดยมีสมาชิกชมรมฯ จำนวน 17 คนเข้าร่วมฟังสัมมนาดังกล่าวด้วย

จันทร์ ที่ 10 ส.ค. 11.10-12.00: บรรยายเรื่อง “การใช้น้ำมันมะพร้าวป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009” ในรายการ “เกษตรประเทศไทย” ทางสถานีวิทยุ มก. คลื่น เอ.เอ็ม.1107 โดยมีคุณฉวีวรรณ สุวรรณมณี เลขานุการสมาคมสื่อมวลชนเกษตรแห่งประเทศไทย เป็นพิธีกร

อังคาร ที่ 11 ส.ค. 9.00-10.00: อัดวิดีโอทัศน์สำหรับรายการโทรทัศน์ รายการ “ใครไม่ป่วยยกมือขึ้น” โดยได้บรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรค” โดยมีคุณฉวีวรรณ วาสิตดิถ และคุณวิมลลักษณ์ จงรัตนเมธิกุล เป็นพิธีกร รายการนี้ได้ออกอากาศทางสถานี Nation Channel ในวันที่ 29 กันยายน, 26 และ 30 ตุลาคม เวลา 7.00-8.00 น.

พุธ ที่ 19 ส.ค. 09.30-10.30: บรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” และ “มาใช้น้ำมันมะพร้าวป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 กันเถอะ” ในการสัมมนาทางวิชาการเรื่อง “มะพร้าวสูงค่ากว่าที่เห็น” ในงานวันมะพร้าว ปี 2552 จัดโดยศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพร อำเภอสวี จ. ชุมพร ในงานเดียวกันนี้ คุณรุจน์ สุวรรณเสรีเกษม กรรมการชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าว ได้บรรยายเรื่อง “ธุรกิจน้ำมันมะพร้าว” มีผู้ฟังสัมมนา 100 คน

พฤหัสบดี ที่ 20 ส.ค.11.00-12.00: บรรยายเรื่อง “บทบาทของน้ำมันมะพร้าวในการป้องกันโรค” เช่นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ที่กำลังระบาดอยู่ในเวลานี้ ออกอากาศในรายการ “เกษตรประเทศไทย” ทางสถานีวิทยุ มก. คลื่น เอ.เอ็ม.1107 โดยมีคุณฉวีวรรณ สุวรรณมณี เลขานุการสมาคมสื่อมวลชนเกษตรแห่งประเทศไทย เป็นพิธีกร

ศุกร์ ที่ 21 ส.ค. 09.30-10.30: บรรยายเรื่อง “มาใช้น้ำมันมะพร้าวป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 กันเถอะ” ในงาน “สมุนไพรด้านภัยหวัด 2009” จัดโดยสถาบันวิจัยพืชสวน (สวส) ณ อาคาร สวส. ในงานนี้ มี พอ.นพ.ดำรง

เชี่ยวชาญกุล ที่ปรึกษาชมรมฯ ได้ร่วมบรรยายในหัวข้อ “สมุนไพร อาหารต้านโรคร” มีผู้ฟังสัมมนา 80 คน

อาทิตย์ ที่ 23 ส.ค. 06.30-07.00: ออกรายการ “Clinic on Air” ทางสถานีวิทยุ อสมท. โมเดิร์นเรดิโอ เอฟ.एम. 100.5 ดำเนินการโดยคุณอำมร บรรจง ได้บรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009”

อังคาร ที่ 25 ส.ค. 9.00-10.15: บรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรคหัวใจที่เกิดจากการสูบบุหรี่ได้อย่างไร?” ในการสัมมนาในโครงการ“ฝึกอบรม ผู้นำชุมชนเพื่อสังคมปลอดบุหรี่และสร้างเสริมอาชีพบริการเพื่อสุขภาพ รุ่นที่ 4” จัดโดยสมาคมแพทย์แผนไทย ร่วมกับเครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ สมัชชาเพื่อความมั่นคงภายใน (สมสกอ.รรมน.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ณ อาคารสนามกีฬา กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี มีผู้เข้าฟัง 200 คน

พุธ ที่ 26 ส.ค. 14.30-16.30: บรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” ในการสัมมนาประจำสัปดาห์ของคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มีอาจารย์และนักศึกษา สาขาวิชาเคมี เข้าฟัง 43 คน

เสาร์ ที่ 29 ส.ค. 9.00-10.15; 11.15-12.00: บรรยายในการสัมมนา เรื่อง “สุขภาพดีและความงามสร้างได้จากน้ำมันมะพร้าว” จัดโดยเทศบาลเมืองเกาะสมุย ร่วมกับสมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวเกาะสมุย ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ และบริษัทการบินกรุงเทพ ณ โรงแรมเวสต์ รีสอร์ท โดยได้บรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” และ “น้ำมันมะพร้าวป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009” ในการนี้ มี พอ.นพ.ดำรง เชี่ยวสกุล ที่ปรึกษาชมรมฯ ได้ร่วมบรรยายในหัวข้อ “น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรคร” มีผู้เข้าฟัง 70 คน

ศุกร์ ที่ 4 ก.ย. 09.30-10.30: อัดวีดิทัศน์เพื่อออกรายการโทรทัศน์รายการ “คนไทยหัวใจเกษตร” เพื่อออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ช่อง 9 เวลา 5.30-6.00 น. วันจันทร์ ที่ 7 ก.ย. และรายการ Farm Talk ทางสถานีโทรทัศน์ Farm Channel เวลา 5.30-6.00 น. วันจันทร์ ที่ 14 ก.ย. โดยมีคุณพสุ ติระวัชร รอง

ผู้จัดการ สถานีข่าวเกษตร บริษัทฟาร์มแซนเนลจำกัด (ในเครือกั้นดนา) เป็นพิธีกร เรื่องที่พูดเป็นเรื่อง “บทบาทของน้ำมันมะพร้าวต่อสุขภาพ” และเรื่อง “การใช้น้ำมันมะพร้าวป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009”

ศุกร์ ที่ 4 – อาทิตย์ ที่ 6 ก.ย. 15.00-16.00: บรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” ในบูธของศูนย์พัฒนาชาวไทยและสมุนไพรมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์พระปกเกล้า และแพทย์ทางเลือก ในงาน “สมุนไพรมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์พระปกเกล้า 5 เมืองทองธานี” ปทุมธานี มีผู้รับฟังประมาณ 30 คน/ครั้ง

อังคารที่ 22 ก.ย. 9.00-10.00: อัดวีดิทัศน์สำหรับรายการโทรทัศน์ ช่อง 5 รายการ “ตามตะวัน” ได้บรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” รายการนี้ได้ออกอากาศในวันศุกร์ ที่ 25 ตุลาคม เวลา 6.00-6.25 น.

ศุกร์ ที่ 25 ก.ย.: บรรยายเรื่อง “การใช้น้ำมันมะพร้าวป้องกันไข้หวัดใหญ่ 2009” บนรถโคชให้แก่กรรมการและสมาชิกสมาคมพืชสวนฯ ระหว่างเดินทางไปทัศนศึกษาจังหวัดสระบุรีและสุพรรณบุรี มีผู้ฟัง 45 คน

จันทร์ที่ 28 ก.ย. 9.00-12.00: บรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” ในการสัมมนาที่จัดโดยโรงพยาบาลเชียงใหม่ ที่สถานปฏิบัติธรรม วัดพระธาตุผาเงา อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ในการนี้มี พอ.นพ.ดำรง เชี่ยวสกุล ที่ปรึกษาชมรมฯ ได้ร่วมบรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวป้องกันโรค” และคุณรุจน์ สุวรรณเสรีเกษม กรรมการชมรมฯ บรรยายเรื่อง “การสกัดน้ำมันมะพร้าวระดับชาวบ้าน” มีสมาชิกเครือข่ายหมอมือเมือง โรงพยาบาลเชียงใหม่ เข้าฟัง 60 คน

พุธ ที่ 30 ก.ย. 12.00-13.00: บรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” บนเวทีกลางแจ้ง บริเวณสถาบันวิจัยพืชสวน ในงาน “มหัศจรรย์พืชสวนไทย” ซึ่งจัดขึ้นเนื่องในโอกาสที่กรมวิชาการเกษตร ได้จัดงานมหกรรมวิชาการ 36 ปี เปิดบ้านงานวิจัย มีผู้ฟัง 50 คน

สรุป: ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ประชาชนชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ได้ประชาสัมพันธ์เรื่องน้ำมันมะพร้าว โดยการบรรยายทางโทรทัศน์ 8 ครั้ง ทางวิทยุกระจายเสียง 3 ครั้ง การสัมมนา 11 ครั้ง บนรถโคช 2 ครั้ง บนเวที 3 ครั้ง

จดหมายถึงบรรณาธิการ

ประสบการณ์การใช้น้ำมันมะพร้าว

มีชาวบ้านอยู่ที่จังหวัดนครราชสีมา ชื่อตามิณี มะนอ อายุ 52 ปี โทรฯ มา รายงานผลการใช้น้ำมันมะพร้าว ว่า ผมขึ้น และได้เก็บยาความดัน หอบหืด เบาหวานใส่ตู้ ไม่กินยาแล้ว กินน้ำมันมะพร้าวอย่างเดียว ไปหาหมอที่เคยตรวจโรค หมอถามว่า ไปกินอะไรมา โรคจึงดีขึ้นหมด เขาดีใจมาก เล่าบอกให้ทุกคนรู้ ทุกคนก็ใช้น้ำมันมะพร้าวกันมากขึ้น เขาโทรฯ มาขอบคุณ และดีใจมาก

มีแพทย์แผนไทยในจังหวัดเชียงใหม่ อยากทราบว่า ทำไมน้ำมันมะพร้าว ถึงมีประโยชน์มากมาย?

กานดา แสงมณี ผู้แทนชมรมฯ จังหวัดเชียงใหม่
117/1 ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมือง เชียงใหม่

ขอบคุณที่ส่งข่าวให้ทราบ สำหรับคำถามที่ถามมา ขอตอบสั้นๆดังนี้:

น้ำมันมะพร้าวประกอบด้วยน้ำมันอิ่มตัว 92.1 % ไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว 6.2 % และไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน 1.6 % และยังมีสารแอนตีออกซิแดนซ์อีก แต่ปริมาณน้อยมาก ส่วนที่เป็นประโยชน์อยู่ที่กรดไขมันขนาดกลางที่อิ่มตัวที่มีอยู่ 62% และแอนตีออกซิแดนซ์ - บก.

ขอเป็นผู้แทนชมรมประจำจังหวัดระยอง

ด้วยข้าพเจ้า นายไพฑูรย์ เกษสุขมาโนช ข้าราชการบำนาญครู ประกอบธุรกิจผลิตน้ำดื่มจำหน่ายในอ.แกลง จ.ระยอง ได้ทราบถึงคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวจากคุณชั้น เข้มขยาย ผู้ผลิตน้ำดื่มโพลสตาร์ เชียงใหม่ ซึ่งเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากในระยะสุดท้าย แต่หายมาได้ที่น่าอัศจรรย์ ข้าพเจ้าจึงมีความเชื่อเพราะ:

1. ได้เห็นตัวอย่างของจริงจากคุณชั้น เข้มขยาย ที่เป็นมะเร็งต่อมลูกหมากระยะสุดท้าย แล้วหายได้จากการใช้น้ำมันมะพร้าว
2. ได้ศึกษาข้อมูลอย่างละเอียด และใช้เหตุผลในการคิด ก่อนตัดสินใจเชื่อ

เท่านั้น

3. ได้ปฏิบัติทดลองกับตนเองที่เป็นไวรัสตับอักเสบบี แล้วได้ผล

ข้าพเจ้าจึงสมัครเข้าเป็นสมาชิกชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ โดยไม่ลังเล และได้ประชาสัมพันธ์บอกต่อ ๆ ใ้บุคคลทั่วไป ได้ทราบถึงคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าว และหันมาใช้น้ำมันมะพร้าว เพื่อสุขภาพและเพื่อความเป็นที่น่าเชื่อถือ(ถูกต้องด้านจากแพทย์และผู้ที่ไม่รู้คุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวที่แท้จริง) จึงขอสมัครเป็นผู้แทนชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ประจำจังหวัดระยอง เพื่อเป็นตัวแทนของชมรมฯ ที่จะได้เผยแพร่ข่าวสารน้ำมันมะพร้าว และกิจกรรมของชมรมฯ ใน จ. ระยอง และจังหวัดใกล้เคียง โดยยึดหลักปฏิบัติ ตามระเบียบข้อบังคับของชมรมฯ ตามที่กำหนดไว้

นายไพฑูรย์ เกษสุขมาโนช

เจ้าของผู้ผลิตจำหน่ายน้ำดื่มสมุทร โทร 081 - 9823176

ขอขอบคุณที่ช่วยกันประชาสัมพันธ์ถึงประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าว ซึ่งผู้ใช้บอกต่อ ๆ กันไป ชมรมฯ ขอขอบคุณในเจตนาดีของท่าน ที่ขอสมัครเป็นตัวแทนของชมรมฯ ประจำจังหวัดระยอง และได้พิจารณาแล้ว ยินดีให้ท่านเป็นผู้แทนชมรมฯ ในจังหวัดระยอง - บก.

กัลปพฤกษ์

ข่าวสารรายสามเดือนของชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ

เจ้าของ ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย

บรรณาธิการ ดร. ณรงค์ โนมเฉลา

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

นส. วิไลศรี ลิ้มปพยอม, นายสมชาย วัฒนโยธิน, นางปิยนุช นาคะ

สำนักงาน สถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการเกษตร จตุจักร กทม. 10900