

## บทบรรณาธิการ: การวิจัยทางวิทยาศาสตร์

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายของคำ “วิจัย” ว่า “การค้นคว้าเพื่อหาข้อมูลอย่างถี่ถ้วนตามหลักวิชา” เราแบ่งการวิจัยออกเป็นการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ และการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ซึ่งมีกระบวนการวิจัยแตกต่างกันมากพอสมควร สำหรับการวิจัยทางวิทยาศาสตร์นั้น หมายถึงการค้นคว้าที่ใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์เพื่อสร้างข้อมูลข่าวสารเชิงวิทยาศาสตร์ และทฤษฎีที่มนุษย์นำมาใช้ในการอธิบายธรรมชาติและสมบัติของสรรพสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเรา กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ประกอบด้วยหลายวิธีการ เช่น (1) การตรวจเอกสาร เพื่อคว้าเรื่องที่จะทำการวิจัยนั้น ได้มีผู้ใคร่รายงานไว้ก่อนแล้วหรือเปล่า (2) มีวิธีการดำเนินการวิจัยตามแบบฉบับทางวิทยาศาสตร์ (3) มีการรายงานผลโดยตีพิมพ์ในวารสารหรือเอกสารที่เป็นที่ยอมรับในวงการวิทยาศาสตร์

น้ำมันมะพร้าวเป็นเรื่องหนึ่งที่มีการวิจัย และการรายงานผลมากมาย แต่ก็เป็นที่น่าประหลาดใจ ที่นักวิทยาศาสตร์บางคน ไม่ได้ปฏิบัติตามกระบวนการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ เช่นอ้างว่า ไม่มีผลงานวิจัยที่ระบุว่าน้ำมันมะพร้าวเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งๆ มีผลงานดังกล่าวมากมาย หรือเสนองานวิจัยในทำนองที่ว่าเป็นการค้นพบใหม่ทั้ง ๆ ที่ได้มีผู้เสนอเรื่องดังกล่าวมาก่อนแล้ว หรือปกปิดข้อมูลเกี่ยวกับวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ เพื่อการรายงานผลในทางลบอย่างจงใจ หรือวิจารณ์ผลไม่ตรง หรือบิดเบือนไปจากความจริง ฯลฯ

กัลปพฤกษ์ฉบับนี้ จึงได้นำตัวอย่างเรื่องที่เกิดขึ้นในวงการวิจัยน้ำมันมะพร้าว มาเปิดเผย เพื่อชี้แจงและโต้ตอบการกระทำนอกจารีตของวงการวิทยาศาสตร์ ที่นักวิทยาศาสตร์บางคน พยายามบิดเบือนความจริงที่พิสูจน์ได้ของสมบัติของน้ำมันมะพร้าว ทั้งนี้ เพื่อให้ น้ำมันมะพร้าวเป็นที่ยอมรับของคนไทยในปัจจุบัน เหมือนกับที่ปู่ตาชายของเรายอมรับมาเป็นเวลาช้านาน ผู้สนใจกรุณาอ่านได้จากเรื่อง “การบริโภคน้ำมันมะพร้าวก่อให้เกิดการสะสมไขมันในตับ ... จริงหรือ?” ในหน้า 2 และเรื่อง “นายแก้ต่างให้น้ำมันมะพร้าว” ในหน้า 5

## การบริโภคน้ำมันมะพร้าวก่อให้เกิดการสะสมไขมันในตับ..จริงหรือ?\*

เมื่อวันที่ 29 ตุลาคม 2552 ได้มีข่าววิทยาศาสตร์เรื่อง “อาหารจากน้ำมันมะพร้าวมีคุณ ป้องกันการคั่งต่ออินซูลิน” ตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ซึ่งพอสรุปได้ว่า “นักวิจัยของสถาบันวิจัยการแพทย์การแวน (ที่ถูกเป็นการ์แวน – Garvan) ในนครซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย ได้พบในการศึกษาเปรียบเทียบการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน และการคั่งต่ออินซูลินระหว่างอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันมะพร้าว ซึ่งเป็นน้ำมันที่มีสายโซ่ขนาดกลาง กับน้ำมันที่มีสายโซ่ขนาดยาว (ไม่น่าใช้น้ำมันหมู ตามที่ผู้แปลเขียนลงพิมพ์ในไทยรัฐ - บก.) ในการทดลองในหนู ผลปรากฏว่า อาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันมะพร้าวช่วยกำจัดไขมัน จึงช่วยลดความอ้วน อีกทั้งยังช่วยลดการคั่งต่ออินซูลิน ซึ่งเป็นสาเหตุของเบาหวานประเภทที่ 2 ผู้วิจัยจึงสรุปว่า น้ำมันมะพร้าว มีสายโซ่ขนาดกลางสามารถเข้าสู่ไมโทคอนเดรีย อันเปรียบเสมือนโรงไฟฟ้าของเซลล์ ทำให้มันแปลงเป็นพลังงานได้โดยตรง ผิดกับน้ำมันที่มีสายโซ่ขนาดยาว”

อย่างไรก็ตาม เนื้อข่าวยังได้ลงข้อความต่อท้ายว่า “แต่นักวิจัยได้พบข้อเสียของการบริโภคกรดไขมันสายโซ่ขนาดกลาง กล่าวคือ มันชอบไปเก็บสะสมอยู่ในตับ ซึ่งเป็นความจริงที่สำคัญที่ใครที่คิดจะใช้น้ำมันเพื่อลดน้ำหนักจะต้องคำนึง”

การสรุปดังกล่าว ไม่เป็นผลดีต่อชื่อเสียงของน้ำมันมะพร้าว เพราะทำให้ผู้อ่านหลงเชื่อว่า น้ำมันมะพร้าวมีผลให้มีการสะสมไขมันในตับจริง ผู้เขียนจึงได้ค้นคว้าเอกสาร ที่เป็นต้นตอที่นักเขียนที่แปลเรื่องนี้ จาก websites มาลงพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ และต้นฉบับของเรื่องที่กำลังจะตีพิมพ์ในวารสารเกี่ยวกับโรคเบาหวานที่มีชื่อเสียงของโลก (Diabetes) ตลอดจนได้สอบถามไปยัง Dr. Bruce Fife ผู้เชี่ยวชาญเรื่องน้ำมันมะพร้าวระดับโลก ที่เป็นผู้แต่งหนังสือเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวหลายเรื่อง เพื่อสอบถามหาความจริงเกี่ยวกับการทดลองอันนี้

สำหรับเนื้อหาที่จะลงพิมพ์ในวารสาร Diabetes ที่มีชื่อเรื่องว่า Medium chain fatty acids and insulin action เขียนโดย Nigel Turner และคณะ จาก

สถาบันการแพทย์การ์เวน ประเทศออสเตรเลีย มีบทสรุปว่า “กรดไขมันขนาดกลาง (MCFA) ลดการสะสมไขมัน และคงสภาพการทำงานของอินซูลินในกล้ามเนื้อและในเนื้อเยื่อไขมัน การเติม MCFA ในอาหารจึงเป็นประโยชน์ในการลดความอ้วน และการคือต่ออินซูลินของเซลล์ แม้ว่ามันจะก่อให้เกิดการสะสมไขมันในตับ”

ผู้เขียนขอวิจารณ์ผลงานวิจัยของ Nigel Turner และคณะ ดังนี้:

1. มีผลงานวิจัยของนักวิจัยหลายคนที่มีรายงานไว้แล้วว่า น้ำมันมะพร้าวช่วยลดการคือต่ออินซูลิน อันมีผลช่วยรักษาโรคเบาหวาน ประเภทที่ 2 แต่ผู้วิจัยกลุ่มนี้ ไม่ได้อ้างถึงผลงานดังกล่าวเลย เพียงแต่สรุปว่าผลงานนี้ แสดงว่าน้ำมันมะพร้าวช่วยลดการคือต่ออินซูลิน คล้ายกับว่าเป็นผู้พบเป็นคนแรก

2. กลุ่มผู้วิจัยไม่ได้ระบุ (ในเอกสารฉบับย่อ) ว่า น้ำมันมะพร้าวที่ใช้ เป็นน้ำมันมะพร้าวประเภทใด แต่เท่าที่ผู้เขียนใช้ความพยายามสืบเสาะหามา\* พบว่า Turner ได้ใช้น้ำมันมะพร้าวที่ถูกเติมไฮโดรเจนแล้ว จึงเกิดการสะสมไขมันในตับ เช่นเดียวกับกับการใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน ที่ถูกเติมไฮโดรเจน การใช้น้ำมันมะพร้าวที่ถูกเติมไฮโดรเจน ทำให้ผลการทดลองที่ได้ ผิดไปจากที่ควรจะเป็น เช่นเดียวกับที่ทดลองของ David Kritchevski ที่เคยรายงานว่า น้ำมันมะพร้าวก่อให้เกิดโรคหัวใจ จนทำให้สมาคมถั่วเหลืองอเมริกันใช้เป็นเหตุปรับปรณ้ำมันมะพร้าว เพื่อให้คนหันไปใช้น้ำมันถั่วเหลือง ปัจจุบัน เรารู้แล้วว่า น้ำมันอะไรก็ตาม ถ้าถูกเติมไฮโดรเจน จะเปลี่ยนไปเป็นไขมันทรานส์ที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพมากมาย เพราะไม่ใช่ไขมันธรรมชาติ จนสมาคมการแพทย์อเมริกันประกาศตั้งแต่เดือนตุลาคม 2551 ให้เลิกใช้ไขมันทรานส์ และหลายรัฐ

---

\* จากการติดต่อกับ Dr. Bruce Fife ที่ผู้เขียนถามไปว่า รู้ได้อย่างไรว่าน้ำมันมะพร้าวที่นักวิจัยกลุ่มนี้ใช้ทดลอง เป็นชนิดที่ถูกเติมไฮโดรเจนแล้ว คำตอบที่ได้รับคือ “My source about the hydrogenated oil comes from Mike Foale, PhD in Australia. You might even know Mike as he is one of Australia’s leading advocates for coconut. Nigel Turner is also an Australian. Mike has personally been discussing the study with Nigel. Mike tells me that Nigel used hydrogenated oil.”

ในสหรัฐอเมริกา ถึงกับออกกฎหมายห้ามใช้ไขมันทรานส์

โดยทั่วไป ไขมันทรานส์ ส่งเสริมให้เกิดการตี้อของเซลล์ต่ออินซูลิน อันเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานประเภท 2 แต่จากการทดลองอันนี้ ยังพบอีกว่า ไขมันมะพร้าวที่แม้ว่าจะถูกเติมไฮโดรเจนแล้ว ช่วยแก้ปัญหาการเกิดการตี้อของเซลล์ต่ออินซูลินได้ จึงอาจจะกล่าวได้ว่า ไขมันมะพร้าว สามารถแก้ผลเสียของไขมันทรานส์ในการเกิดการตี้อของเซลล์ต่ออินซูลิน ที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน

3. เป็นเรื่องประหลาดที่ว่า ทำไมผู้วิจัยไม่ใช้น้ำมันมะพร้าวธรรมชาติไปทดลอง แต่กลับไปใช้น้ำมันมะพร้าวที่ถูกเติมไฮโดรเจน จนเปลี่ยนเป็นไขมันทรานส์ ซึ่งเป็นที่รู้กันทั่วไปแล้วว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพ อาจจะเป็นได้ที่นักวิจัย ตั้งใจที่จะให้ได้ผลออกมาในทางลบจากการใช้น้ำมันมะพร้าว แต่กลับแปลกใจที่ผลมันออกมาในทางบวก อย่างน้อยก็ในเรื่องการป้องกันโรคเบาหวาน

สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องเหล่านี้ ขอแนะนำให้อ่านได้จาก websites ต่อไปนี้:

(1) กรดไขมันขนาดกลาง ป้องกันการสะสมของไขมันในตับ:

<[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18341646?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_DefaultReportPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18341646?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum)>

(2) กรดไขมันขนาดกลาง ไม่ทำให้เกิดการสะสมของไขมันในตับ ทรายไคที่มีกรดไขมันขนาดขายน้อย:

<[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18093684?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_DiscoveryPanel.Pubmed\\_Discovery\\_RA&linkpos=1&log\\$=relatedarticles&logdbfrom=pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18093684?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DiscoveryPanel.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=1&log$=relatedarticles&logdbfrom=pubmed)>

(3) กรดไขมันขนาดกลาง ป้องกันตับจากอันตรายที่เกิดจากแอลกอฮอล์

<[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17681033?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_DiscoveryPanel.Pubmed\\_Discovery\\_RA&linkpos=2&log\\$=relatedarticles&logdbfrom=pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17681033?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DiscoveryPanel.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=2&log$=relatedarticles&logdbfrom=pubmed)>

(4) กรดไขมันทรานส์ ก่อให้เกิดการสะสมไขมันในตับ

<<http://www.reeis.usda.gov/web/crisprojectpages/196965.html>>

(5) กรดไขมันทรานส์ สะสมในตับ แต่กรดไขมันอิ่มตัว ช่วยลดการสะสมดังกล่าว

<<http://jn.nutrition.org/cgi/content/abstract/133/8/2526>>;

<[http://www.abran.org.br/conteudo\\_artigos/temas/ingles/2009/002.pdf](http://www.abran.org.br/conteudo_artigos/temas/ingles/2009/002.pdf)>

## ทนายแก้ต่างให้น้ำมันมะพร้าว\*

คอลัมน์นี้ เปิดครั้งแรกในกัลปพฤกษ์ฉบับที่ 7 เพื่อให้ผู้เขียนได้ทำหน้าที่ทนายแก้ต่างให้กับน้ำมันมะพร้าว ซึ่งเป็นจำเลย ในข้อหาของบรรดาแพทย์และนักโภชนาการ ที่เป็นโจทย์กล่าวหาจำเลย คือน้ำมันมะพร้าว ว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ในข้อเขียนในสิ่งพิมพ์ต่างๆ รวมทั้งใน website หรือในการบรรยายทางวิทยุ หรือโทรทัศน์ แต่เนื่องจากจำเลย พุดไม่ได้ ผู้เขียนจึงขอทำหน้าที่เป็นทนายแก้ต่างให้มัน โดยการอ้างอิงถึงที่มาของข้อกล่าวหาดังกล่าว ดังต่อไปนี้:

1. จากเรื่อง “ดี? ไม่ดี? เทรนด์สุขภาพใหม่ น้ำมันมะพร้าว” โดย ASTV ผู้จัดการออนไลน์ <<http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9520000118657>> 8 ตุลาคม 2552 07:00 น.

เนื่องจากเป็นข้อความที่ยาวมาก ทนายคนนี้ จึงขอคัดตอนเอามาเฉพาะที่ต้องการแก้ต่างให้กับจำเลย ดังนี้:

“...รศ.ดร.วินัย คะหลั่น คณบดีคณะสหเวชศาสตร์ และผู้อำนวยการศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ... ให้ภาพการดาโหมของกระแสการกินน้ำมันมะพร้าวในปัจจุบันว่า เกิดจากกระแสของคนกลุ่มเล็ก ๆ ที่มองว่าน้ำมันมะพร้าวเป็นอาหารมหัศจรรย์ โดยมุ่งประเด็นไปในมุมมองที่ว่า ในน้ำมันมะพร้าวมีกรดไขมันขนาดความยาวไม่เกิน 12 คาร์บอน ซึ่งมีลักษณะเมตาบอลิซึมเหมือนน้ำตาล ย่อยได้ที่ตับ ไม่ตกค้างเป็นไขมัน และในบางกลุ่มที่นิยมกินน้ำมันมะพร้าว เชื่อว่ากรดไขมันนี้จะดึงเอาพลังงานเก่ามาใช้ ช่วยให้ลดไขมันและลดความอ้วนได้ ข้อจำกัดของกรดไขมันขนาดกลางอยู่ที่จะถูกทำลายเมื่อโดนความร้อน<sup>1/</sup> ... มันเป็นเรื่องของธุรกิจและการโฆษณา คนก็แห่กันไปซื้อมากิน แต่การกินก็จะเป็นลักษณะแบบเอามาใส่แคปซูลบ้าง เพราะกินสดๆ มันค่อนข้างหืน<sup>2/</sup> ... คณบดีคณะสหเวชศาสตร์ จุฬาฯ ยืนยันว่า ยังไม่มีการศึกษาวิจัยและรับรองผลการกินน้ำมันมะพร้าวหีบเย็นนี้ว่า มีผลดีต่อร่างกายแต่อย่างใด<sup>3/</sup> ...

---

\* โดย ดร. ณรงค์ โลมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาให้น้ำมันมะพร้าวฯ

ทางคณะเองก็ได้ทดลองและศึกษาวิจัยในประเด็นนี้ ผลก็ออกมาว่า กระแสความเชื่อที่เชื่อกันว่าเวอร์จิน โค โคน์ทออยล์ สามารถลดคอเลสเตอรอล ลดความอ้วน ลดไขมันตัวร้าย ไม่เป็นความจริงตามคำโฆษณาแต่อย่างใด <sup>4/</sup> เราทดลองกันเองคือมันมีกรดไขมันขนาดกลางจริง แต่การกินในปริมาณน้อยๆ ที่นิยมกินกันแบบสองช้อนชา หรือใส่แคปซูล วันละไม่กี่ซีซีนั้น ไม่ได้ผลตามที่เชื่อกัน คือถ้ากินมากกว่านั้น มันอาจจะได้ผลก็ได้ เช่นเอาไปทำน้ำสัลด แต่ด้วยราคาที่ขวดละสองสามร้อยบาทมันไม่เอื้อให้เรากินทีละหลายๆ อย่างถ้าทำน้ำสัลด มันจะกลายเป็นว่าน้ำสัลดจะแพงกว่าสัลดทั้งงาน” <sup>5/</sup>

ผู้เขียนขอทำหน้าที่ทนายแก่ต่างให้แก่น้ำมันมะพร้าว ดังนี้:

<sup>1/</sup> ข้อจำกัดของกรดไขมันขนาดกลาง อยู่ที่จะถูกทำลายเมื่อโดนความร้อน ที่ ดร. วินัยยกมาอ้างนั้นไม่เป็นความจริง และไม่มีผลงานวิจัยใด ๆ สนับสนุน เพราะน้ำมันมะพร้าวเป็นไขมันอิ่มตัว ที่แขนระหว่างอะตอมของธาตุนั้นเป็นแขนเดี่ยวที่อยู่ตัว ไม่ถูกทำลายโดยความร้อนเหมือนกับน้ำมันไม่อิ่มตัว ที่มีแขนคู่ที่เปราะบาง นอกจากนั้น การสกัดด้วยวิธีบีบเย็นที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน ก็ได้ น้ำมันที่เรียกว่า Virgin Coconut Oil ซึ่งไม่ผ่านขบวนการ RBD (Refined, Bleached, Deodorized) จึงปราศจากสารเคมี การไม่ถูกกับความร้อนสูง ช่วยให้อายุต่าง ๆ ในน้ำมันมะพร้าว ไม่เปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะสารแอนติออกซิแดนต์ที่มีอยู่ในน้ำมันมะพร้าว จะไม่ถูกทำลาย

<sup>2/</sup> แต่การกินก็จะเป็นลักษณะแบบเอามาใส่แคปซูลบ้าง เพราะกินสดๆ มันค่อนข้างหืน ที่จริงน้ำมันมะพร้าวส่วนใหญ่ที่ผลิตในประเทศไทย เป็นของเหลวบรรจุอยู่ในขวด มีเพียงไม่กี่รายที่ทำเป็นแคปซูล ส่วนที่อ้างว่า มันหืนนั้นไม่ทราบ ว่า ดร. วินัย เอน้ำมันมะพร้าวที่ท่านทำเองมากินหรือเปล่า เพราะน้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันอิ่มตัว ไม่มีโอกาสที่จะถูกเติมออกซิเจน (oxidation) เหมือนน้ำมันไม่อิ่มตัว จึงไม่หืน นอกจากว่าเป็นน้ำมันที่ยังมีน้ำหลงเหลืออยู่ จึงเกิดปฏิกิริยา hydrolysis ทำให้หืนได้

<sup>3/</sup> คณิตศาสตร์สหเวชศาสตร์ จุฬาฯ ยืนยันว่ายังไม่มีการศึกษาวิจัยและรับรอง

ผลการกินน้ำมันมะพร้าวหีบเย็นนี้ว่ามีผลดีต่อร่างกายแต่อย่างใด นั้น ไม่ทราบว่าคุณเป็นนักวิทยาศาสตร์ได้อย่างไร ที่ไม่ค้นคว้าผลงานวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ท่านอื่นๆ ก่อนที่จะอ้างว่า ไม่มีการศึกษาวิจัยดังกล่าว ผู้เขียนขอยืนยันว่า มีผลงานวิจัยว่าน้ำมันมะพร้าวมีผลดีต่อสุขภาพมากมาย เช่น ช่วยเพิ่ม HDL ลด LDL ช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน ตลอดจนโรคติดเชื้อทุกชนิด และมีผลงานวิจัยของนักวิจัยมากมาย เช่น Dayrit (2000), Enig (1996, 1999), Fife (2000, 2004, 2005), Kabara (2004), Lee (2005), Mercola (2003), Mendis, et al. (1989), Ravnskov (2000) นอกจากนั้น ประชากรในประเทศที่บริโภคมะพร้าวในเอเชียและแปซิฟิก ต่างก็มีสุขภาพดี ไม่มีคนเป็นโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน ฯลฯ เหมือนกับประชากรที่ไม่ได้บริโภคมะพร้าว

<sup>4/</sup>ทางคณะเองก็ได้ทดลองและศึกษาวิจัยในประเด็นนี้ ผลก็ออกมาว่ากระแสความเชื่อที่เชื่อกันว่าเวอร์จิน โคโค่นัทออยล์ สามารถลดคอเลสเตอรอล ลดความอ้วน ลดไขมันตัวร้าย ไม่เป็นความจริงตามคำโฆษณาแต่อย่างใด ไม่แน่ว่ามาตรฐานการวิจัยของท่านจะเชื่อถือได้หรือเปล่า เพราะจากผลการวิจัยของนักวิจัยท่านอื่นๆ ที่ตีพิมพ์ในวารสารที่เชื่อถือได้ เช่น Barton (2007), Fife (2004), Ingle (1999), Peat (2004), St-Onge and Jones (2002), Van Wymelbeke, et al. (1998) ยืนยันได้ว่า น้ำมันมะพร้าวช่วยลดความอ้วนได้จริง ๆ นอกเสียจากว่า อาสาสมัครที่ทดลอง บริโภคอาหารเกินขนาด และไม่ออกกำลังกายเลย

<sup>5/</sup>ถ้าทำน้ำสลัด มันจะกลายเป็นว่าน้ำสลัดจะแพงกว่าสลัดทั้งจาน เป็นการกล่าวอ้างที่เกินความจริง เพราะน้ำมันมะพร้าวที่มีจำหน่ายอยู่ในเวลานี้ ราคาอยู่ที่ลิตรละประมาณ 500 บาท หรือ 50 สตางค์ต่อมิลลิลิตร เมื่อใช้เป็นน้ำสลัด ก็ใช้แค่ 10 มล. เป็นเงินเพียง 5 บาท ซึ่งไม่ได้แพงกว่าผักสลัดทั้งจานเลย

## เอกสารอ้างอิง

- Barton, L. 2007. Can coconut oil help you to lose weight? <[http://www.associatedcontent.com/article/147880/can\\_coconut\\_oil\\_help\\_you\\_lose\\_weight.html?cat=51](http://www.associatedcontent.com/article/147880/can_coconut_oil_help_you_lose_weight.html?cat=51)>.
- Dayrit, C.S. 2000. Coconut Oil in Health and Disease: Its and Monolaurin's Potential as Cure for HIV/AIDS. Paper presented at the XXXVIII Cocotech Meeting. Chennai, India,

(หน้าโฆษณา 1)



25 July 2000.

- Enig, M.G. 1996. Health and Nutritional Benefits from Coconut Oil: An Important Functional Food for the 21<sup>st</sup> Century, AVOC (ASEAN Vegetable Oils Club) Lauric Oils Symposium, Ho Chi Min, Vietnam, 25 April 1996.
- Enig, M.G. 1999. Coconut: In Support of Good Health in the 21<sup>st</sup> Century. Paper presented at the 36th Meeting of APCC.
- Fife, B. 2000. The Healing Miracles of Coconut Oil. Piccadilly Books, Colorado Spring, CO, USA.
- Fife, B. 2002. Eat Fat, Look Thin: A Safe and Natural Way to Lose Weight Permanently, Piccadilly Books, Colorado Springs, CO., USA.
- Fife, B. 2004. The Coconut Oil Miracle, 4<sup>th</sup> ed. Avery, New York
- Fife, B. 2005. Eat Fat, Look Thin: A Safe and Natural Way to Lose Weight Permanently, 2<sup>nd</sup> ed. Picadilly Books, Colorado Springs, CO, USA.
- Ingle, D.L. 1999. Dietary energy value of medium-chain tryglycerides. *J. Food Sci.* 64(6):960-963.
- Kabara, J.J. 2004. Nutritional and Health Aspects of Coconut Oil. <[www.mercola.com/2001/jul28/coconut\\_oil.htm](http://www.mercola.com/2001/jul28/coconut_oil.htm)>.
- Lee, L. 2005. Coconut Oil: Why It Is Good for You. <[www.coconutoil.com/litalee.htm](http://www.coconutoil.com/litalee.htm)>
- Mendis, S.K.R.; Wissler, R.W.; Bridenstine, R.T.; and Podbielski, F.J. 1989. The effects of replacing coconut oil with corn oil on human serum lipid profiles and platelet derived factors active in atherosclerosis. *Nutrition Reports International* Vol. 40, No. 4.
- Mercola, J. 2003. The Truth about Coconut Oil: Why It Got a Bad Rep When It's Actually Good. <[www.mercola.com/2003/sep/13/coconut\\_oil.htm](http://www.mercola.com/2003/sep/13/coconut_oil.htm)>.
- Peat, R. 2004. Coconut Oil and Its Virtues for Weight Loss, Preventing Cancer and Heart Disease. *NaturoDoc*. See excerpt in: <[www.naturadoc.com/library/nutrition/coconut\\_oil.htm](http://www.naturadoc.com/library/nutrition/coconut_oil.htm)>
- Peat, R. 2005. Coconut Oil: You Want a Food Loaded with Real Health Benefits? You Want Coconut Oil.<[www.mercola.com/2001/mar/24/coconut\\_oil.htm](http://www.mercola.com/2001/mar/24/coconut_oil.htm)>
- Ravnskov, O. 2000. The Cholesterol Myths: Exposing the Fallacy that Saturated Fat and Cholesterol Cause Heart Disease. *Quart. J. Med.* 96 (12): 927-934.
- 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.

2. จากคอลัมน์ “เก็บมาฝาก เรื่องของปาก-ท้อง” ตอนที่ 13 “เรื่องของ ‘มะพร้าว’ ที่คุณควรรู้” โดย รศ. พรศรี ปฎิमानุเกษม คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ ลงพิมพ์ในหนังสือ สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์ ปีที่ 57 ฉบับที่ 9 ประจำวันที่ 26 พฤศจิกายน 2552 (หน้า 87-88)

เนื่องจากเป็นข้อความที่ยาวมากเช่นกัน ทนายคนนี้ จึงขอตัดตอนเอาเฉพาะที่ต้องการแก้ต่างให้กับจำเลย ดังนี้:

“...น้ำมันและไขมันทุกชนิด ควรกินในปริมาณจำกัด ไม่มากเกินไป ความต้องการของร่างกายโดยเด็ดขาด และ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ที่จะดักน้ำมันเป็นก้อนๆ ใส่ปาก <sup>1/</sup> ... (การทดลองโดยนักวิจัยญี่ปุ่น) ผลการทดลอง พบว่า พวกที่กินขนมปังทำด้วยไขมัน ที่ผสมทั้งกรดไขมันสายยาว และสายปานกลาง มีน้ำหนักตัวลดลง ปริมาณไขมันใต้ผิวหนังและช่องท้องลดลง เจาะเลือดก็พบว่าปริมาณคอเลสเตอรอลลดลง ... เขาสรุปว่า อาหารที่ประกอบด้วยกรดไขมันสายยาวผสมกับสายปานกลาง ช่วยลดน้ำหนักได้ ช่วยลดการสะสมของไขมันใต้ผิว และอาจลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดได้อีกด้วย ... ในความเห็นของฉัน การทดลองนี้ ไม่ได้ใช้กรดไขมันสายปานกลางอย่างเดียว แต่ใช้เป็นไขมันผสม ซึ่งคิดแล้วมีชนิดที่เป็นสายปานกลางอยู่แค่ร้อยละ 0.12 (1.7 กรัม ใน 14 กรัม) เท่านั้น <sup>2/</sup> ผลการเปลี่ยนแปลงที่ปรากฏ อาจจะไม่ได้เกิดจากกรดไขมันขนาดปานกลางโดยตรง หากเห็นว่าใครเอาความนี้ไปอ้างว่า เป็นประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวในการลดน้ำหนัก ลดไขมันในเลือด เราก็อย่าเชื่อ ... (การทดลองโดยนักวิจัยจีน) เขาสรุปไว้ชัดเจนว่า ในกลุ่มผู้ป่วยไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง การกินอาหารน้ำมันผสม อาจช่วยลดน้ำหนัก ลดไขมันสะสม และลดปริมาณไขมันในเลือดได้ แต่ต้องควบคุมการกินอาหารให้เหมาะสม (มีพลังงานพอดี ไม่มีเหลือเก็บ) สุดท้ายก็ไม่ยอมบอกส่วนผสมตามเคย <sup>3/</sup> ...จากการทดลองพบว่า กรดลอริกในน้ำมันมะพร้าวสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ... จึงมีการพัฒนานำไปใช้เป็นยาทาผิว เขาเอากรดลอริกที่สกัดมาจากน้ำมันมะพร้าวไปใส่ในเปลือกไขมันที่เรียก ว่าไลโปโซมเสียก่อน คล้ายกับการทำครีมบำรุงผิวหลายชนิดที่อาศัยเปลือกไขมัน นำพาสาร

บำรุงผิวหลายชนิด เช่นวิตามินเอ วิตามินบี ให้ซึมผ่านหนังกำพร้าลงไปสู่เซลล์  
ในชั้นหนังแท้ สำหรับการศึกษานี้ เมื่อเปลือกไขมันไปเกาะติดกับผนังเซลล์  
แบคทีเรียได้ ก็ปล่อยกรดลอริกที่บรรจุอยู่เข้าไปในเซลล์แบคทีเรีย ทำให้มันตาย  
แต่ไม่ใช่เอาน้ำมันมะพร้าวมาทาหน้าหรือทาสิวโดยตรง<sup>4/</sup> เพราะนอก จากกรด  
ตัวเก่งจะไม่สามารถแทรกผ่านเข้าไปจัดการกับเชื้อแบคทีเรียได้แล้ว ยังเหนียว  
หนับ เหนอะหนะ คูดซับฝุ่นผง ทำให้ผิวหนังสกปรก และอาจอุดตันรูขุมขน เกิด  
สิวนักขึ้นอีก ที่น่ากลัวกว่าคือ นอนหลับไป มด แมลงสาบ แอบมาแตะหน้า  
ละก็...ตัวใครตัวมันนะละ<sup>5/</sup>

ผู้เขียนขอทำหน้าที่ทนายแก้ต่างให้แก่น้ำมันมะพร้าว ดังนี้:

<sup>1/</sup> ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งที่จะดักน้ำมันเป็นก้อนๆ ใส่ปาก ก่อนอื่น ต้องขอ  
ชี้แจงว่า มีความแตกต่างในสมบัติของน้ำมันชนิดต่างๆ แบบขาวกับดำ กล่าวคือ  
น้ำมันที่ใช้บริโภคส่วนใหญ่ เป็นกรดไขมันขนาดยาว (long-chain fatty acids) ที่  
เคลื่อนย้ายอย่างช้า ๆ ในร่างกาย และไม่เปลี่ยนเป็นพลังงานในตับ แต่ไปสะสม  
ในเนื้อเยื่อไขมันในร่างกาย ส่งผลทำให้เกิดความอ้วน ในขณะที่น้ำมันมะพร้าว  
เป็นกรดไขมันขนาดกลาง ที่เคลื่อนที่ได้เร็ว และไปเปลี่ยนเป็นพลังงานในตับ  
จนหมดสิ้น ดังนั้น การกินน้ำมันมะพร้าว จะช่วยให้ผู้บริโภคผอมลง เพราะตัว  
ของน้ำมันมะพร้าวเองไม่ไปสะสมเป็นไขมัน แต่เปลี่ยนเป็นพลังงานจนหมด  
และยังช่วยกระตุ้นให้ต่อมธัยรอยด์ทำงานดีขึ้น ช่วยเร่งปฏิกิริยาเมตาบอลิซึม  
จึงช่วยเปลี่ยนอาหารที่รับประทานเข้าไปพร้อมกัน ไปเป็นพลังงาน อีกทั้งยังเกิด  
ความร้อนสูงขึ้น (thermogenesis) จึงไปช่วยดึงเอาไขมันที่สะสมไว้ไปเปลี่ยน  
เป็นพลังงาน จนมีคำกล่าวที่ว่า "Eat Fat - Look Thin" ฉะนั้น จึงสามารถกินน้ำมัน  
มะพร้าวเป็นก้อนๆ ใส่ปากได้ โดยไม่ทำให้อ้วน แต่กลับทำให้แข็งแรง มี  
พลังงาน กระชุ่มกระชวย และยังช่วยลดความอ้วนได้ด้วย

<sup>2/</sup> การทดลองนี้ ไม่ได้ใช้กรดไขมันสายปานกลางอย่างเดียว แต่ใช้เป็นไขมัน  
ผสม ซึ่งคิดแล้วมีชนิดที่เป็นสายปานกลางอยู่แค่ร้อยละ 0.12 (1.7 กรัม ใน 14  
กรัม) เท่านั้น ที่จริง 1.7 กรัม ใน 14 กรัม เท่ากับ 12 % ไม่ใช่ 0.12 % (ต่างกันถึง

100 เท่า!) และอาจเป็นข้อผิดพลาดในการคำนวณ ที่ทำให้ท่านคิดว่า “ผลการเปลี่ยนแปลงที่ปรากฏ อาจจะไม่ได้อาจเกิดจากกรดไขมันขนาดปานกลางโดยตรง” นี้ขนาดใช้เพียง 12 % ยังช่วยได้ขนาดนี้ ถ้าใช้ถึง 100 % ก็น่าจะช่วยได้มากกว่านี้ ส่วนที่ท่านกล่าวว่า “หากเห็นว่าใครเอาบทความนี้ไปอ้างว่า เป็นประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวในการลดน้ำหนัก ลดไขมันในเลือด เราก็อ่าเชื่อ” นั้น ผู้อ่านคงตัดสินใจได้เองว่า จะเชื่อท่าน หรือเชื่อผลการวิจัยที่ได้สรุปไว้อย่างชัดเจน

<sup>3/</sup> สุดท้าย ก็ไม่ยอมบอกส่วนผสมตามเคย ที่จริง ผลการทดลอง ชัดเจนแล้วว่า การกินอาหารน้ำมันผสม (กรดไขมันขนาดยาว และขนาดปานกลาง) ช่วยลดน้ำหนัก ลดไขมันสะสม และลดปริมาณไขมันในเลือดได้ แต่ท่านกลับไปสนใจในส่วนผสม ซึ่งไม่ใช่สาระสำคัญอะไรเลย

<sup>4/</sup> แต่ไม่ใช่เอาน้ำมันมะพร้าวมาทาหน้าหรือทาผิวโดยตรง ท่านคงใช้เครื่องสำอางเสียจนนึกว่ามันเป็นของวิเศษ ไม่มีอันตรายใด ๆ อุดสาหกรรมเครื่องสำอาง ได้นำน้ำมันมะพร้าวไปใช้ประโยชน์ ทำผลิตภัณฑ์ออกมาขายหลอกเอาเงินคนไทยไปมากมาย ทั้ง ๆ ที่ ตัวยาที่สำคัญเป็นน้ำมันมะพร้าว โดยเฉพาะกรดลอริก ซึ่งเป็นกรดไขมันอิ่มตัวขนาดปานกลาง สามารถซึมผ่านผิวหนังเข้าไปอย่างรวดเร็ว จนไม่มีหลงเหลือติดอยู่บนผิวหนัง และทำหน้าที่ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ไวรัส โดยไม่จำเป็นต้องเอาไปใส่ในโลโปโซมเสียก่อนให้เสียเวลา และสิ้นเปลืองโดยเปล่าประโยชน์ ที่จริง บรรพบุรุษของคนไทย ซึ่งน่าจะเป็นบรรพบุรุษของท่านด้วย ได้ใช้น้ำมันมะพร้าวมาขโลมตัว ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า มาหลายร้อยปีแล้ว ทั้ง ๆ ที่ ตอนนั้น ยังไม่รู้ว่า น้ำมันมะพร้าวมีกรดลอริกที่สามารถฆ่าเชื้อโรคได้ แต่ก็ได้ช่วยให้ผิวพรรณสดใส ปลอดภัย ผิว ฝ้า กระ ผู้ที่ใช้น้ำมันมะพร้าวขโลมตัว คงจะยืนยันได้ว่า ข้อความที่ท่านให้ร้ายว่า “น้ำมันมะพร้าว ยังเหนียวหนืด เหนอะหนะ ดูดซับฝุ่นผง ทำให้ผิวหนังสกปรก และอาจอุดตันรูขุมขน เกิดสิวหนักขึ้นอีก” นั้น ไม่เป็นความจริงเลย

<sup>5/</sup> ที่น้ำหนักกว่า คือ นอนหลับไป มด แมลงสาบ แอบมาแตะหน้าละก็...ตัวใครตัวมันนะคะ ท่านคงจินตนาการว่า น้ำมันมะพร้าว ก็เหมือนกับน้ำมันพืช ที่

เหนียวเหนอะหนะ มีกลิ่นน้ำมันพุ่งจนล่อมดและแมลงสาบมาแตะ แต่ในความเป็นจริง ซึ่งพิสูจน์ได้เสมอ น้ำมันมะพร้าวมีกลิ่นหอมอ่อนๆ ที่เมื่อใช้ทาผิวหนังก็ซึมซาบเข้าไปภายในอย่างรวดเร็วไม่เปรอะเปื้อนเสื้อผ้า หรือผ้าปูที่นอน ทนายคนนี้ ก็ได้ใช้น้ำมันมะพร้าวขมิ้นเป็นประจำทุกวัน ไม่เคยพบมด แมลงสาบมาแตะเลย และขอทำให้ท่านลองใช้ดูบ้าง และท่านจะพบว่า ท่านผิดไปแล้ว

### รายงานการสัมมนาและทัศนศึกษาจังหวัดภูเก็ต\*

ในโอกาสที่ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ ได้รับเชิญจากโรงพยาบาลวชิระภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ให้ร่วมจัดการสัมมนาเรื่อง “มะพร้าว: เรื่องที่ผู้เฒ่าลืมนักเรียน” ในวันที่ 5 ตุลาคม 2552 โดยได้รับความอนุเคราะห์จากนายก่อเกียรติ สุกุลพงษ์ หัวหน้าผู้พิพากษา ศาลอุทธรณ์ภาค 8 ในการจัดการทัศนศึกษา การสัมมนา พร้อมทั้งถักนันทนาการจัดหาเรือชมเกาะ เลี้ยงอาหาร และอื่นๆ ให้กับชมรมฯ ดังนั้น ชมรมฯ จึงได้จัดทัศนศึกษาขึ้น เพื่อให้สมาชิกฯ ได้มีโอกาสเข้าร่วมฟังสัมมนาดังกล่าว และท่องเที่ยวในจังหวัดภูเก็ตในวันเสาร์-อาทิตย์ ที่ 3-4 ตุลาคม 2552 โดยมีผู้ร่วมเดินทาง จำนวน 38 คน เดินทางโดยเครื่องบินบริษัทบางกอกแอร์เวย์ฯ และมีสมาชิกบางส่วนมาจาก จ. นครศรีธรรมราช จึงเดินทางมาสมทบโดยทางรถยนต์ รายการในแต่ละวัน มีดังต่อไปนี้:

**วันที่ 3 ต.ค.:** แวะเยี่ยมชมร้าน Miracle Oil ของนายก่อเกียรติ สุกุลพงษ์ ตัวแทนจำหน่ายน้ำมันมะพร้าวของบริษัททรอปิกานาออยล์ฯ จากนั้นเดินทางไปไหว้พระใหญ่ พระประจำเมืองภูเก็ต บนเขานาคเกิด เข้าเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์หอยอันลือชื่อของจังหวัดภูเก็ต เยี่ยมชมร้านมุก และซื้อของที่ระลึก นมัสการหลวงพ่อแช่ม วัดฉลอง เดินทางไปชมพระอาทิตย์ตกดินที่แหลมพรหมเทพ ขึ้นชมวิวนบนเขาไม้เท้าสิบสอง ซึ่งเป็นจุดสูงสุดในจังหวัดภูเก็ต และรับประทานอาหารเย็นบนเขาไม้เท้าสิบสอง โดยได้รับถักนันทนาการจากนายก่อเกียรติ สุกุลพงษ์ หัวหน้าผู้พิพากษา ศาลอุทธรณ์ภาค 8 และสมาคมเดินเขาไม้เท้าสิบสอง

\* โดยนางปิยนุช นาคะ เลขานุการ ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ

**วันที่ 4 ต.ค.:** นายก่อเกียรติ สกฤตพงษ์ ได้กรุณาอนุเคราะห์จัดหาเรือเดินสมุทร เดินทางจากอ่าวมะขาม เพื่อไปชมเกาะรัง เกาะไข่ เกาะไม้ท่อน เยี่ยมชมการเลี้ยงหอยมุก ดำน้ำดูปะการัง รับประทานอาหารกลางวันบนเรือ เป็นอาหารปักษ์ใต้ที่รสชาติอร่อยยอดเยี่ยมใครเลยจะ ทำให้สมาชิกที่ร่วมเดินทาง ซาบซึ้งเป็นอย่างมาก ตอนเย็นได้ไปรับประทานอาหารเย็น และชมการแสดงอันอลังการที่ภูเก็ตแฟนตาซี ซึ่งก็ได้รับอภินันทนาการจากท่านหัวหน้าผู้พิพากษา ศาลอุทธรณ์ภาค 8 และสมาคมเดินเขาไม้เท้าสิบสอง เช่นเคย

**วันที่ 5 ต.ค.:** สมาชิกทุกคนได้ไปฟังการสัมมนาเรื่อง “มะพร้าว: เรื่องที่ผู้เฒ่าลืมนเล่าขาน” จัดโดยชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต ร่วมกับสถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการเกษตร อุปถัมภ์โดยบริษัท มิเรเคิลออยล์จำกัด และบริษัททรอปิกานาออยล์จำกัด ณ โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต มีการบรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” โดย ดร. ณรงค์ โคมเจลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ เรื่อง “น้ำมันมะพร้าวกับการแพทย์” โดย พอ.นพ.ดำรง เชี่ยวศิลป์ ที่ปรึกษาสภาภาษาไทย และที่ปรึกษาชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ และเรื่อง “โภชนบำบัดด้วยน้ำมันมะพร้าว” โดย อ. ไกร มาศพิมล ที่ปรึกษา บริษัททรอปิกานาออยล์จำกัด

หลังจากนั้น ได้ไปรับประทานอาหารกลางวัน ที่ได้รับอภินันทนาการจากบริษัททรอปิกานาออยล์ จำกัด ซึ่งอร่อยมาก โดยต้องร้อง “อร่อยจังหุ” แล้วให้สมาชิกแวะซื้อของที่ระลึก แล้วเดินทางกลับกรุงเทพฯ ด้วยเครื่องบินบริษัท บางกอกแอร์เวย์ เช่นเคย พร้อมความประทับใจกันทั่วหน้า

### ผู้แทนชมรมฯ ในต่างจังหวัด

จากการที่กิจกรรมของชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ ได้ขยายออกสู่ภูมิภาคเพิ่มมากขึ้นเรื่อย โดยเฉพาะ มีสมาชิกจากต่างจังหวัดมากกว่าในกรุงเทพฯ ชมรมฯ จึงมีนโยบายเผยแพร่กิจกรรมในภูมิภาคให้มากขึ้น เช่นการ

ออกข่าว จัดสัมมนา ฝึกอบรม นิทรรศการ ฯลฯ ในต่างจังหวัดตามโอกาสอันควร  
สิ่งหนึ่งที่ช่วยให้ชมรมฯ มีความสะดวกในกิจกรรมในต่างจังหวัด คือการ  
มีผู้แทนของชมรมฯ ในต่างจังหวัด ซึ่งในระยะแรกนี้ ได้มอบหมายให้ผู้แทน  
ประจำจังหวัดฯ ดำเนินการรับสมัครสมาชิก แล้วส่งเงินค่าสมาชิกรวมมาให้ชมรมฯ  
เพื่อให้ชมรมฯ ลงทะเบียน และจัดส่งหนังสือเอกสารไปให้ อีกทั้งยังมีหน้าที่  
เผยแพร่กิจกรรมของชมรมฯ ในโอกาสต่าง ๆ เช่นการบรรยายเกี่ยวกับน้ำมัน  
มะพร้าว การสาธิตการสกัดน้ำมันมะพร้าว ฯลฯ และรายงานผลงานที่ปฏิบัติไป  
ในรอบ 3 เดือน เพื่อลงพิมพ์ใน “กัลปพฤกษ์” ซึ่งจะเปิดคอลัมน์ใหม่เพื่อรายงาน  
กิจกรรมของชมรมฯ ในต่างจังหวัด โดยเริ่มต้นในฉบับที่ 10 - มกราคม 2553

ขณะนี้ ชมรมฯ ได้แต่งตั้งผู้แทนประจำจังหวัดต่อไปนี้:

### 1. จังหวัดเชียงใหม่:

ชื่อ: นางกานดา แสนมณี

ที่อยู่: 117/1 ถนนช่างหล่อ ต. หายยา อ. เมือง จ. เชียงใหม่ 50100

โทรฯ: 086-117 0079

Email: <kanda.nalike@gmail.com>

ประสบการณ์: วิทยากรสอนการทำน้ำมันมะพร้าวแบบชาวบ้าน เผยแพร่  
ความรู้เกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว ทางสถานีวิทยุประเทศไทย (เครือข่าย  
ทั่วประเทศ และสวท. เชียงใหม่) รวมทั้งเผยแพร่ใน website <www.  
gotoknow.org.com> ของ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

### 2. จังหวัดภูเก็ต:

ชื่อ: นายก่อเกียรติ สุกุลพงษ์

ที่อยู่: 74/236 ถนนร่วมพัฒนา ต. รัชฎา อ. เมือง ภูเก็ต 83000

โทรฯ: 081-9787 145

ประสบการณ์: หัวหน้าผู้พิพากษาศาลแรงงานเขต 8

### 3. จังหวัดระยอง:

ชื่อ: นายไพฑูรย์ เกษสุขมาโนช

(หน้าโฆษณา 2)



ที่อยู่: 17/3 หมู่ 3 ต. วังหว่า อ. แกลง จ.ระยอง 21110

โทรฯ: 081-982 3176; 081-982 6519

ประสบการณ์: ข้าราชการบำนาญครู ประกอบธุรกิจผลิตน้ำดื่มสินสมุทร

#### 4. จังหวัดพิษณุโลก:

ชื่อ: ผศ. สายสมร ดีวิเศษ

ที่อยู่: 357/1 ม. 7 ต. ท่าโพธิ์ อ. เมือง จ. พิษณุโลก 65000 ร้านอาหารครัว  
บ้านแม่

โทรฯ: 081-887 1258

ประสบการณ์: อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ราชนครินทร์;  
ประธานโปรแกรมวิชาการศึกษาปฐมวัย วชช. กทม.; ที่ปรึกษาคณบดี  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครสวรรค์

### กิจกรรมของชมรมฯ ในต่างจังหวัด

คอตัมน์นี้ เปิดขึ้นเพื่อให้โอกาสผู้แทนชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมัน  
มะพร้าวฯ ในต่างจังหวัด ได้แลกเปลี่ยนเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ทำไปในรอบ 3 เดือนที่  
ผ่านมา

#### 1. จังหวัดเชียงใหม่: (รายงานโดยนางกานดา แสนมณี)

ได้ดำเนินกิจกรรมดังต่อไปนี้:

➤ บรรยาย และสาธิตการสกัดน้ำมันมะพร้าวแบบชาวบ้านให้แก่ลูกหลาน  
สมาชิกสโมสรโรดาร์ ที่เข้าค่ายที่มหาวิทยาลัยแม่โจ้ มีผู้รับฟัง 300 คน

➤ จัดทำ website <[www.gotoknow.org.com](http://www.gotoknow.org.com)> เผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับ  
น้ำมันมะพร้าว เช่นวิธีสกัดน้ำมันมะพร้าวแบบชาวบ้าน หลายหน่วยงานนำไป  
เผยแพร่ต่อ เช่น ห้องสมุดมหาวิทยาลัยนเรศวร บล็อกชาวเหนือ กศน.พระยืนขึ้น  
อาจารย์มหาวิทยาลัยขอนแก่นบางท่าน

➤ ส่งข้อมูลทางอีเมลให้หน่วยงานไปนำลงเว็บไซต์ของหน่วยงาน เช่น

- กรมประชาสัมพันธ์ เป็นข้อมูลสรรพคุณและคุณสมบัติพิเศษ
- สำนักงานวิชาการคอตคอม นำข้อมูลการทำน้ำมันมะพร้าวจากกรมประชาสัมพันธ์ลงอีกเว็บไซต์ของเขา

➤ จัดพิมพ์หนังสือ “กานดา NALIKE ต้นไม้แห่งชีวิต - มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” ส่งไปจำหน่ายตามร้านหนังสือต่างๆ เช่น ที่เชียงใหม่ (ที่ร้านสุวิวงศ์ ดวงกลม ริมปั๊มป์เปอร์มาเก็ต 3 สาขา ร้านขายน้ำมันมะพร้าวที่ถนนคนเดิน ตลาดนัดเกษตรมหาวิทยาลัยเชียงใหม่) กรุงเทพฯ (जूจักร นวมินทร์ ASTV) ชุมพร

➤ ส่งเอกสารเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวให้ผู้ว่าราชการทุกจังหวัดช่วยเผยแพร่ต่อไปยังประชาชน ในกรณีนี้ ผู้ว่าราชการจังหวัดสตูล (นายสุเมธ ชัยเลิศวณิชกุล) ติดต่อขอให้ไปสอนชาวบ้านบนเกาะต่าง ๆ ให้มีอาชีพที่ดีขึ้น จากการสกัดน้ำมันมะพร้าวแบบชาวบ้าน

### 2. จังหวัดภูเก็ต: (รายงาน โดยนายก่อเกียรติ สกุลพงษ์)

➤ จัดการสัมมนาเรื่อง “น้ำมันมะพร้าว: เรื่องที่ผู้เฒ่าลืมนเล่าขาน” ร่วมกับโรงพยาบาลวชิระภูเก็ต และชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ณ โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต มีผู้สนใจเข้าฟัง 150 คน รวมทั้งสมาชิกชมรมฯ ที่เดินทางมาจากกรุงเทพฯ จำนวน 28 คน

➤ จัดรายการทัศนศึกษาจังหวัดภูเก็ต เพื่อต้อนรับคณะของชมรมฯ ที่เดินทางมาจากกรุงเทพฯ (ดูรายละเอียดในรายงานของเลขาราชการฯ หน้า 12)

➤ จากความสำเร็จของการสัมมนาที่จัดไปแล้ว และเสียงเรียกร้องของผู้ที่พลาดจากการเข้าฟัง จึงดำริที่จะจัดการสัมมนาเรื่องน้ำมันมะพร้าว เป็นครั้งที่ 2 พร้อมทั้งการเปิดตัวของสำนักงานถาวร “มิเรเคิลออยล์” โดยจะเชิญชมรมฯ ให้จัดทัศนศึกษาไปเที่ยวจังหวัดภูเก็ตเป็นครั้งที่ 2 ประมาณเดือนมีนาคม 2553

### 3. จังหวัดระยอง: (รายงาน โดยนายไพฑูรย์ เกษสุขมาโนช)

➤ ได้เดินทางมาร่วมประชุมคณะกรรมการชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ เมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2552 เพื่อเสนอโปรแกรมการจัดสัมมนา เรื่อง

“น้ำมันมะพร้าว: เรื่องที่ผู้เฒ่าลืมนำมา” ซึ่งจะจัดขึ้นที่ศาลาประชาคม อำเภอ แกลง จังหวัดระยอง ในวันอาทิตย์ ที่ 31 มกราคม 2553 ตั้งแต่เวลา 9.00-12.00น. โดยได้ประสานงานกับหน่วยราชการและเอกชนในจังหวัดระยอง คาดว่า จะมีผู้สนใจเข้ารับฟังการบรรยายประมาณ 60 คน และได้เชิญสมาชิกชมรมฯ ไปทัศนศึกษาไปเที่ยวชมจังหวัดระยอง ระหว่างวันที่ 30-31 มกราคม 2553 โดยรับอุปถัมภ์ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่ เช่นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าสถานที่

➤ เปิดร้านจำหน่ายน้ำมันมะพร้าวตราสินสมุทร เพื่อบริการให้ชาวจังหวัดระยองได้มีโอกาสหาซื้อน้ำมันมะพร้าวบีบเย็น ที่มีคุณภาพสูง ในราคาที่ยุติธรรม

### รายงานการสัมมนา และการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2552\*

ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ ได้จัดให้มีการสัมมนาวิชาการ และการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2552 เมื่อวันที่ 29 ตุลาคม 2552 ณ ห้องประชุมชั้น 3 ตึกกสิกรรม กรมวิชาการเกษตร จตุจักร กทม. มีผู้เข้าร่วมประชุมทั้งสิ้นจำนวน 157 คน เป็นสมาชิกจำนวน 120 คน และไม่เป็นสมาชิก 37 คน

**การสัมมนาวิชาการ:** อธิบดีกรมวิชาการเกษตร ซึ่งติดราชการ ได้มอบหมายให้นางพิสวาท บั้วรา ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพืชสวน เป็นประธานเปิดการสัมมนา โดยช่วงเช้า มีการบรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวป้องกันใช้หัตถ์ใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009” และ “การใช้ น้ำมันมะพร้าวกลั๊กกลอกในปาก” โดย ดร. ณรงค์ โคมเจลา เรื่อง “น้ำมันมะพร้าวเป็นอาหารสุขภาพ” โดย พ.อ.นพ. ดำรง เชี่ยวศิลป์ ช่วงบ่าย เป็นการอภิปราย เรื่อง “ประสบการณ์การใช้ น้ำมันมะพร้าวในการรักษาโรค” ดำเนินการอภิปรายโดย พ.อ.นพ.ดำรง เชี่ยวศิลป์ และโดยมีผู้ร่วมอภิปราย ได้แก่ คุณรุจน์ สุวรรณเสรีเกษม จากบริษัทเนชเจอร์ล มายด์ เรื่อง “การรักษาโรคสะเก็ดเงิน” คุณอรธณพ ผลบุญยรักษ์ เจ้าของร้านขายยาวิศิษฐ์เภสัช ลพบุรี เรื่อง “การรักษาโรคภูมิแพ้ ไซนัส กรดไหลย้อน การปวดข้อ

\* โดยนางปิยนุช นาคะ เลขานุการ ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ

ปวดกระดูก”, นพ. บุญเทียม เขมรัตน์ แพทย์ประจำโรงพยาบาลวิชัยยุทธ เรื่อง “การรักษาอาการเกล็ดเลือดต่ำ ฯลฯ”, คุณไพฑูรย์ เกษสุขมาโนช ผู้ผลิตน้ำดื่ม สิ้นสมุทร ผู้แทนชมรมฯ จ.ระยอง เรื่อง “การรักษาเมื่งเร่งต่อมลูกหมาก และการรักษาไวรัสตับอักเสบ บี”, และคุณฉัตรชัย มีพฤกษ์ อดีตผู้อำนวยการกองตรวจสอบ การประปาภูมิภาค เรื่อง “การรักษาต่อมลูกหมากโต”

ในช่วงพักรับประทานอาหารว่าง และอาหารกลางวัน ได้มีการสาธิตการ สกัดน้ำมันมะพร้าวโดยวิธีบีบเย็น โดยสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และโดยวิธีหมัก และการทำสบู่และซดกี โดยศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพร ในงานมี การจำหน่ายน้ำมันมะพร้าวและผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ จากผู้ประกอบการในราคา ถูก มีการจำหน่ายหนังสือ และ CD การบรรยายน้ำมันมะพร้าวของประธาน ชมรมฯ นอกจากนี้ ศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพร ยังได้นำน้ำมันมะพร้าว และ ผลิตภัณฑ์ พร้อมทั้งกาแฟสด มาจำหน่ายให้สมาชิกและผู้สนใจได้ซื้อและชิมใน ราคาถูก และมอบรายได้ทั้งหมด สบทบทุนการดำเนินการของชมรมฯ ด้วย

สรุปจากแบบสอบถามที่ได้รับจากผู้เข้าร่วมสัมมนา ปรากฏว่าสมาชิกฯ พอใจมากที่สุดกับหัวข้อในการบรรยายและอภิปราย สมาชิกส่วนใหญ่พอใจมาก ในเรื่องสถานที่ ระยะเวลาในการจัด การอบรมในระหว่างการสัมมนา และการ บริการ นอกจากนั้น ผู้เข้าร่วมสัมมนา ยังได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้:

1. ประทับใจมากในช่วงอภิปรายถึงประสบการณ์ที่วิทยากรนำมาเล่าให้ฟัง ทำให้สามารถนำไปเป็นทางเลือกในการนำไปใช้ได้
2. ควรมีการผลักดันทางการเมือง เช่นการยื่นหนังสือ ข้อมูล เกี่ยวกับ น้ำมันมะพร้าว ต่อรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เพื่อจัดให้เป็นวาระ แห่งชาติในการส่งเสริมสุขภาพประชาชน
3. ควรมีระยะเวลาการจัดมากกว่านี้ เพราะการสัมมนาครั้งนี้ มีระยะเวลา สั้น ทำให้ผู้บรรยายต้องเร่งพูด
4. ควรมีการสัมมนาเช่นนี้ทุกปี หากเป็นไปได้อยากให้เพิ่มความถี่ให้มากขึ้น
5. อยากให้มีการประชาสัมพันธ์ และออกอากาศในช่วงการสัมมนากับสื่อด้วย

6. อยากให้รวบรวมรายชื่อผู้ผลิตน้ำมันมะพร้าว ส่งให้สมาชิกฯ เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกฯ เลือกใช้ตามราคาและคุณภาพที่เหมาะสม ขณะเดียวกัน ก็รวบรวมรายชื่อสมาชิกฯ ส่งให้ผู้ผลิตน้ำมันมะพร้าว ที่ให้รายชื่อมา เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ผลิตฯ ได้ชี้แจงคุณภาพให้แก่ลูกค้าแต่ละราย เพื่อประกอบการตัดสินใจซื้อ อีกทั้งกระตุ้นให้ผู้ผลิตหาหนทางพัฒนาคุณภาพสินค้าให้ดีขึ้นเรื่อยๆ และมีการปรับปรุงรายชื่อของทั้ง 2 ฝ่าย ตลอดเวลา เป็นระยะๆ

7. ผู้ผลิตน้ำมันมะพร้าวควรมีการรวมตัวเป็นองค์กรหรือชมรม ภายใต้การดูแลของชมรมฯ เพื่อช่วยกันผลิตน้ำมันมะพร้าว หากมีคำสั่งซื้อเข้ามามาก แต่ผลิตไม่ทัน สมาชิกอื่นก็สามารถผลิตให้กับผู้ที่ผลิตไม่ทันได้ เป็นการช่วยกัน ในขณะเดียวกัน ผู้ที่อยากเข้าร่วมหรืออยากมีส่วนร่วมในการผลิต ก็สามารถเข้าร่วมได้ โดยไม่ต้องทำการตลาด วิธีนี้จะเป็นการสร้างกลุ่มให้โตขึ้น ทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภค ตลาดของน้ำมันมะพร้าวจึงจะใหญ่ขึ้น ทั้งนี้ชมรมฯ ก็ต้องมีมาตรการควบคุมต่างๆ ให้ดี และรัดกุม

8. อยากให้ทำ website ของชมรมฯ ให้ดีขึ้น และนำรายละเอียดลง website

9. อยากให้มีการขยายกิจกรรมไปถึงชาวสวนมะพร้าวด้วย

10. อยากให้ขยายฐานไปถึงกระทรวงศึกษาธิการ และให้ไปถึงครูสุศึกษาและสมาคมวิชาชีพสุศึกษา

11. เวลาในการสัปดาห์น้อยไป เพราะมีประโยชน์สามารถนำกลับไปทำได้จริงๆ  
**การประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2552:**

หลังจากการสัมมนาวิชาการ (เวลา 16.00 น.) ได้มีการประชุมใหญ่สามัญประจำปี โดย ดร. ณรงค์ โนมเฉลา ประธานชมรมฯ ทำหน้าที่ประธาน ได้มีการรายงานผลการดำเนินงานของชมรมฯ ในรอบปีที่ผ่านมา อันประกอบด้วย: (1) การจัดสัมมนา 5 ครั้ง (2) การอบรมภาคทฤษฎี 1 ครั้ง (3) การอบรมภาคปฏิบัติ 1 ครั้ง (4) การจัดทำข่าวสารรายสามเดือน “กัลปพฤกษ์” 4 ฉบับ (5) การจัดทำเอกสารวิชาการ 6 ฉบับ (6) การจัดทำ CD 2 ชุด (รวม 4 แผ่น) (7) การประชาสัมพันธ์ 55 ครั้ง (8) การจัดทำสนศึกษา 4 ครั้ง (9) การประชุม

คณะกรรมการชมรมฯ 3 ครั้ง (10) การประชุมใหญ่สามัญ 1 ครั้ง

สำหรับสถานการณ์การเงินของชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าว นั้น ประกอบด้วยรายรับ 1,068,141.24 บาท รายจ่าย 118,963.47 บาท จึงมีรายรับเกินรายจ่าย 118,963.47 บาท ซึ่งเมื่อรวมกับรายรับเกินรายจ่ายสะสมต้นงวด ยกมา 72,433.00 บาท จึงเป็นรายรับเกินรายจ่ายสะสมปลายงวด 191,396.49 บาท

คณะกรรมการฯ ได้เสนอแผนการดำเนินงาน ตั้งแต่ 1 ต.ค. 52 - 30 ก.ย. 53 รวม 11 ประการ คือ: (1) การจัดสัมมนา อย่างน้อย 1 ครั้ง (2) การอบรมภาคทฤษฎี อย่างน้อย 1 ครั้ง (3) การอบรมภาคปฏิบัติการ อย่างน้อย 1 ครั้ง (4) การจัดทำข่าวสารรายสามเดือน “กัลปพฤกษ์” 4 ฉบับ (5) การจัดทำเอกสารวิชาการ อย่างน้อย 5 ฉบับ (6) การจัดทำ CD แล้วยแต่โอกาสจะอำนวย (7) การประชาสัมพันธ์ แล้วยแต่โอกาสจะอำนวย (8) การจัดทำทัศนศึกษาอย่างน้อย 2 ครั้ง (9) การประชุมคณะกรรมการชมรมฯ 3 ครั้ง (10) การประชุมใหญ่สามัญ 1 ครั้ง และ (11) จะปรับปรุงการทำ website ของชมรมฯ ให้ดีขึ้น

### กรรมการชมรมฯ ประสบความสำเร็จในการผลิตผลิตภัณฑ์ใหม่

นายพิสิษฐ์ วีระไวทยะ กรรมการกลางของชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าว และกรรมการผู้จัดการบริษัทเอิร์ธบอร์นจำกัด ผู้ผลิตน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์รายใหญ่ของประเทศไทย ประสบความสำเร็จในการผลิตผลิตภัณฑ์จากมะพร้าวชนิดใหม่ โดยการนำเนื้อมะพร้าวไปแปรรูปให้เป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป 2 อย่าง คือแป้งมะพร้าว (coconut flour) สำหรับประกอบอาหาร และโปรตีนมะพร้าว (coconut protein) สำหรับชงดื่ม ทั้งนี้ เพื่อเป็นการขยายช่องทางของผลิตภัณฑ์จากการสกัดน้ำมันมะพร้าวแบบอินทรีย์

บริษัทเอิร์ธบอร์นจำกัดก่อตั้งขึ้นเมื่อ 4 ปีก่อน เพื่อสนับสนุนให้ชาวสวนมะพร้าวในจังหวัดสมุทรสงคราม ปลูกมะพร้าวแบบเกษตรอินทรีย์ในพื้นที่ 840 ไร่ เพื่อให้ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพผ่านเกณฑ์มาตรฐานเกษตรอินทรีย์สำหรับแปรร

รูปเป็นน้ำมันมะพร้าวอินทรีย์ และได้รับเครื่องหมายรับรองเกษตรอินทรีย์ทั้งใน ส่วนของมะพร้าว และ โรงงานผลิต ตามมาตรฐาน NOP (USDA Organic) และ EEC Reg. 2092/91 ทั้งนี้ โดยบริษัทฯ ลงทุนสร้างโรงงานแปรรูปเนื้อมะพร้าว เหลือใช้จากโรงงานผลิตน้ำมันมะพร้าวอินทรีย์ มูลค่า 20 ล้านบาท เพื่อเพิ่ม มูลค่าให้วัสดุเหลือใช้ และทำประโยชน์จากเนื้อมะพร้าวได้อย่างคุ้มค่า โดย ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ กระทรวงวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี

แป้งมะพร้าวมีเยื่อใย (fiber) สูงที่สุดในบรรดาผลิตภัณฑ์ที่ให้เยื่อใย กล่าว คือมีเยื่อใยสูงถึง 61% ในขณะที่รำข้าวสาลีที่จัดว่าให้เยื่อใยสูง ก็มีเยื่อใยเพียง 40% เยื่อใยจัดเป็นสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะช่วยระบบขับถ่าย และลดการเกิดมะเร็งลำไส้ ส่วนโปรตีนมะพร้าวอินทรีย์ จัดเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ สำหรับใช้เป็นเครื่องคั้นแบบพร้อมคั้นที่มีมูลค่าสูง และเป็นที่ต้องการของตลาด ในต่างประเทศ

การปลูกมะพร้าวแบบเกษตรอินทรีย์ สามารถเพิ่มรายได้ให้แก่ชาวสวน มะพร้าวสูงขึ้น 10% และยังได้เนื้อมะพร้าวที่มีกลิ่นหอมมากกว่ามะพร้าวที่ได้ จากการปลูกโดยการใส่ปุ๋ยเคมี และใช้สารเคมีกำจัดวัชพืช อีกทั้งยังมีผลทำให้ ร่องสวนมีระบบนิเวศที่ดีอีกด้วย

ในการผลิตน้ำมันมะพร้าวอินทรีย์ บริษัทฯ จะใช้เฉพาะเนื้อมะพร้าวอินทรีย์ ซึ่งผ่านกระบวนการสกัดแบบเย็น จนได้น้ำมันมะพร้าวที่มีความบริสุทธิ์ 100% และเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคทั้งใน และต่างประเทศ สำหรับตลาดต่างประเทศ นั้น มีทั้งอเมริกาเหนือ ยุโรป และเอเชีย ซึ่งมีส่วนแบ่งถึง 80% ของผลผลิต ส่วน อีก 20% ที่เหลือจำหน่ายในประเทศ

ชมรมฯ ขอแสดงความยินดีต่อคุณพิสิษฐ์ วีระไวทยะ ที่ได้เป็นผู้ริเริ่ม โครงการอันเป็นประโยชน์ และประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี ทำให้สามารถนำ ของเหลือทิ้งจากการสกัดน้ำมันมะพร้าว มาใช้ประโยชน์ เป็นการเพิ่มมูลค่า ให้แก่ของเหลือ อีกทั้งยังเป็นการใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่าของมะพร้าว

(หน้าโฆษณา 3)



## เอกสารวิชาการ เรื่อง “น้ำมันมะพร้าวป้องกันไข้หวัดใหญ่ได้อย่างไร?”

ชมรมอนุรักษ์ และพัฒนาน้ำมันมะพร้าว ได้จัดพิมพ์เอกสารวิชาการฉบับที่ 5/2552 เรื่อง “น้ำมันมะพร้าวป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ได้อย่างไร?” เรียบเรียงโดย ดร. ณรงค์ โจนมธลตา ประธานชมรมฯ เมื่อเดือนตุลาคม 2552 จำนวนพิมพ์ 20,000 เล่ม

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เป็นการระบาดของไข้หวัดใหญ่ครั้งแรกของศตวรรษที่ 21 ที่องค์การอนามัยโลกประกาศว่าอยู่ในระดับ 6 อันเป็นระดับสูงสุด ที่ระบาดไป

เกือบทั่วโลก มีผู้ป่วยหลายแสนคน และมีผู้เสียชีวิตมากมาย และเพิ่มขึ้นทุกวัน และองค์การอนามัยโลกยังได้เตือนว่า การระบาดใหญ่จะยังคงมีอยู่

เอกสารเล่มนี้ เป็นเอกสารกึ่งวิชาการที่มีการอ้างอิงเอกสารเท่าที่จำเป็น เป็นการเสนอทางเลือกในการป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 โดยการบริโภคน้ำมันมะพร้าว ซึ่งจากผลการศึกษาวิจัย และการใช้จริง สามารถป้องกันรักษาโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสที่มีเกราะเป็นไขมันหุ้มอนุภาค เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ก็มีไขมันหุ้มอนุภาคเช่นกัน จึงน่าจะถูกทำลายโดยน้ำมันมะพร้าวเช่นเดียวกันกับเชื้อไวรัสโรคอื่น ๆ

ชมรมฯ ได้จัดส่งเอกสารเล่มนี้ ให้กับสมาชิกทุกท่านเรียบร้อยแล้ว หากสมาชิกผู้ใดยังไม่ได้รับ กรุณาติดต่อกับชมรมฯ ส่วนผู้สนใจอื่น ๆ สามารถซื้อได้ในราคาเล่มละ 10 บาท หากซื้อ 100 เล่มขึ้นไป ราคาเล่มละ 8 บาท

## ศัพท์มะพร้าวที่สับสน\*

ยังมีความสับสนในความหมายของศัพท์มะพร้าวบางคำ ซึ่งยังหาข้อมูลไม่ได้ ครั้นจะพิจรณานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ก็เชื่อไม่ได้ เพราะมีการเก็บศัพท์เกี่ยวกับมะพร้าวไว้น้อยมาก อีกทั้งยังมีบางคำ ให้ความหมายคลาดเคลื่อน หรือไม่ถูกต้อง ในบทความนี้ ผู้เขียนจะให้ความหมายของศัพท์มะพร้าวแต่ละคำ ซึ่งมี 2 ความหมาย ความหมายที่ 1 (โดยอ้างแหล่งที่มาในวงเล็บ) เป็นความหมายที่ผู้เขียนเห็นว่าไม่ถูกต้อง ส่วนความหมายที่ 2 เป็นของผู้เขียนเอง พร้อมทั้งมีคำอธิบายความสับสนที่เกิดขึ้น สำหรับในฉบับนี้ขอเสนอความหมายของศัพท์ที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “กะลา” ได้แก่:

**กะลา 1** (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542) ส่วนแข็งที่หุ้มเนื้อมะพร้าว ถ้าผ่าซีก ซีกที่มีตาเรียกว่ากะลาตัวผู้\*\* ซีกที่ตันเรียกว่า กะลาตัวเมีย\*\* 2 ผนังผลชั้นใน (endocarp) ของมะพร้าว เป็นส่วนที่อยู่ใต้เปลือกมะพร้าว มีลักษณะแข็ง ถ้าผ่าซีกตามขวาง ซีกที่อยู่ติดกับข้าวผล ซึ่งมีรูที่เกิดจากตาที่มีเอ็มบริโอฝังอยู่ไม่มีโอกาสงอก จึงสลายตัวไป และเกิดเป็นรูโป้ เรียกว่า กะลาตัวเมีย\*\* ซีกตันที่อยู่ตรงข้ามกับข้าวผล เรียกว่า กะลาตัวผู้\*\*

**กะลาตัวผู้ 1** (พจนานุกรมฯ) กะลามะพร้าวซีกที่มีตา 2 กะลามะพร้าวซีกตัน (ไม่มีตา) ที่ผ่าตามขวาง และอยู่ตรงข้ามกับข้าวผล ชื่อพ้อง: กะลากันตัน

**กะลาตัวเมีย 1** (พจนานุกรมฯ) กะลามะพร้าวซีกที่ตัน 2 กะลามะพร้าวซีกที่มีตา ที่ผ่าตามขวาง และอยู่ติดกับข้าวผล (เป็นตาโป้ หรือเป็นรู เพราะเอ็มบริโอที่ฝังอยู่ไม่มีโอกาสงอก จึงสลายตัวไป) ชื่อพ้อง: กะลากันกลวง

**คำอธิบาย:** โดยสามัญสำนึก และที่นิยมเรียกสิ่งของที่มีรูว่า เป็นตัวเมีย ดังนั้น กะลาซีกที่มีรู จึงน่าจะเรียกว่า กะลาตัวเมีย หรือ กะลากันกลวง ส่วนซีกตัน

---

\* โดย ดร. ณรงค์ โคมเกล้า ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ

\*\* เป็นศัพท์ที่ยังสับสน กรุณาอ่านคำอธิบายในศัพท์แต่ละคำ

(ไม่มีรู) จึงน่าจะเรียกว่า *กะลาตัวผู้* หรือ *กะลากันตัน*

**กะลาตาเดียว 1** (ชาวสวนมะพร้าวบางคน) กะลामะพร้าวที่มีตาบอดเพียงหนึ่งตาแทนที่จะเป็นสองตา แต่ยังคงมีตาโป้หนึ่งตาตามปกติ นิยมสะสมหรือใช้เป็นเครื่องรางของขลัง *มะพร้าวตาเดียว* ก็เรียก **2** กะลामะพร้าวที่มีตาเพียงตาเดียวคือตาที่มีเอ็มบริโอฝังอยู่ เพราะมีพู (carpel) เพียงพูเดียว จึงไม่มีตาบอดเกิดขึ้น *มะพร้าวตาเดียว* ก็เรียก

**คำอธิบาย:** ปกติมะพร้าว มี 3 พู (carpel) แต่ละพูมีหนึ่งตา แต่มีเพียงตาเดียวที่มีเอ็มบริโอฝังอยู่ และมีขนาดใหญ่ที่สุด มีตาโปกออกไป หากไม่มีโอภาสอกเอ็มบริโอจะหลุดสลายตัวไป อีก 2 ตาที่ไม่มีเอ็มบริโอฝังตัวอยู่ มีขนาดเล็ก มีเนื้อเยื่อคล้ายแผ่นหนังปิดอยู่ และยังคงอยู่ติดกับกะลาตลอดไป นิยมเรียกว่า “ตาบอด” ตังเกิดได้เมื่อกลายเป็นกะลา จะเป็นตาตัน ในขณะที่ตาที่มีเอ็มบริโอเป็นตากลวงโป้ คือมีรู สรุปได้ว่า ในทางพฤกษศาสตร์ จัดให้กะลामะพร้าวด้านซ้ายผล มีสามตา ซึ่งเป็นที่มาของคำว่า coco ในภาษาสเปน ที่แปลว่าหน้าลิง เพราะมีตาเล็ก 2 ตา เหมือนตาลิง และตาใหญ่ 1 ตา เหมือนปากลิง แต่บางครั้งเกิดความวิปริต ทำให้ผลมะพร้าวมี 2 พู หรือมี 2 ตา เป็นตาใหญ่ 1 ตาที่มีเอ็มบริโอฝังอยู่ และกลายเป็นรูโปก้เมื่อเป็นกะลา ส่วนอีกตาที่เหลือ เป็นตาบอด ดังนั้น จึงควรเรียกกะลาประเภทนี้ว่า กะลา 2 ตา แต่ชาวสวนบางคนกลับไปเรียกว่า “กะลาตาเดียว” โดยเรียกตามจำนวนตาบอด

**กะลาสองตา 1** (ชาวสวนมะพร้าวบางคน) มะพร้าวที่มีตาบอด 2 ตา อีกตาหนึ่งเป็นตาที่มีเอ็มบริโอฝังอยู่ ซึ่งเป็นสภาพปกติของมะพร้าว **2** มะพร้าวที่มีตาที่มีเอ็มบริโอฝังอยู่หนึ่งตา (เป็นตาโปก) และอีกหนึ่งตาเป็นตาบอด เป็นความวิปริตที่ผลเกิดมามีพู 2 พู แทนที่จะเป็น 3 พู *มะพร้าวสองตา* ก็เรียก (หมายเหตุ: ชาวสวนบางคนเรียกมะพร้าวดังกล่าวว่ามะพร้าวตาเดียว เพราะมีตาบอดเพียงตาเดียวดังที่ได้อธิบายในศัพท์*กะลาตาเดียว*)

**คำอธิบาย:** ตามปกติ มะพร้าวมี 3 พู แต่บางครั้ง เกิดมีเพียง 2 พู จึงเกิดเป็น 2 ตา ตาหนึ่งมีเอ็มบริโอฝังอยู่ ส่วนอีกตาหนึ่งเป็นตาบอด

**กะลาสามตา 1** (ชาวสวนมะพร้าวบางคน) มะพร้าวที่มีตาบอด 3 ตา และยังมีอีกตาหนึ่ง เป็นตาที่มีเอ็มบริโอฝังอยู่ **มะพร้าวสามตา** ก็เรียก เป็นตาโบ้ นิยมสะสมกัน หรือใช้เป็นเครื่องรางของขลัง 2 กะลาที่มี 3 ตาตามปกติ เป็นตาที่มีเอ็มบริโอฝังอยู่หนึ่งตา (เป็นตาโบ้) และอีกสองตาเป็นตาบอด

**คำอธิบาย:** เป็นสภาพปกติของมะพร้าวที่มี 3 พู แต่ละพุมิ 1 ตา แต่มีเพียงตาเดียวที่มีเอ็มบริโอฝังตัวอยู่ และกลายเป็นตาโบ้ หรือกลวง เมื่อเอ็มบริโอตายไป

**กะลาสี่ตา 1** (ชาวสวนมะพร้าวบางคน) มะพร้าวที่มีตาบอด 4 ตา (ซึ่งเกิดได้ยากมาก) และยังมีอีกตาหนึ่ง เป็นตาที่มีเอ็มบริโอฝังอยู่ **มะพร้าวสี่ตา** ก็เรียก นิยมสะสมกัน หรือใช้เป็นเครื่องรางของขลัง 2 กะลาที่มี 4 ตา เป็นตาที่มีเอ็มบริโอฝังอยู่หนึ่งตา (เป็นตาโบ้) และตาบอด 3 ตา

**คำอธิบาย:** เป็นมะพร้าวที่เกิดความวิปริตขึ้น อาจเกิดมีพูเพิ่มขึ้นเป็น 4 พู แต่ละพุมิ 1 ตา จึงคารวมทั้งสิ้น 4 ตา หรืออาจมีเพียง 3 พู ตามปกติ แต่มีพูหนึ่งเกิดมีตา 2 ตา เกิดอยู่ใกล้ชิดกัน เท่าที่พบ เป็นตาบอดทั้ง 2 ตา

**คำแนะนำในการผ่ากะลา:** หลายท่านคงคิดว่า การผ่ากะลามะพร้าว (ที่ปอกเปลือกออกหมดแล้ว) เป็นเรื่องง่าย แต่เมื่อได้ลองผ่าดู จะพบว่าไม่ง่ายดังคิด เพราะบางครั้ง กว่ากะลาจะเปิดออก ก็ต้องออกแรงใช้สันมีดทุบด้านข้างของกะลาหลายครั้ง และมันก็แยกออกเป็นสองซีกได้เหมือนกัน แต่บิดเบี้ยว ไม่เป็นเส้นตรง **เคล็ดลับอยู่ที่การจัดวางกะลาบนฝ่ามือก่อนนำไปผ่า ต้องเอาส่วนที่มีตาโบ้ หรือตาที่มีเอ็มบริโอฝังอยู่ขึ้นข้างบน** สังเกตได้ง่าย ๆ จากการที่เป็นตาใหญ่ที่สุด และเป็นพูที่ใหญ่ที่สุด โดยสันนูนทั้งสองเส้นที่พาดจากด้านบนไปด้านล่าง และแบ่งพุนี้ออกจากพูอีก 2 พูที่เหลือ อยู่เกือบตรงกลางผลทั้ง 2 ข้าง ในขณะที่เส้นแบ่งพูที่เหลืออีกเส้นหนึ่ง อยู่ด้านตรงกันข้าม และมีพื้นที่แต่ละพูเพียงครึ่งเดียว **เคล็ดลับอยู่ตรงนี้เอง** ที่ทำให้เมื่อถูกสันมีดสับลงไป จึงแตกออกเป็นเส้นตรง เพราะเส้นแบ่งพูที่เป็นสันนูน อยู่ห่างกันมาก แต่ถ้าเอาส่วนที่เป็นตาบอด 2 ตา ขึ้นข้างบน ทำให้เส้นแบ่งพูอยู่ด้านบนสุด เมื่อใช้สันมีดสับลงไป ตรงหรือใกล้กับเส้นแบ่งพู กว่าจะแตก ก็ต้องสับหลายที และแตกออกไม่เป็นเส้นตรง

## ชมรมฯ จัดสัมมนาและทัศนศึกษาที่อำเภอแกลง จังหวัดระยอง

ในโอกาสที่ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ได้รับเชิญจากคุณไพฑูรย์ เกษสุขมาโนช ผู้แทนชมรมฯ ประจำจังหวัดระยอง ให้ร่วมจัดสัมมนาเรื่อง “สุขภาพดีได้ ด้วยน้ำมันมะพร้าว” ในวันที่ 31 มกราคม 2553 ณ ศาลาประชาคม อำเภอแกลง จังหวัดระยอง ชมรมฯ จึงจัดทัศนศึกษาเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกฯ เข้าร่วมสัมมนา และท่องเที่ยวในอำเภอแกลง ระหว่างวันที่ 30-31 มกราคม 2553 โดยเดินทางด้วยรถโค้ชปรับอากาศ โดยเสียค่าใช้จ่ายสำหรับสมาชิกท่านละ 1,800 บาท (คู่สมรสจ่ายเท่าสมาชิก) ไม่ใช่สมาชิกท่านละ 2,000 บาท พักห้องเดี่ยวเพิ่ม 200 บาท รับประทานอาหารเพียง 40 คนเท่านั้น ติดต่อจองได้ที่ชมรมฯ (02-940 5484 ต่อ 117, 118, 135) ดังมีกำหนดการดังนี้:

### วันเสาร์ ที่ 30 มกราคม 2553

- 06.30 พบกันที่หน้าสถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการเกษตร (ถนนสุวรรณศร วาจากสิถิจ ประตู 1 เข้าม. เกษตรศาสตร์ ด้านถนนงามวงศ์วาน)
- 07.00 ออกเดินทางจากกรุงเทพฯ โดยรถโค้ชปรับอากาศ รับประทานอาหารเช้านรถ
- 09.30 ถึง อ.แกลง เข้าชมสวนสละที่มีชื่อเสียงที่สุดของ จ.ระยอง
- 10.30 ทำบุญที่วัดหนองจรเข้
- 12.00 รับประทานอาหารที่วัดหนองจรเข้
- 13.00 เข้าที่พัก “บ้านไม้” และรีสอร์ตที่อยู่ใกล้เคียง ในอำเภอแกลง
- 13.30 ชมวัดเขาสุกกริม นมัสการหลวงปู่บุญ เกจิอาจารย์ชื่อดังของ จ.ระยอง
- 15.00 นมัสการหลวงปู่คล้า วัดบางหว้า อ.แกลง จ.ระยอง
- 16.00 ชมอนุสาวรีย์สุนทรภู่ และเล่นน้ำทะเลที่หาดแหลมแม่พิมพ์
- 18.00 เดินทางกลับที่พัก
- 19.00 รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน

## วันอาทิตย์ที่ 31 มกราคม 2553

- 07.00 รับประทานอาหารเช้า
- 08.00 ออกเดินทางจากที่พักไปสัมมนาที่ศาลาประชาคม จังหวัดระยอง
- 08.15 ลงทะเบียน และรับเอกสารประกอบการสัมมนา
- 08.30 พิธีเปิดการสัมมนาเรื่อง “สุขภาพดีได้ ด้วยน้ำมันมะพร้าว”
  - ดร. ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมฯ กล่าวรายงาน
  - นายอำเภอแกลง กล่าวเปิดการสัมมนา
- 08.45 การบรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” โดย ดร. ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ
- 09.35 การบรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวกับการแพทย์” โดย พอ. นพ. ดำรง เชี่ยวศิลป์ ที่ปรึกษาสภาอากาศชาวไทย และที่ปรึกษาชมรมฯ
- 10.20 พักรับประทานของว่าง
- 10.45 การบรรยายเรื่อง “โภชนบำบัดด้วยน้ำมันมะพร้าว” โดย อ. ไกร มาศพิมล ที่ปรึกษา บริษัททรอปิคานาออยล์ จำกัด
- 11.30 ซักถามสารพันปัญหาเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว
- 12.00 ปิดการสัมมนา
- 12.30 รับประทานอาหารกลางวันที่ภัตตาคาร อ.วังจันทร์ จ.ระยอง
- 13.30 เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตลาดหนองมน จ.ชลบุรี
- 17.00 เดินทางถึงสถาบันวิจัยพืชสวน โดยสวัสดิภาพ

### รายงานการสำรวจ: น้ำมันมะพร้าวสำหรับทอดอาหาร\*

ปัจจุบัน มีการผลิตและจำหน่ายน้ำมันจากพืช สำหรับประกอบอาหารมากมายหลายชนิด ซึ่งแบ่งออกได้เป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 5 ประเภท คือ

1. **น้ำมันพืช (Vegetable Oil):** ได้แก่ น้ำมันที่สกัดโดยวิธีใช้ตัวทำละลาย หรือการบีบอัด จากเมล็ดพืชฤดูเดียว (annual crops) เช่น ถั่วเหลือง ข้าวโพด

ทานตะวัน คำฝอย เรปซิด (คาโนลา) ถั่วลิสง ฯลฯ ผ่านกระบวนการ RBD (refined, bleached, deodorized) เพื่อให้บริสุทธิ์ ปราศจากสีและกลิ่น แต่ในความเป็นจริง ยังมีสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพหลงเหลืออยู่ และที่สำคัญ ส่วนใหญ่ต้องนำเข้าจากต่างประเทศ ที่มีข้อเสีย 2 ประการ คือ (1) เป็นน้ำมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน ที่มีแขนคู่มากกว่า 1 คู่ จึงเกิดการเติมออกซิเจน ทำให้เกิดเป็นอนุมูลอิสระ อันเป็นผลทำให้เยื่อหุ้มเซลล์ฉีกขาด เชื้อโรคและสารพิษเข้าไปในเซลล์ได้ เป็นเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของยีนเป็นเซลล์มะเร็ง นอกจากนี้ เมื่อนำไปถูกกับอุณหภูมิสูง ดังเช่นในการทอดน้ำมันท่วม ก็ถูกเติมไฮโดรเจน เปลี่ยนเป็นไขมันทรานส์ ซึ่งก็เป็นอันตรายต่อสุขภาพไม่น้อยไปกว่าอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะก่อให้เกิดโรคหัวใจ เบาหวาน และมะเร็ง จนสมาคมแพทยอเมริกัน ประกาศห้ามบริโภคไขมันทรานส์ เพราะมีหลักฐานชัดเจนว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ มะเร็ง และเบาหวาน หากสังเกตกระทะที่ใช้ทอด จะมีตะกอนเกาะติด ต้องทำความสะอาดกระทะทุกครั้งที่ใช้ทอดอาหาร รวมทั้งฝ้าหรือเพดานห้อง ก็มีเขม่าไขมันสีดำ ที่เหนียวเหนอะหนะเกาะติดแน่น ยากแก่การกำจัด อีกทั้งน้ำมันเหล่านี้ ถูกดูดเข้าไปในอาหารที่ใช้ทอดมาก ทำให้ผู้บริโภคอ้วน และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ มะเร็ง เบาหวาน ฯลฯ เมื่อใช้น้ำมันประเภทนี้ทอดอาหารซ้ำเพียง 3 ครั้ง น้ำมันก็จะเปลี่ยนเป็นสีคล้ำ พร่องไปมากจนเกือบหมด แต่ทางที่ดี ควรทิ้งไปได้เลยเมื่อทอดอาหารเพียงครั้งเดียว เพราะหลังจากนั้น จะเกิดไขมันทรานส์ในปริมาณที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ข้อเสียประการที่ 2 คือ เป็นกรดไขมันขนาดยาว ประกอบด้วยธาตุคาร์บอน (C) ตั้งแต่ 18 อะตอมขึ้นไป (ดูตารางที่ 1) ทำให้เคลื่อนที่ได้ช้า ไม่ถูกย่อยเป็นโมเลกุลที่เล็กลง และไม่ถูกนำไปยังตับเพื่อเปลี่ยนไปเป็นพลังงาน แต่กลับไปสะสมที่เนื้อเยื่อไขมัน จึงทำให้ผู้บริโภคอ้วนขึ้น

**2. น้ำมันมะกอก (Olive Oil):** เป็นน้ำมันที่สกัดโดยการบีบอัด ไม่ถูกกับสารเคมี และโฆษณาว่าเป็น virgin olive oil หรือที่สุดขอดีกว่านั้น คือ extra virgin olive oil และ premium virgin oil (ที่สามารถโฆษณาได้อย่างเสรี แต่ อย.

(หน้าโฆษณา 4)



กลับไม่ยอมให้ผู้ผลิตน้ำมันมะพร้าว โฆษณาว่า เป็น virgin coconut oil) เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว เหมาะสำหรับการใช้น้ำมันสลัด แต่เนื่องจาก 72% ของน้ำมันมีแชนคู่อยู่ 1 ตำแหน่ง และ 10.8% มีแชนคู่ 2 ตำแหน่ง จึงเกิดการเติมออกซิเจนได้ง่ายและตลอดเวลา แม้ว่าจะเก็บในขวดสีชา แต่เมื่อถูกอุณหภูมิสูงก็เกิดการเติมออกซิเจน และเปลี่ยนเป็นอนุมูลอิสระได้ตลอดเวลา แม้เข้าไปในร่างกายที่มีออกซิเจนและอุณหภูมิพอเหมาะ ก็ถูกเติมออกซิเจนได้ แต่ถ้านำไปทอดน้ำมันท่วม ก็จะเกิดเป็นไขมันทรานส์ได้เช่นเดียวกัน จึงไม่ควรนำไปประกอบอาหารที่ต้องผ่านความร้อน นอกจากนั้น ยังเป็นเป็นกรดไขมันขนาดยาว ประกอบด้วยธาตุคาร์บอน (C) ตั้งแต่ 18 อะตอมขึ้นไป (ดูตารางที่ 1) จึงเกิดผลเสียเช่นเดียวกับน้ำมันพืช ที่ทำให้อ้วน

**3. น้ำมันปาล์ม (Palm Oil):** ได้จากการสกัดด้วยวิธีใช้ตัวทำละลายจากผลปาล์มทั้งผล เป็นพืชยืนต้นในเขตร้อนรวมทั้งประเทศไทย มีกรดไขมันอิ่มตัว 51.5% ที่เหลือ (48.5%) เป็นน้ำมันไม่อิ่มตัว (ดูตารางที่ 1) ที่ยังมีโอกาสถูกเติมออกซิเจน และไฮโดรเจนได้บ้าง แต่ยังคงดีกว่าน้ำมันพืช เพราะมีกรดไขมันอิ่มตัวมากพอที่จะต่อต้านกระบวนการดังกล่าว อีกทั้งยังเป็นพืชที่ปลูกได้ในเมืองไทย และมีข้อดีที่ทำให้อาหารที่ทอดในน้ำมันปาล์ม มีรสชาติดี กรอบ และมีสีเหลือง อีกทั้งยังไม่เปลือง เพราะอาหารไม่ดูดน้ำมันปาล์มมากเหมือนน้ำมันพืช สามารถใช้แล้วใช้อีกได้หลายครั้ง จึงเป็นที่นิยมของแม่ค้ากล้วยแขก

**4. น้ำมันเมล็ดปาล์ม (Palm Kernel Oil):** ได้จากการสกัดด้วยวิธีใช้ตัวทำละลายจากเมล็ดปาล์ม (palm kernel) มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ขนาดกลาง 49% ที่สำคัญ มีกรดลอริกสูงถึง 45% อีกทั้งยังมีกรดไขมันอิ่มตัว ขนาดไม่ยาวมากนัก คือมี C เพียง 16 อะตอม ได้แก่กรดไมริสติก ซึ่งมีถึง 18% จึงสามารถใช้เป็นน้ำมันทอดได้ดี แต่เป็นที่น่าเสียดายที่ไม่มีผู้ผลิตจำหน่ายให้แก่ผู้บริโภคเช่นเดียว กับน้ำมันปาล์ม เพราะผู้ผลิตอ้างว่า ไม่มีตลาด

**5. น้ำมันมะพร้าว (Coconut Oil):** แต่เดิม เคยมีน้ำมันมะพร้าวที่ผ่านกระบวนการ RBD เพราะสกัดจากมะพร้าวแห้ง แต่ปัจจุบัน มีการผลิตวิธีนี้

ตารางที่ 1. องค์ประกอบของน้ำมันจากพืชที่สำคัญบางชนิด\*

Fatty Acid	Coco- nut	Palm kernel	Palm	Soy bean	Corn	Sesa- me**	Olive **
Caproic (C6:0)	0.5	-	-	-	-	-	-
Caprylic (C8:0)	7.8	4	-	-	-	-	-
Capric (C10:0)	6.7	4	-	-	-	-	-
Lauric (C12:0)	47.5	45	0.2	-	-	-	-
Myristic (C14:0)	18.1	18	1.1	-	-	-	-
Palmitic (C16:0)	8.8	9	44.0	11	11.5	10	14
Stearic (C18:0)	2.6	3	4.5	4	2.2	5	2
Arachidic (C20:0)	0.1	-	-	-	-	-	-
Palmitoleic (C16:1)	-	-	0.1	-	-	-	1
Oleic (C18:1)	6.2	15	39.2	25	26.6	41	71
Linoleic (C18:2)	1.6	2	10.1	51	58.7	43	10
Linolenic (C18:3)	-	-	0.4	9	0.8	-	>1
% saturated	92.1	83	45.2	15	13.7	15	16
% monounsaturated	6.2	15	39.3	25	26.6	41	72
% polyunsaturated	1.6	2	10.5	60	59.5	43	12

\* From “Coconut Cures” by B. Fife, Piccadilly Books, Colorado Spring, CO, USA (2005), except those of \*\*

\*\* From “Know Your Fats” by M.G. Enig, Bethesda Press, Bethesda, MD, USA (2000)

เหลือน้อยมาก เพราะไม่มีตลาดรองรับ เนื่องจากถูกหลอกว่า น้ำมันมะพร้าว เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ ซึ่งปัจจุบัน เป็นที่รู้กันทั่วไปแล้วว่าไม่จริง แต่การผลิต น้ำมันมะพร้าวผ่านกระบวนการ RBD ก็ยังอยู่ในปริมาณจำกัด ส่วนใหญ่เพื่อใช้ ทำเครื่องสำอาง

ในปัจจุบัน มีการผลิตน้ำมันมะพร้าว Virgin Coconut Oil ซึ่งใช้วิธีสกัดที่ไม่ถูกกับสารเคมี และความร้อนสูง เช่นเดียวกับ Virgin Olive Oil มีลักษณะใสเหมือนน้ำ มีกลิ่นมะพร้าวเล็กน้อยถึงมาก (ขึ้นอยู่กับกรรมวิธีการสกัด) เนื่องจากเป็นน้ำมันอิ่มตัว (91.5%) อีกทั้งยังมีสารแอนตีออกซิแดนต์ น้ำมันมะพร้าวจึงไม่ถูกเติมออกซิเจน และไม่เกิดอนุมูลอิสระ รวมทั้งยังไม่เกิดการเติมไฮโดรเจน จึงไม่เกิดไขมันทรานส์ ดังนั้น น้ำมันมะพร้าว จึงเป็นน้ำมันประเภทเดียวในโลกที่สามารถใช้ทอดอาหารได้ โดยไม่เกิดผลเสียต่อสุขภาพดังเช่นน้ำมันอื่น ๆ ทั้งหมด

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากน้ำมันมะพร้าวที่มีการผลิตอยู่ในปัจจุบัน เป็น Virgin Coconut Oil ที่สามารถใช้เป็นยารักษาโรค และเครื่องสำอางได้ดี แม้กระทั่งใช้หมัก หรือรับประทานสด ๆ แต่หากนำไปหุงต้ม ก็มีข้อเสียเช่น ราคาแพงเกินไป (ลิตรละ 500 บาท เปรียบเทียบกับน้ำมันหุงต้มอื่น ๆ ราคาเพียง 35-50 บาท) ที่สำคัญ คืออาหารที่ได้ไม่อร่อย มีกลิ่นน้ำมันมะพร้าวติดอยู่ จึงไม่มีผู้ใดนำน้ำมันมะพร้าวไปปรุงอาหาร แม้ว่าจะดีต่อสุขภาพมากกว่าน้ำมันอื่นๆ ทั้งหมด

ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ ได้พิจารณาเห็นว่า หากมีการผลิตน้ำมันมะพร้าวที่สามารถนำไปหุงต้ม และอาหารมีรสชาติดี ก็จะเป็นประโยชน์อย่างสูง โดยเฉพาะเพื่อสุขภาพของคนไทย ที่ขณะนี้ ไม่มีทางเลือกมากนัก จึงจำเป็นต้องใช้น้ำมันพืชที่เป็นอันตรายต่อไป บัดนี้ชมรมฯ มีความยินดีที่จะแจ้งให้ทราบว่า เราสามารถใช้ น้ำมันมะพร้าวที่ทำให้ได้อาหารที่มีรสชาติดี กรอบ และเหลือง จึงใคร่ขอเสนอแนะให้คนไทย หันมาใช้ น้ำมันเหล่านี้ เพื่อสุขภาพที่ดี ปลอดภัยจากโรคที่เกิดมาจากการบริโภคน้ำมันพืช หากสังเกตจากกระทะที่ใช้ทอดอาหาร จะสะอาด แม้ว่าจะใช้ทอดซ้ำหลายครั้ง ส่วนฝ้าหรือเพดานห้องครัว ก็ไม่มีเขม่าจับเป็นคราบดำ

จากผลการสำรวจของชมรมฯ ปัจจุบัน เรามีน้ำมันมะพร้าวที่เหมาะสมสำหรับการใช้ทอดอาหาร ดังต่อไปนี้:

## 1. ตรา: โคโคแคร์ (Cococare)

**ผู้ผลิต:** ห้างหุ้นส่วนสามัญ ท็อป-เทห์ ออยล์ 28/1 หมู่ 7 ต. วิสัยเหนือ อ. เมือง จ. ชุมพร

**ผู้จัดจำหน่าย:** บริษัท แนชเจอร์ลมายด์ จำกัด โทรฯ 084-333-2111

[www.naturalmind.co.th](http://www.naturalmind.co.th)

**ภาชนะบรรจุ:** ขวดพลาสติก (PET) ขนาดบรรจุ 1 ลิตร ขวดสูง 27.5 ซม.

**องค์ประกอบของน้ำมัน:** น้ำมันมะพร้าวธรรมชาติ

**ลักษณะน้ำมัน:** เป็นของเหลวในอุณหภูมิห้อง สีเหลือง

**เครื่องหมายรับรองคุณภาพ:** (1) GMP, (2) ออ. เลขที่ 86-2-00350-2-0003 (3)

USDA Organic, (4) Certified organic by Bioagri Cert IT/US BAC 009465 T000001, s.r.l. according to EEC Reg. 2092/91-NOP standards (4) อาหารฮาลาล

**ข้อมูลทางโภชนาการ:** มี

**โฆษณาสรรพคุณ:** น้ำมันมะพร้าวธรรมชาติ Organic เหมาะสำหรับใช้ทอด ผัด และใช้แทนเนยในการทำขนม ไม่มีคอเลสเตอรอล

**สถานที่และราคาจำหน่าย:** ร้านเล็มมอนฟาร์ม ตามปั้มบางจาก ราคาขวดละ 145 บาท

**ข้อมูลอื่น ๆ:** เหตุใดในอดีต นิยมใช้น้ำมันมะพร้าวประกอบอาหาร จึงมีผู้ป่วยเป็นโรคอ้วน โรคหัวใจ เบาหวาน น้อยกว่าปัจจุบัน อีกทั้งยังมีข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการทอดหรือผัดอาหารให้อร่อย และไม่มีการกลั่นน้ำมันมะพร้าว ข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้จัดจำหน่าย หากผสมน้ำมันปาล์ม ในอัตรา 1 : 1 จะทำให้อาหารอร่อยขึ้น และกลั่นน้ำมันมะพร้าวลดลง

## 2. ตรา: ดอกไม้ (Flower)

**ผู้ผลิต:** บริษัทน้ำมันพืชปทุมจำกัด 29/3 หมู่ 6 ต. ปทุมธานี-ลาดหลุมแก้ว อ. ลาดหลุมแก้ว จ. ปทุมธานี 12140 โทร. 02-581-2348 ถึง 50; 02-581- 5763

**ผู้จัดจำหน่าย:** บริษัทน้ำมันพืชปทุมจำกัด 421 อาคารสมบุญ ๓. จรัสสนิท วงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700 โทรฯ 02-434-8384 ถึง 7; 02-424-5963;

แฟกซ์: 02-433-6423

**ภาชนะบรรจุ:** ถุงพลาสติกสีขาวใส ปริมาตรสุทธิ 1 ลิตร ปิดปากถุงด้วย  
เครื่องโดยใช้ความร้อน ลักษณะของถุงบรรจุ แบบ ขนาดกว้าง 15 ซม. ยาว 23  
ซ.ม. หน้า 3 ซม.

**องค์ประกอบของน้ำมัน:** น้ำมันมะพร้าวผ่านกรรมวิธี ผสมน้ำมันเมล็ดปาล์ม  
ในอัตรา 1 : 1

**ลักษณะน้ำมัน:** ฅ อุณหภูมิห้อง ลักษณะเป็นของแข็งที่ยังอ่อนตัว สีขาวขุ่น  
**เครื่องหมายรับรองคุณภาพ:** (1) อาหารฮาลาล กอห. สส. 73 677 007 05043  
(2) อย. เลขที่ 13-1-23723-2-0023 ใช้ ปี.เอช.ที. 0.0075

**ข้อมูลทางโภชนาการ:** มี

**โฆษณาสรรพคุณ:** ไม่มี

**สถานที่และราคาจำหน่าย:** ร้านขายของชำ ราคาถุงละ 38 บาท

**หมายเหตุ:** ตัวอย่าง ได้รับความเอื้อเฟื้อจากคุณขนิษฐา โฆษิตรัตน์  
บรรณารักษ์ สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ โทรฯ 083-782 7373

### 3. ตรา: ไฟป๊อ

**ผู้ผลิต:** บริษัทสยามร่วมกิจสหมิตรจำกัด เลขที่ 117 หมู่ 3 ถ. เทพารักษ์ ต.  
เทพารักษ์ อ. เมือง จ. สมุทรปราการ โทรฯ 02-394-0131-2: 02-758-2521-5: 02-  
234-1392 โทรสาร: 02-394-1120

**ผู้จัดจำหน่าย:** (ไม่ระบุ)

**ภาชนะบรรจุ:** ถุงพลาสติกสีขาวใส ปริมาตรสุทธิ 1 ลิตร ปิดปากถุงด้วย  
เครื่องโดยใช้ความร้อน ลักษณะของถุงบรรจุ แบบ ขนาดกว้าง 15 ซม. ยาว 23  
ซ.ม. หน้า 3 ซม.

**องค์ประกอบของน้ำมัน:** น้ำมันมะพร้าวผ่านกรรมวิธี ผสมน้ำมันเมล็ดปาล์ม  
ในอัตราส่วน 1 : 1 ใช้วัตถุดิบเห็น

**ลักษณะน้ำมัน:** ฅ อุณหภูมิห้อง ลักษณะเป็นของเหลว สีเหลืองอ่อน ใส

**เครื่องหมายรับรองคุณภาพ:** (1) ผ่านการตรวจประเมินสถานที่ผลิตตาม

หลักเกณฑ์วิธีการที่ดีในการผลิตอาหาร (GMP) เพื่อให้ได้น้ำมันคุณภาพดี ถูกหลักอนามัยกับการบริโภค, (2) อย. 11-1-12925-2-0008, (3) ตราเครื่องหมายอาหารฮาลาล กอท. ฮล. 73 683 001 0745, (4) อาหารเจ

**ข้อมูลทางโภชนาการ:** มี

**โฆษณาสรรพคุณ:** น้ำมันคุณภาพดี ถูกหลักอนามัย

**สถานที่และราคาจำหน่าย:** ร้านขายของชำ ราคาถุงละ 34 บาท

**หมายเหตุ:** ตัวอย่าง ได้รับความเอื้อเฟื้อจากคุณสุรัชย์ แสงเทวารณ์ โทรฯ 02-215 5401

#### 4. ตรา: แม่ครัว

**ผู้ผลิต:** ไม่ระบุ

**ผู้จัดจำหน่าย:** ทวี พาณิชย์ 30/3 หมู่ 3 ซอยไพศาล แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ โทรฯ 02-517-2134; 02-918-8927

**ลักษณะบรรจุ:** ถุงพลาสติกสีขาวใส ขนาด 1 กก. ปิดปากถุงด้วยเครื่องใช้ยางรัด ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 13 ซม. สูง 22 ซม.

**องค์ประกอบของน้ำมัน:** เป็นน้ำมันมะพร้าวผ่านกรรมวิธี (แต่เท่าที่ทราบจากผู้จัดจำหน่าย ขอมริบว่า เป็นส่วนผสมของน้ำมันมะพร้าว และน้ำมันเมล็ดปาล์ม ในอัตราส่วน 1 : 1)

**ลักษณะน้ำมัน:** ณ อุณหภูมิห้อง ลักษณะเป็นของแข็งที่ยังอ่อนตัว สีขาวขุ่น

**เครื่องหมายรับรองคุณภาพ:** ไม่มี

**ข้อมูลทางโภชนาการ:** ไม่มี

**โฆษณาสรรพคุณ:** สำหรับผู้บริโภคและประกอบ อาหาร

**สถานที่และราคาจำหน่าย:** ร้านขายของชำ ราคาถุงละ 34 บาท

**หมายเหตุ:** ตัวอย่าง ได้รับความเอื้อเฟื้อจากคุณสุรัชย์ แสงเทวารณ์แสงเทวารณ์ โทรฯ 02-215 5401

#### 5. ตรา: ไม่มี

**ผู้ผลิต:** ผลิตโดยชาวสวนมะพร้าวอำเภอบ้านแพ้ว

**ผู้จัดจำหน่าย:** ไม่มี

**ลักษณะบรรจุ:** ถุงพลาสติก ขนาด 1 กก. รัศด้วยยาง ถุงป่อง ขนาด เส้นผ่าศูนย์กลาง 13 ซม. สูง 22 ซม.

**องค์ประกอบของน้ำมัน:** จากที่สอบถามจากผู้ขาย เป็นน้ำมันมะพร้าวล้วน ๆ ที่ผลิตโดยชาวบ้าน

**ลักษณะน้ำมัน:** ฅ อุณหภูมิห้อง ลักษณะเป็นของแข็ง สีขาวขุ่น

**เครื่องหมายรับรองคุณภาพ:** ไม่มี

**ข้อมูลทางโภชนาการ:** ไม่มี

**โฆษณาสรรพคุณ:** ไม่มี

**สถานที่และราคาจำหน่าย:** ร้านขายของชำ ราคาถุงละ 30 บาท

**หมายเหตุ:** ตัวอย่างและข้อมูลบางส่วน ได้รับความเอื้อเฟื้อจากคุณสุรัชย์ แสงเทวารณ์ (โทรฯ 085-997-4557)

## วิจารณ์

น่าจะมีผู้ผลิตน้ำมันมะพร้าวเพื่อใช้ประกอบอาหาร มากกว่าที่ชมรมฯ นำเสนอข้างบน ทั้งที่เป็นน้ำมันมะพร้าวล้วน ๆ หรือที่ผสมกับน้ำมันปาล์ม ผู้เขียน ได้ทดลองนำน้ำมันมะพร้าวเหล่านี้ไปทดลองทอดอาหาร ปรากฏว่าอาหารมีสีเหลืองอ่อน ๆ กรอบทนอยู่นาน รสชาติอร่อย มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ ไม่ค่อยคุดน้ำมัน กระตะที่ใช้ทอดสะอาด ไม่มีตะกรัน ไม่มีควันคาลอยขึ้นไปติดเพดาน ส่วนในด้านคุณค่าทางอาหารนั้น เชื่อได้ว่าไม่มีอันตรายใด ๆ เหมือนน้ำมันไม่อิ่มตัวและน่าจะเป็นประโยชน์จากการเป็นกรดไขมันอิ่มตัว ขนาดกลาง อย่างไรก็ตาม ก็มีปัญหาที่ผู้ที่ต้องการนำไปบริโภค หาซื้อไม่ค่อยได้ ผู้เขียนได้ติดต่อกับผู้จัดจำหน่ายทุกราย ขอให้วางตลาดให้มากขึ้น โดยชมรมฯ จะพยายามส่งเสริมให้ประชาชนหันมาใช้น้ำมันเหล่านี้ ซึ่งผู้จัดจำหน่ายก็รับว่าจะหาทางวางจำหน่ายให้มากแห่งยิ่งขึ้น และชมรมฯ ก็จะนำมาจำหน่าย ณ Show Room ของชมรมฯ ที่สถาบันวิจัยพืชสวนด้วย

(หน้าโฆษณา 5)



## หมอมวลชนสนับสนุนน้ำมันมะพร้าว

ศูนย์บริการผลิตภัณฑ์ “หมอมวลชน” ซึ่งเป็นบริษัทของคนไทย ตั้งโดยแพทย์และเภสัชกร ที่มีแนวความคิดว่า หากให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในเรื่องที่ประชาชนสามารถดูแลตัวเองได้บางส่วนแล้ว จะเป็นประโยชน์ทั้งภาคประชาชนและวงการแพทย์ ได้ลงโฆษณาในหนังสือพิมพ์หลายฉบับ รวม 2 ครั้ง ในวันที่ 13 พ.ย. และ 26 ธ.ค. 2552 มีข้อความที่สนับสนุนการใช้ น้ำมันมะพร้าว ดังนี้:

“น้ำมันมะพร้าว คุณค่าอันหลากหลาย:

- ใช้ชะโลมเส้นผมให้นุ่มสลวย...แก้รังแค คันศีรษะ แผลเรื้อรัง ได้อย่างไร?
- เพิ่มภูมิต้านทาน
- กลั้วปาก ดูดล้างพิษ กลืนปาก ได้จริงหรือ?
- ใช้ปรุงร้อนปลอดภัยกว่าน้ำมันพืชไม่อิ่มตัวทั้งหลาย
- เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน คืออินซูลิน

ระยะพักฟื้น อ่อนเพลีย ท้องเดิน โรคกระเพาะ ด้วยเป็นกรดไขมันขนาดกลางที่เผาผลาญง่าย

ทำไมต้องเป็นชนิดหีบเย็นบริสุทธิ์ 100% (Cold pressed Virgin Coconut Oil)

นับเป็นนิมิตหมายอันดีที่ศูนย์บริการผลิตภัณฑ์หมอมวลชน ที่มีบุคลากรเป็นแพทย์และเภสัชกร เริ่มเห็นว่า น้ำมันมะพร้าวมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เนื่องจากน้ำมันมะพร้าว เป็นผลิตภัณฑ์ที่ประชาชนสามารถนำไปใช้ได้โดยไม่ต้องมีใบสั่งยา ที่ต้องเสียเงินมากมาย (ทั้งค่ายา ค่าหมอ และค่าใช้จ่ายอื่นๆ) อีกทั้งยังปลอดภัย และราคาถูก จึงเป็นเรื่องที่ตรงกับแนวความคิดของหมอมวลชน ที่จะทำให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ในเรื่องที่ประชาชนสามารถดูแลตัวเองได้บางส่วน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทั้งภาคประชาชน และวงการแพทย์ ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ขอสรรเสริญในเจตนารมย์อันประเสริฐนี้ เมื่อไรหนอแพทย์อื่นๆ ของเมืองไทย จะมีจิตใจที่ค้ำจุนเช่นนี้บ้าง ประชาชนจะได้มีสุขภาพดี และไม่ต้องเสียเงินจำนวนมากในการรักษาโรค ที่ส่วนใหญ่ป้องกันได้

## ดร.ณรงค์รับเชิญไปบรรยายเรื่องน้ำมันมะพร้าวในการประชุมนานาชาติ

ดร. ณรงค์ โคมเจลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ซึ่งเคยทำงานวิจัยเกี่ยวกับพืชสมุนไพรและพืชหอมมากกว่า 30 ปี เคยเป็นผู้จัดการประชุมเรื่องดังกล่าวในระดับนานาชาติ มาไม่ต่ำกว่า 10 ครั้ง อีกทั้งยังดำรงตำแหน่งเลขานุการของ Asian Network on Medicinal and Aromatic Plants (ANMAP) ขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ได้รับเกียรติให้เป็น International Advisory Committee ของการประชุม International Symposium on Current Status and Opportunities in Aromatic and Medicinal Plants (AROMED) ที่จัดโดย Central Institute of Medicinal and Aromatic Plants (CIMAP) ที่เมือง Lucknow ประเทศอินเดีย ระหว่างวันที่ 21-24 กุมภาพันธ์ 2553

ในการนี้ ดร. ณรงค์ ยังได้รับเชิญให้เป็น Invited Speaker บรรยายนำในเรื่อง “Using the World’s Oldest Oil as a Remedy to Cure Emerging New Diseases, with Special Emphasis on Thailand” ซึ่งมีสาระสำคัญพอสรุปได้ว่า น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันที่เก่าแก่ที่สุดในโลกชนิดหนึ่ง ถ้าไม่ใช่ชนิดเดียว มีบันทึกเป็นภาษาสันสกฤตในตำราอารยเวท ว่า ได้มีการใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาโรคมะเร็งกว่า 4,000 ปี ในประเทศจีนก็ได้ใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาโรคมะเร็งกว่า 2,000 ปี รักษาโรค 69 โรค ส่วนในประเทศอื่น ๆ ที่มีการปลูกมะพร้าวก็ได้ใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาโรคมานับเป็นพันปี สมบัติที่โดดเด่นของน้ำมันมะพร้าวคือ: (1) เป็นกรดไขมันอิ่มตัว (2) มีสายโซ่ขนาดกลาง (3) มีสารฆ่าเชื้อโรค และ (4) มีสารต่อต้านการเติมออกซิเจน ซึ่งทั้งหมดไม่มีในน้ำมันอื่นใดในโลกนี้

แม้ว่าจะมีการบันทึกไว้ว่าโรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคเบาหวาน ได้เกิดขึ้นนานมาแล้ว บางโรคเกิดขึ้นแต่สมัยชาวไอคุปต์ แต่เพิ่งเกิดระบาดคร่าชีวิตมนุษย์เป็นอันดับ 1, 2 และ 3 เมื่อเร็ว ๆ นี้ จากการมีพฤติกรรมดำรงชีวิตสมัยใหม่ (New Lifestyle) ผู้เขียนจึงเรียกว่าเป็น “โรคที่โผล่ใหม่” (new

emerging diseases) ซึ่งน้ำมันมะพร้าวสามารถควบคุมได้ ทั้งนี้รวมทั้งโรคที่เกิดจากสายพันธุ์ใหม่ของไวรัส ได้แก่โรค HIV/AIDS, SARS และไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009

หลังจากที่ได้มีการจัดตั้งชมรมอนุรักษ์ และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทยเมื่อวันที่ 23 สิงหาคม 2507 โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะเผยแพร่ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว และรณรงค์ให้คนไทยหันมาบริโภคน้ำมันมะพร้าว โดยการจัดทำเอกสารวิชาการ ข่าวสารรายสามเดือน บรรยายและออกรายการทางวิทยุ และโทรทัศน์ รวมทั้งการให้ข่าวหนังสือพิมพ์ การบรรยายในการสัมมนา ทั้งสำหรับมวลชนและนักวิชาการ ในช่วงระยะเวลาเพียง 2 ปี ชมรมฯ มีสมาชิกกว่า 600 คน ได้จัดพิมพ์เอกสารวิชา 13 เรื่อง จำนวนกว่า 300,000 เล่ม จนทำให้น้ำมันมะพร้าวเป็นที่กล่าวขานในทุกวงการของสังคม มีโรงงานสกัดน้ำมันมะพร้าวเพิ่มขึ้นจาก 3 โรงเมื่อตอนตั้งต้น มาเป็นกว่าร้อยโรงในปัจจุบัน และยังเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพราะความต้องการมีมากกว่ากำลังการผลิต มีการส่งน้ำมันมะพร้าวไปจำหน่ายยังต่างประเทศ เป็นมูลค่า 65 ล้านบาท ในปี 2551 และคาดว่าจะเพิ่มเป็นสิบเท่าในปี 2552 ผู้ประกอบการหลายราย มีนวัตกรรมในการผลิต ที่สามารถผลิตน้ำมันมะพร้าวคุณภาพดีกว่าเดิม จนเป็นที่นิยมของผู้ใช้ ทั้งภายใน และต่างประเทศ

### ประธานชมรมฯ ออกรายการประชาสัมพันธ์น้ำมันมะพร้าว

ในรอบสามเดือนที่ผ่านมา (ตุลาคม-ธันวาคม 2552) ดร. ณรงค์ โคมเจลา ประธานชมรมฯ ได้รับเชิญให้ไปบรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าว” ดังต่อไปนี้:

จันทร์ ที่ 5 ต.ค. 09.15-10.30: บรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” ในการสัมมนาเรื่อง “เรื่องที่คุณแม่...ลืมเล่าขาน” จัดโดยบริษัท Miracle Oil ร่วมกับบริษัททรอปิกานาออยล์ ณ โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต มีผู้เข้ารับฟัง 100 คน รวมทั้ง 31 คนที่ไปร่วมทัศนศึกษากับชมรมอนุรักษ์และพัฒนา

มะพร้าวฯ ที่จังหวัดภูเก็ต ระหว่างวันที่ 3-5 ตุลาคม

**เสาร์ ที่ 10 ต.ค. 14.00-15.00:** อัดแถบบันทึกเสียง เรื่อง “เขากล่าวหาว่าไม่มีหลักฐานว่าน้ำมันมะพร้าวเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ” และเรื่อง “ประโยชน์ของคอเลสเตอรอล” เพื่อออกอากาศในรายการ “เกษตรประเทศไทย” ทางสถานีวิทยุ มก. คลื่น เอ.เอ็ม.1107 โดยมีคุณฉวีล สุวรรณมณี เลขานุการสมาคม สื่อมวลชนเกษตรแห่งประเทศไทย เป็นพิธีกร ในวันจันทร์ ที่ 12 ต.ค. และ อังคารที่ 13 ต.ค. 2552 เวลา 11.10-11.30

**อังคาร ที่ 27 ต.ค. 10.30-10.45:** บรรยายเรื่อง “การใช้ น้ำมันมะพร้าวกลั้วกลอกในปาก” ในรายการ “เกษตรประเทศไทย” ทางสถานีวิทยุ มก. คลื่น เอ.เอ็ม.1107 โดยมีคุณฉวีล สุวรรณมณี เลขานุการสมาคม สื่อมวลชน เกษตรแห่งประเทศไทย เป็นพิธีกร **11.45-12.00:** บรรยายเรื่อง “การใช้ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าว” ทางสถานี Trinity Radio เอฟ.เอ็ม. 98.75 โดยมีคุณปริญญา ชาญญาติ คุณอนุชานี สิริสัมพันธ์ และคุณไถ่เถา สุจริตกุล เป็นพิธีกร

**พฤหัสบดี ที่ 29 ต.ค. 09.15-11.00:** บรรยายเรื่อง “น้ำมันมะพร้าวป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ได้อย่างไร?” และ “สุขภาพดีได้ด้วยการใช้น้ำมันมะพร้าวกลั้วกลอกในปาก” ในการสัมมนาเรื่อง “น้ำมันมะพร้าว...มหัศจรรย์กว่าที่คิด” จัดโดยชมรมอนุรักษและพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ ณ ห้องประชุม 314 ดึกกสิกรรม กรมวิชาการเกษตร จตุจักร กทม. มีผู้เข้าฟัง 150 คน

**พฤหัสบดี ที่ 26 พ.ย. 14.30-15.15:** บรรยายเรื่อง “การลดน้ำหนักด้วยน้ำมันมะพร้าว” ในโครงการสัมมนา เรื่อง “Health Body and Beauty” จัดโดยกองบริการเวชศาสตร์การบิน บริษัทการบินไทยจำกัด ณ ห้องสุพรรณหงส์ สนามบินสุวรรณภูมิ โดยมีคุณอาทิตย์ ไซยกาล จากบริษัท A'tiss D-Life เป็นพิธีกร มีผู้เข้ารับฟัง ซึ่งเป็นพนักงานของบริษัทการบินไทย 30 คน

**อาทิตย์ ที่ 6 ธันวาคม 10.30-12.00; 14.00-15.30:** บรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” ในงาน “ราชพฤกษ์ รวมใจภักดิ์รักพ่อหลวง” สวนเฉลิมพระเกียรติฯ ราชพฤกษ์ 2549 ตำบลแม่เหีย อำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยได้

บรรยาย ณ (1) อาคารพืชสวน มีผู้รับฟัง 50 คน และ (2) อาคารนิทรรศการ มีผู้รับฟัง 100 คน ผู้เข้าฟังทุกคน ได้รับแจกแผ่นพับที่จัดทำโดยสถาบันวิจัยพืชสวน เรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว”

อาทิตย์ ที่ 13 ธันวาคม 16.00-17.00: บรรยายเรื่อง “มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว” ในงานมหกรรมวิทยาศาสตร์ทางจิตนานาชาติ ปีที่ 14 ครั้งที่ 16 “พลังจิตฝ่าวิกฤตโลก” ณ ศูนย์การค้าพันธุ์ทิพย์พลาซ่า ถนนงามวงศ์วาน โดยได้บรรยายเรื่องสมบัติของน้ำมันมะพร้าว และบทบาทของน้ำมันมะพร้าวต่อสุขภาพและความงาม มีผู้รับฟัง 150 คน

### โครงการประชาสัมพันธ์น้ำมันมะพร้าวที่เกาะสมุย\*

เป็นที่ทราบกันดีว่าในปัจจุบัน องค์ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวที่มีต่อสุขภาพ ได้ถูกเปิดเผยและถ่ายทอดสู่สาธารณชน โดยแพทย์ และนักวิจัยอย่างต่อเนื่องซึ่งเป็นนิมิตรหมายที่ดีต่อเกษตรกรผู้ปลูกมะพร้าว โดยเฉพาะในถิ่นปลูกที่เคยมีความสำคัญ เช่นเกาะสมุย ดังนั้น ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ จึงได้ร่วมกับภาคส่วนต่างๆ จัดการสัมมนาเผยแพร่ความรู้ และประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวให้กับเกษตรกร ผู้ประกอบการ บุคคลากรด้านการแพทย์ สาธารณสุข และครู จำนวน 2 ครั้ง ครั้งแรกเมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2552 ณ ห้องประชุมเพชรสมุย เทศบาลเมืองเกาะสมุย และครั้งที่ 2 ในวันที่ 29 สิงหาคม 2552 ณ World Resort Samui ผลการสัมมนาได้สร้างความตื่นตัวให้กับทุกภาคส่วน ดังนั้น เพื่อให้กระบวนการรับรู้นี้ขยายไปในวงกว้างยิ่งขึ้น คณะทำงานจึงได้กำหนดเป้าหมายต่อไป คือ ผู้บริโภค โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศ โดยใช้วิธีการแจกน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ในนามของชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ ร่วมกับ องค์กรภาคส่วนต่างๆ ในเกาะสมุย ให้กับนักท่องเที่ยวทันทีที่เดินทางเข้ามาเกาะสมุย

\* โดยนายอานนท์ วาทยานนท์ อุปนายก สมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวเกาะสมุย

จากการประชุมร่วมกัน ระหว่างชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าว แห่งประเทศไทย กับผู้ประกอบการผลิตน้ำมันมะพร้าว ที่สถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการเกษตร เมื่อวันที่ 9 กันยายน 2552 ที่ประชุมฯ ได้เห็นชอบใน หลักการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวให้กับนักท่องเที่ยว ต่างชาติที่เดินทางเข้ามาท่องเที่ยวเกาะสมุย โดยวิธีการแจกตัวอย่างจริง พร้อม แผ่นพับข้อมูลกำกับคุณประโยชน์และวิธีการใช้ (เป็นภาษาอังกฤษ)

การร่วมมือกันเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ถึงคุณค่าที่แท้จริงของน้ำมันมะพร้าว จึงไม่เพียงแต่จะช่วยเกษตรกรผู้ปลูกมะพร้าว ให้มีรายได้ที่ดีขึ้นเท่านั้น แต่ได้ ช่วยให้ต้นมะพร้าว ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญต่อการท่องเที่ยวของเกาะสมุย ยังยั่งยืนควบคู่ไปกับการท่องเที่ยว

### หน่วยงานที่ปฏิบัติการ

ประกอบด้วย (1) ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย (2) สมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวเกาะสมุย (3) เทศบาลเมืองเกาะสมุย (4) สำนักงานเกษตรอำเภอเกาะสมุย และ (5) บริษัทบางกอกการบิน

### วัตถุประสงค์

เพื่อประชาสัมพันธ์ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าว ให้ออกไปในวงกว้าง โดยผ่านนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศ เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจ ให้ทั้ง เกษตรกรผู้ปลูกมะพร้าวในเกาะสมุยและทั่วไป ตลอดจนผู้ที่ต้องการจะทำธุรกิจ เกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ และหน่วยงานภาครัฐที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้เห็น ถึงศักยภาพของตลาดที่เกิดขึ้น หากทุกฝ่ายหันมาร่วมมือร่วมใจกันหลักดันการผลิต เพื่อเสริมสร้างแนวทางการท่องเที่ยวเกาะสมุย ผ่านการบูรณาการ การทำงานของภาคส่วน ต่างๆ

### วิธีการดำเนินงาน

1. ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ ดำเนินการบรรจุ น้ำมันมะพร้าว ลงในขวดขนาด 50 มิลลิลิตร จำนวน 10,000 ขวดโดยมีฉลากเป็นชื่อของชมรม

เป็นภาษาอังกฤษ พร้อมทั้งพิมพ์แผ่นพับ ขนาด A-4 แสดงประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าว เป็นภาษาอังกฤษ เพื่อแจกควบคู่ไปกับตัวอย่างน้ำมัน

2. ประชาสัมพันธ์โครงการ โดยเชิญสื่อมวลชน โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์ ทำข่าวการแจกน้ำมันมะพร้าวที่สนามบินเกาะสมุย ในวันที่ 5 ธันวาคม 2552 ซึ่งทำการแจกโดยนายกเทศมนตรีเมืองเกาะสมุย นายอำเภอเกาะสมุย และตัวแทนหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจกรรมนี้ จะร่วมกิจกรรมรณรงค์ปลูกรมะพร้าวของเทศบาลมาร่วมประชาสัมพันธ์ด้วย

3. ขอความร่วมมือในการแจกน้ำมันมะพร้าวจากโรงแรมต่าง ๆ ในเกาะสมุย ให้ช่วยประชาสัมพันธ์โครงการ และดำเนินการแจกน้ำมันมะพร้าวให้กับแขกของโรงแรม

### **ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. นักท่องเที่ยวที่เดินทางมาเกาะสมุย ได้มีประสบการณ์จริงจากการใช้ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าว และสามารถถ่ายทอดไปสู่วงกว้าง เมื่อเดินทางกลับสู่ภูมิลำเนาในประเทศของเขา

2. สามารถยกระดับรายได้ของชาวสวนผู้ปลูกรมะพร้าว ทั้งในและนอกเกาะสมุย ให้ดีกว่าในปัจจุบัน เนื่องจากปริมาณการใช้น้ำมันมะพร้าวที่เพิ่มขึ้น

3. เกิดความเข้าใจที่ดีต่อกันมากขึ้นระหว่างภาคธุรกิจการท่องเที่ยว และเกษตรกรผู้ปลูกรมะพร้าวบนเกาะสมุย

4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการผลิตและแปรรูปมะพร้าว เช่นกรมส่งเสริมการเกษตร กรมวิชาการเกษตร สถาบัน SME ตลอดจนหน่วยงานในท้องถิ่น ได้พัฒนาให้ความสนใจ และดูแลปัญหาการผลิตมะพร้าวของเกษตรกรมากขึ้น

### **สรุปผลการดำเนินการ (จนถึง 31 ธันวาคม 2552)**

1. ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย ได้รับการบริจาค น้ำมันมะพร้าว จาก บริษัท ทรอปิกาน่าออยล์ และบริษัท ไทยเพียว เทรดิง จำกัด จำนวน 10,000 ขวด

2. ได้รับบริจาคโบรชัวร์ ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าว จำนวน 10,000

ฉบับ จาก หจก.สมุขอักษร เรียบเรียงเป็นภาษาอังกฤษ โดย ดร.ณรงค์ โฉมฉลา ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ เพื่อแจกจ่ายกับน้ำมันมะพร้าว

3. ได้ร่วมรณรงค์แจกน้ำมันมะพร้าว ให้กับนักท่องเที่ยว ณ สนามบิน เกาะสมุย โดย ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย นายอำเภอเกาะสมุย และสมาชิกศูนย์ถ่ายทอดเทคโนโลยี กรมส่งเสริมการเกษตร เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2552

4. ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย ร่วมมอบหม่อมะพร้าวน้ำหอม จำนวน 99,999 หม่อ เพื่อปลูกในเกาะสมุย ตามโครงการ “ร้อยดวงใจทุกหม่อ เพื่อพ่อหลวง” ของเทศบาลเมืองเกาะสมุย เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2552

5. ทำหนังสือ ชี้แจงวัตถุประสงค์ ของโครงการแจกน้ำมันมะพร้าว ให้กับโรงแรมบนเกาะสมุย มีโรงแรมตอบรับเข้าร่วม จำนวน 32 โรงแรม และหน่วยงานเข้าร่วมการแจก จำนวน 2 หน่วยงาน โดยกำหนดเงื่อนไข โรงแรมขนาดใหญ่ ไม่เกิน 300 ขวด โรงแรมขนาดเล็ก 100 ขวด

ขณะที่เขียนรายงานนี้ โรงแรมที่เข้าร่วมโครงการกำลังแจกน้ำมันมะพร้าว ชุดสุดท้ายให้กับนักท่องเที่ยว จากนั้น สมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวเกาะสมุย จะได้จัดทำสรุปรายงานเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

### กัลปพฤกษ์

ข่าวสารรายสามเดือนของชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวฯ

เจ้าของ ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย

บรรณาธิการ ดร. ณรงค์ โฉมฉลา

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

นส. วิไลศรี ลิ้มปพยอม, นายสมชาย วัฒนโยธิน, นางปิยนุช นาคะ

สำนักงาน สถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการเกษตร จตุจักร กทม. 10900