

มาใช้กะทิแทนนมกันเถอะ

1. คำนำ

1.1 คนไทยกับกะทิ

คนไทยใช้กะทิประกอบอาหารไทย ทั้งคาวและหวาน มาตั้งแต่โบราณ อาจจะกล่าวได้ว่า สิ่งที่ทำให้อาหารไทยมีชื่อเสียงเป็นที่นิยมชมชอบของผู้คนทั่วโลกอยู่ในเวลานี้ ก็คือกะทิ เพราะกะทิทำให้อาหารมีรสชาติอร่อย หอมมัน กลมกล่อม อันเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทย กะทิเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้คนไทยสมัยก่อน มีสุขภาพพลานามัยที่ดี มีรูปร่างที่สมส่วน ไม่อ้วน ไม่ผอม แต่แข็งแรง ไม่ค่อยมีใครเป็นโรคหัวใจ รวมทั้งโรคอื่นๆ เช่น มะเร็ง เบาหวาน ฯลฯ

1.2 เมื่อคนไทยถูกเขาหลอกให้เลิกบริโภคกะทิ

เมื่อประมาณ 30 ปีที่แล้วมา คนไทย และคนทั้งโลกต่างก็ได้รับคำแนะนำจากแพทย์โรคหัวใจ และนักโภชนาการ ให้เลิกบริโภคกะทิ และน้ำมันมะพร้าว โดยกล่าวหาว่ากะทิและน้ำมันมะพร้าว ซึ่งเป็นไขมันอิ่มตัว เป็นไขมันที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ จึงทำให้คนไทยจำนวนมาก ไม่กล้ารับประทานอาหารที่มีกะทิเป็นองค์ประกอบ เพราะกลัวเป็นโรคหัวใจ หรืออ้วน

องค์กรหลักที่ออกมารณรงค์ให้มวลชนเลิกบริโภคกะทิ และน้ำมันมะพร้าว คือสมาคมถั่วเหลืองอเมริกัน และสมาคมน้ำมันพืชอเมริกัน โดยอ้างผลการวิจัยที่พบว่าน้ำมันอิ่มตัวซึ่งได้แก่น้ำมันมะพร้าว และน้ำมันจากสัตว์ทำให้สัตว์ทดลองมีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง แต่น้ำมันมะพร้าวที่นำไปทดลองนั้น เป็นน้ำมันที่ถูกเติมไฮโดรเจน ซึ่งในปัจจุบัน เป็นที่รู้กันแล้วว่า น้ำมันอะไรก็ตาม ที่ถูกเติมไฮโดรเจน ก็ทำให้ผู้บริโภคมีระดับคอเลสเตอรอลสูง อย่างไรก็ตาม การรณรงค์นี้ ก็ได้ทำให้อุตสาหกรรมน้ำมันไม่อิ่มตัวของประเทศสหรัฐอเมริกาเจริญ

รุ่งเรือง เพราะปราศจากคู่แข่ง ในขณะที่อุตสาหกรรมน้ำมันมะพร้าวในประเทศในเอเชียและแปซิฟิก ต้องปิดกิจการ เพราะไม่สามารถขายน้ำมันมะพร้าวที่ผลิตได้ ทำให้เศรษฐกิจต้องพังพินาศ เพราะน้ำมันมะพร้าวเป็นผลิตภัณฑ์หลักของประเทศเหล่านี้ โศกคดีที่ประเทศไทยของเรา ยังมีการใช้กะทิในการประกอบอาหารหวาน-คาว และโดยเฉพาะร้านอาหารไทยที่มีอยู่ทั่วโลก ยังนิยมใช้กะทิประกอบอาหารอยู่ เราจึงยังพอมีการผลิตกะทิทันใจจำหน่าย และเกษตรกรผู้ปลูกมะพร้าว จึงยังพอมีรายได้จากการขายผลมะพร้าวให้แก่โรงงานผลิตกะทิทันใจ แต่ถึงกระนั้น ก็ได้ราคาต่ำมาก

1.3 ผลเสียที่ตามมาจากการที่คนไทยเลิกบริโภคกะทิ

จากสถิติของกระทรวงสาธารณสุข ในปี 2500 ประชาชนชาวไทยทั้งประเทศ มีระดับคอเลสเตอรอลเฉลี่ย 150 มก./ดล. ไม่ค่อยมีใครเป็นโรคหัวใจ รวมทั้งโรคแห่งความเสื่อมอื่น ๆ เช่น มะเร็ง เบาหวาน โรคอ้วน ฯลฯ แต่หลังจากที่คนไทยถูกเขาหลอกให้เลิกบริโภคน้ำมันมะพร้าวและกะทิ แล้วเปลี่ยนมาบริโภคน้ำมันไม่อิ่มตัว และนมวัว ปัจจุบัน ค่าเฉลี่ยของคอเลสเตอรอลของคนไทยในเมืองใหญ่ ๆ อยู่ที่ 200-250 มก./ดล. โดยมีโรคหัวใจ มะเร็ง เบาหวาน เป็นโรคที่คร่าชีวิตคนไทยในลำดับต้น ๆ เด็กไทยมีน้ำหนักเกินมาตรฐานกว่า 20%

ผลเสียทางเศรษฐกิจนั้นมากมายมหาศาล น่าเสียดายที่ไม่มีหน่วยงานใดศึกษาหาข้อมูลอย่างจริงจัง แต่ที่ปรากฏอย่างชัดเจนก็คือ พื้นที่ปลูกมะพร้าว และผลผลิตมะพร้าว ลดลงตามลำดับ ที่เห็นชัดอีกประการหนึ่งก็คือ จำนวนโรงงานสกัดน้ำมันมะพร้าวลดลงจนเกือบหมด ประเทศไทยเคยส่งน้ำมันมะพร้าวไปจำหน่ายยังต่างประเทศ แต่เดี๋ยวนี้ต้องสั่งซื้อเมล็ดถั่วเหลือง และน้ำมันถั่วเหลืองเข้ามาไม่ต่ำกว่าปีละ 20,000 ล้านบาท และยังต้องเสียค่ารักษาพยาบาลโรคอันเกิดจากการบริโภคน้ำมันไม่อิ่มตัว และนมวัว อีกมหาศาล แต่ที่น่าเสียดายที่สุดก็

คือ ชีวิตของคนไทยที่ต้องเสียไป เพราะไปเชื่อคำโฆษณาชวนเชื่อให้เลิกบริโภค
น้ำมันมะพร้าว และกะทิ แล้วหันไปบริโภคน้ำมันไม่อิ่มตัว และนมวัว

2. ข้อดีของกะทิ

กะทิ เป็นแหล่งที่มาของน้ำมันมะพร้าว ซึ่งในปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยมของคนไทย เพราะเป็นที่ประจักษ์แล้วว่า น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและความงาม เนื่องจากกะทิเป็นสารตัวเดียวกันกับน้ำมันมะพร้าว ดังนั้น ข้อดีต่าง ๆ ของกะทิ ก็คือข้อดีของน้ำมันมะพร้าวนั่นเอง ซึ่งได้แก่:

2.1 มีความอยู่ตัวสูง

น้ำมันมะพร้าว มีความอยู่ตัวทางเคมีสูง เพราะมีองค์ประกอบเป็นไขมันอิ่มตัว ที่อะตอมของคาร์บอนเชื่อมต่อกันเป็นสายโซ่ด้วยแขนเดี่ยว (single bond) ทำให้อะตอมของออกซิเจน หรือไฮโดรเจน ไม่สามารถเข้าไปแทนที่ได้ ผิดกับไขมันไม่อิ่มตัวที่อะตอมของคาร์บอนเชื่อมต่อกันด้วยแขนคู่ (double bond) ที่เป็นจุดอ่อนของโมเลกุล เพราะออกซิเจน หรือไฮโดรเจน สามารถเข้าไปเติมได้

การเติมออกซิเจน (oxidation) เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ก่อให้เกิดความเสื่อมของโมเลกุล กล่าวคือ เกิดอนุมูลอิสระขึ้นมาจากผลของการเติมออกซิเจน เป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปแล้วว่า อนุมูลอิสระ เป็นตัวการของการเกิดโรคแห่งความเสื่อมมากมาย เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคอ้วน ฯลฯ

การเติมไฮโดรเจน (hydrogenation) แม้ว่าจะไม่ได้เกิดขึ้นเองเหมือนการเติมออกซิเจน แต่ก็เกิดได้ง่าย ๆ เมื่อนำอาหารที่มีไขมันไม่อิ่มตัว ไปถูกกับอุณหภูมิสูง เช่นในการทอดอาหารในน้ำมันท่วม จึงเกิดเป็นสารตัวใหม่ ชื่อว่า “ไขมันทรานส์ (trans fats)” ซึ่งเป็นโมเลกุลที่เปลี่ยนรูปร่างไป และเกิดผลเสียต่อเซลล์ เช่นทำให้เยื่อเซลล์บวมสลาย ทำให้เชื้อโรค หรือสารพิษเข้าไปในเซลล์ได้ หรือเกิดการเปลี่ยนแปลง DNA ของเซลล์ ทำให้เกิดเป็นเซลล์มะเร็ง นอกจากนี้ การเกิดไขมันทรานส์ ยังเกิดได้จากการนำน้ำมันไม่อิ่มตัว ไปเติมไฮโดรเจนเพียงบางส่วน (partially hydrogenated) ในทางอุตสาหกรรม โดยต้องใช้ความดัน

และสารแคตาลิสต์เข้าช่วย เพื่อให้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นน้ำมันไม่อิ่มตัว เปลี่ยนเป็น น้ำมันอิ่มตัว เพื่อจะได้ไม่เกิดการหืน (เพราะถูกเติมออกซิเจน) และให้น้ำมันอยู่ในรูปที่แข็งตัว ทำให้จับต้องผลิตภัณฑ์อาหารได้สะดวก ไม่เหนียวเหนอะหนะ

สรุปได้ว่ากะทิ ซึ่งเป็นไขมันอิ่มตัว ที่อยู่ตัว ไม่เกิดการเติมออกซิเจน และไฮโดรเจน จึงไม่เกิดอนุมูลอิสระ และไขมันทรานส์ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

2.2 เคลื่อนที่ได้เร็วและย่อยได้ง่าย

กะทิ ประกอบด้วยกรดไขมันที่มีขนาดปานกลาง (medium chain fatty acids - MCFAs) ซึ่งถูกย่อยได้ง่าย และเคลื่อนย้ายได้สะดวก เมื่อบริโภคเข้าไป จะผ่านลำคอไปยังกระเพาะเข้าสู่ลำไส้ แล้วไปถูกเผาผลาญให้เป็นพลังงานในตับ โดยไม่ไปสะสมเป็นไขมันเหมือนกับน้ำมันไม่อิ่มตัวที่มีโมเลกุลขนาดใหญ่ ดังนั้น ผู้บริโภคกะทิจึงแข็งแรงเพราะได้พลังงานทันทีที่บริโภคเข้าไป อีกทั้งยังไปกระตุ้นให้ต่อมธัยรอยด์ทำงานได้ดีขึ้น ก่อให้เกิดความร้อนจากผลของ thermogenesis ซึ่งช่วยในการเผาผลาญอาหารที่บริโภคเข้าไปพร้อมกัน ให้เปลี่ยนเป็นพลังงาน แทนที่จะไปสะสมเป็นไขมันในร่างกาย ยิ่งไปกว่านั้น ความร้อนที่เกิดขึ้น ยังไปช่วยสลายไขมันที่ร่างกายสะสมอยู่ก่อนหน้านั้น ให้สลายตัวไปเป็นพลังงาน จึงทำให้ผู้บริโภคผอมลง ดังคำกล่าวที่ว่า Eat Fat Look Thin และนี่เอง เป็นเหตุให้คนไทยสมัยโบราณ ไม่ค่อยมีใครอ้วน เพราะรับประทานกะทิ ร่วมกับอาหารหวาน-คาว นอกจากตัวมันเองจะไม่ไปสะสมเป็นไขมันแล้ว กะทียังช่วยไปดึงเอาไขมันที่ร่างกายสะสมไว้ก่อนหน้านั้น ไปเปลี่ยนให้เป็นพลังงาน

2.3 มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคและสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

น้ำมันมะพร้าว มีกรดลอริก (lauric acid, C-12) อยู่สูงมาก (48-53%) ซึ่งเป็นสารตัวเดียวกันกับกรดไขมันที่มีในนมของมารดา (ซึ่งมีเพียง 3-18%) เมื่อบริโภคเข้าไปในร่างกาย กรดลอริกจะเปลี่ยนเป็นโมโนลอรีน ที่ช่วยสร้าง

ภูมิคุ้มกัน และยังมีฤทธิ์ช่วยยับยั้งเชื้อโรค ไม่ว่าจะเป็นแบคทีเรีย เชื้อรา ไวรัส หรือโปรโตซัว นอกจากกรดลอริกแล้วน้ำมันมะพร้าวยังประกอบด้วยกรดไขมันที่มีขนาดปานกลางอีก 3 ชนิด คือกรดคาโปรอิก (caproic acid, C-6, 0.5%) กรดคาปริลิก (caprylic acid, C-8, 8.0%) และกรดคาปริก (capric acid, C-10, 7.0%) ทุกชนิดต่างก็มีส่วนช่วยยับยั้งเชื้อโรค และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย โดยไม่ทำให้เกิดการดื้อยา และจะฆ่าเฉพาะเชื้อโรคที่มีเกราะหุ้มเป็นไขมัน แต่ไม่ได้ทำลายจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ที่อยู่ในร่างกายที่ไม่ได้มีไขมันเป็นเกราะหุ้ม

2.4 มีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระ

อนุมูลอิสระ (free radical) เป็นโมเลกุลเกร เพราะอิเล็กตรอนในชั้นรอบนอกของโมเลกุลสูญหายไป จึงไปแย่งอิเล็กตรอนของโมเลกุลอื่นที่อยู่ใกล้เคียง ทำให้มันขาดอิเล็กตรอนไปเช่นกัน จึงเกิดเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่ ทำให้เยื่อหุ้มเซลล์เกิดบาดแผล เสียหายหรือบวมสลาย ส่งผลให้เชื้อโรค หรือสารพิษเข้าสู่เซลล์ได้ อันนำไปสู่การตายของเซลล์ หรือการเปลี่ยนแปลงพันธุกรรมของเซลล์ ซึ่งทำให้เกิดโรคแห่งความเสื่อมมากมาย โดยเฉพาะโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน ฯลฯ

อนุมูลอิสระ เกิดจากการเติมออกซิเจน (oxidation) ซึ่งเป็นกระบวนการในธรรมชาติที่เกิดขึ้นตลอดเวลาในสารเกือบทุกอย่างที่สัมผัสกับอากาศ ทำให้เกิดการเสื่อมคุณภาพของสารนั้น ๆ เช่น ถ้าเหล็กถูกเติมออกซิเจน จะเกิดสนิมสำหรับน้ำมัน (เรียกการเติมออกซิเจนนี้ว่า peroxidation) ทำให้เกิดการหืน (rancidity) เป็นผลให้น้ำมันเสื่อมคุณภาพ จากผลของอนุมูลอิสระ

แม้ว่าน้ำมันมะพร้าวจะได้ชื่อว่า เป็นน้ำมันอิมตัว เพราะมีกรดไขมันอิมตัวสูงถึง 92 % แต่ก็มีการไขมันไม่อิมตัวอยู่ 8 % เป็นที่รู้กันทั่วไปแล้วว่า น้ำมันไม่อิมตัวนั้น ไม่อยู่ตัว เพราะมีแขนคู่ ซึ่งเป็นจุดอ่อนของโมเลกุลที่ถูกโจมตีโดยกระบวนการเติมออกซิเจน เนื่องจากน้ำมันมะพร้าว แม้ว่าจะเก็บไว้นานใน

อุณหภูมิห้อง และถูกแสง ก็ไม่หืน Peat (2006) จึงสันนิษฐานว่า น้ำมันมะพร้าว มีสารแอนติออกซิแดนซ์ (antioxidant) ที่ช่วยต่อต้านการเติมออกซิเจนของส่วนที่เป็นน้ำมันไม่อิ่มตัว นอกจากนั้น Nevin and Rajamohan (2005) ยังทำการทดลองใช้น้ำมันมะพร้าวพรหมจรรย์ (virgin coconut oil) น้ำมันมะพร้าวผ่านกระบวนการ (RBD coconut oil) และน้ำมันถั่วลิสง เป็นอาหารเสริมให้แก่หนูทดลอง ผลปรากฏว่า น้ำมันมะพร้าวพรหมจรรย์ ป้องกันการเกิดการเติมออกซิเจน (peroxidation) และการเกิดการหืน (rancidity) ได้ดีกว่าน้ำมันมะพร้าวผ่านกระบวนการ และน้ำมันถั่วลิสง ผู้วิจัยจึงสรุปว่า น้ำมันมะพร้าวพรหมจรรย์ มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะมีแอนติออกซิแดนซ์

มีผู้พยายามค้นคว้าว่า แอนติออกซิแดนซ์ ในน้ำมันมะพร้าวเป็นสารอะไรกันแน่ และมีอยู่ในปริมาณเท่าใด ในบรรดาสารที่มีผู้พบว่าทำหน้าที่เป็นแอนติออกซิแดนซ์ในน้ำมันมะพร้าว มีดังต่อไปนี้:

2.4.1 วิตามินอี: มีรายงานว่า น้ำมันมะพร้าว มีวิตามินอี ทั้งในรูป tocopherol (1.1 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) และ tocotrienol (3.1 มก./100 ก.) สำหรับ tocopherol เป็น alpha tocopherol 0.5 มก./100 ก. และ delta tocopherol 0.6 มก./100 ก. ส่วน tocotrienol เป็น alpha tocotrienol 0.5 มก./100 ก. delta tocotrienol 0.6 มก./100 ก. และ gamma tocotrienol 2.0 มก./100 ก. (Anon. 2005) เป็นที่รู้กันแล้วว่า วิตามินอี เป็นแอนติออกซิแดนซ์ที่มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะ tocotrienol มีประสิทธิภาพสูงกว่า tocopherol ซึ่งมีอยู่ในเครื่องสำอางทั่วไป ถึง 40-60 เท่า นอกจากนั้น Santos และคณะ (Santos 2005) ยังพบว่าน้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติต่อต้านการเติมออกซิเจนเทียบเท่ากับวิตามินอี ในการป้องกันเชื้อหุ้มเซลล์ต่อการทำลายของการเติมออกซิเจน

2.4.2 สารฟีนอล: Dia (2005) แห่งมหาวิทยาลัยแห่งประเทศฟิลิปปินส์

ที่ลอสแอนเจลิส รายงานว่าน้ำมันมะพร้าว 6 ตัวอย่าง มีสารฟีนอล (phenolic compounds) ในรูปของกรดแกลลิก (gallic acid) อยู่ 6.29 – 8.38 ไมโครกรัมต่อกรัม แต่ในอีกตัวอย่างหนึ่ง มีกรดแกลลิกอยู่มากถึง 13.21–13.43 ไมโครกรัมต่อกรัม Seneviratne and Dissanayake (2008) ได้รายงานว่าน้ำมันมะพร้าว มีสารฟีนอล ซึ่งประกอบด้วย caffeic acid, *p*-coumaric acid, ferulic acid และ catechin และยังพบอีกว่าน้ำมันมะพร้าวที่สกัดโดยวิธีอุตสาหกรรม มีสารฟีนอลอยู่ 91 ± 11 มก./กก. ในขณะที่น้ำมันมะพร้าวที่สกัดโดยวิธีพื้นบ้าน มีสารฟีนอลอยู่ 618 ± 46 มก./กก. ซึ่งสูงกว่าที่ได้จากการสกัดโดยวิธีทางอุตสาหกรรมถึง 7 เท่า

2.4.3 สารไฟโตสเตอรอล: Wang และคณะ (2002) พบว่าน้ำมันมะพร้าว มีสารไฟโตสเตอรอล (phytosterols) อยู่ 400 – 1,200 มก./กก. ประกอบด้วย campesterol, stigmasterol, beta-sitosterol และ delta-5-avenasterol ที่ทำหน้าที่ต่อต้านการเติมออกซิเจน

นอกจากนั้น น้ำมันมะพร้าวยังช่วยในการดูดซึม และเคลื่อนย้ายของวิตามิน เอ ดี อี เค จากอาหารแหล่งอื่น ๆ ซึ่งทำหน้าที่เป็นแอนติออกซิแดนต์ จึงช่วยเพิ่มการป้องกันไม่ให้เกิดอนุมูลอิสระในร่างกายได้อีกทางหนึ่ง

2.5 มีคุณค่าทางอาหารสูง

นอกจากคุณสมบัติที่ดีเด่นซึ่งไม่มีน้ำมันที่ใช้บริโภคชนิดใด ๆ ในโลกนี้จะเสมอเหมือนทั้ง 4 ข้อที่กล่าวมาแล้ว น้ำมันมะพร้าวและกะทิ ยังมีคุณค่าทางอาหารที่สูงมาก และอยู่ในสภาพที่ร่างกาย สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที เพราะอยู่ในรูปของของเหลวที่ย่อยง่าย โดยเฉพาะสำหรับเด็กทารก ที่ระบบย่อยอาหารยังไม่พัฒนา และเด็กเล็กที่อาจมีปัญหาในเรื่องระบบย่อยอาหาร

กะทิ เป็นน้ำสีขาวขุ่น ลักษณะคล้ายน้ำมัน มีไขมันสูง ได้แก่หัวกะทิ ซึ่งมีไขมัน 24% และหางกะทิ ซึ่งมีไขมัน 17% กะทิมีโปรตีน 2.5% (ตารางที่ 1) แต่

มีน้ำตาลอยู่น้อยมาก และน้อยกว่าในนมวัว ไม่มีคอเลสเตอรอล กะทิเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของอาหารไทย ทั้งอาหารคาว และอาหารหวาน ชนิดต่าง ๆ ในเอเชียและแปซิฟิก ต่างก็ใช้กะทิประกอบอาหารประจำชาติมากมายหลายอย่าง ในบางชุมชน ใช้กะทิประกอบอาหารประจำวันแทบทุกอย่าง

ตารางที่ 1. องค์ประกอบของกะทิ (ต่อ 100 กรัม)

รายการ	1/	2/	3/	4/	5/	เฉลี่ย
ความชื้น (กรัม)		67.6		65.7		66.5
แคลอรีรวม (กิโลแคลอรี)	231.6	230.0				230.8
แคลอรีจากไขมัน (กิโลแคลอรี)	208.5					208.5
ไขมันรวม (กรัม)	23.2	23.8	23.8	24.9	23.8	23.9
ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	20.5	21.1	21.1	22.0	21.0	21.1
ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (กรัม)	1.0	1.0		2.0		1.3
ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (กรัม)	0.2	0.3				0.25
คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	0.0	0.0				0.0
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	5.4	5.5		5.2		5.4
น้ำตาล (กรัม)	3.2		3.3	3.3	3.3	3.3
เยื่อใยอาหาร (Dietary Fiber)	2.1	0				1.05
โปรตีน (กรัม)	2.2	2.3	2.3	3.2	2.3	2.5
โซเดียม (มิลลิกรัม)	14.6		15.0	15.0	15.0	14.9

1/ จาก About.com health

2/ จาก SA Food Composition Tables, Ed. 3 (1991), p. 5

3/ จาก <E:\Coconut milk-Milk, Fresh Coconut Nutrition Information.htm>

4/ จาก <cjay@DOMAIN.HIDDEN>

5/ จาก <E:\coconutmilk_Milk, Fresh Coconut Nutritional Information.htm>

3. เมื่อคนไทยถูกเขาหลอกให้ดื่มนมวัว

3.1 มันมากับวัฒนธรรมอาหารของชาวตะวันตก

หลังจากที่คนไทยถูกเขาหลอกให้เลิกบริโภคกะทิไปเมื่อประมาณ 30 ปีที่ผ่านมา ต่อจากนั้นไม่นาน คือในปี 2529 คนไทยก็ถูกเขาหลอกให้บริโภคนมวัว ซึ่งเป็นวัฒนธรรมอาหารของชาวตะวันตก โดยการโฆษณาว่า นม เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ สร้างความแข็งแรง ทำให้ร่างกายสูงใหญ่ มีการรณรงค์ให้ดื่มนมกันอย่างกว้างขวาง ถึงกับมีคำขวัญว่า “วันนี้คุณดื่มนมแล้วหรือยัง?” หรือ “รักใครให้ดื่มนม” ทำให้ทุกคนคิดว่า ดื่มนมแล้วได้ประโยชน์ หรือมีแต่ข้อดี

3.2 คุณค่าทางอาหารของนมวัวที่ผู้ส่งเสริมให้ดื่มนมวัวนำมาอ้าง

3.2.1 ไขมัน: ไขมันในนมวัว เป็นไขมันอิ่มตัว ที่ประกอบด้วยกรดไขมันที่มีขนาดยาว แม้ว่าความอิ่มตัวจะทำให้มันอยู่ตัว ไม่ถูกเติมด้วยออกซิเจน และไฮโดรเจน ดังเช่นไขมันไม่อิ่มตัว แต่การมีโมเลกุลขนาดยาว ทำให้มันเคลื่อนที่ช้า และย่อยยาก ไม่เปลี่ยนไปเป็นพลังงานที่ดับ แต่ไปสะสมเป็นไขมันในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นี้เอง เป็นสาเหตุให้ผู้บริโภคนมอ้วน และเกิดโรคอื่น ๆ ที่ตามมาอีกมากมาย แต่ที่สำคัญคือ เป็นไขมันจากสัตว์ ที่สัตว์สามารถเปลี่ยนไปเป็นคอเลสเตอรอลในตับ ทำให้น้ำมันมีคอเลสเตอรอลสูง ซึ่งเมื่อบริโภคเข้าไปในร่างกาย จะไปเพิ่มระดับของคอเลสเตอรอลในหลอดเลือด จึงสรุปได้ว่า ไขมันในนม ไม่ได้มีคุณค่าทางอาหารดังที่กล่าวอ้าง แต่เป็นไขมันที่เป็นอันตราย ก่อให้เกิดความอ้วน และโรคต่าง ๆ มากมาย ดังจะได้กล่าวในตอนต่อไป

3.2.2 โปรตีน: โปรตีนในนม เป็นชนิดเคซีน (casein) ซึ่งเหนียวและย่อยยากมาก นมวัวมีเคซีนมากกว่านมคนถึง 3 เท่า ชาวเอเชียหลายสิบเปอร์เซ็นต์แพ้โปรตีนในนม เมื่อดื่มนมเข้าไป เคซีนซึ่งย่อยยาก จะถูกแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ย่อยสลายให้บูดเน่า กลายเป็นเมือกเหนียวตกค้างในลำไส้ใหญ่ ที่ก่อให้เกิดโรค

ของทางเดินอาหาร เช่นท้องผูกเรื้อรัง ท้องเสียสลับท้องผูก แม้กระทั่งมะเร็งลำไส้ โพรตีนในนม ยังก่อให้เกิดโรคมะเร็งแพ้น้ หอบหืด สิว ฯลฯ

3.2.3 น้ำตาล: น้ำตาลในนม เป็นชนิดแลคโตส ที่คนส่วนใหญ่ในเอเชีย ที่ไม่ได้ดื่มนมเป็นประจำ ไม่สามารถย่อยได้ เพราะไม่มีเอนไซม์แลคเตส ทำให้ระบายท้อง ท้องร่วง แม้ว่าเด็กเล็กจะสามารถสร้างเอนไซม์ย่อยน้ำตาลแลคโตสได้ น้ำตาลที่ได้ ก็มีพลังงานสูง หากใช้ไม่หมดโดยการออกกำลังกาย ก็จะเปลี่ยนเป็นไขมัน สะสมในร่างกาย ทำให้อ้วน

3.2.4 แคลเซียม: มีคำแนะนำในวงการแพทย์และโภชนาการให้เด็ก หญิงมีครรภ์ และสตรีวัยทองบริโภคคนมมาก ๆ เพราะนมมีแคลเซียมสูง แต่ในความเป็นจริงแล้ว นมวัวมีแคลเซียมอยู่เพียง 118 มิลลิกรัม (มก.) ต่อ 100 กรัม ในขณะที่อาหารไทยมากมายหลายชนิด มีแคลเซียมมากกว่านั้นมาก เช่น (ตัวเลขในวงเล็บเป็น มก. ต่อ 100 ก.) ปลาร้าผง (2,392), กุ้งแห้งตัวเล็ก (2,305), กะปิเคย (1,565), งาคั่ว (1,452), กุ้งฝอยน้ำจืด (1,329), ถั่วแดงหลวง (965), ใบชะพลู (601), ผักกะเฉด (387), ผักคะน้า (245) (ข้อมูลจากหนังสือ “นม: มิตรแท้หรือศัตรูสุขภาพ” ของ นพ. บรรจบ ชุณหสวัตติกุล) ยิ่งไปกว่านั้น นมวัว ยังมีฟอสฟอรัสสูง เป็นเหตุให้แคลเซียมสลายตัวออกจากกระดูกได้ง่าย ทำให้เป็นโรคกระดูกพรุน

ประจักษ์พยานอันหนึ่ง ที่แสดงว่าคนไทยได้รับแคลเซียมบำรุงกระดูกจากอาหารไทยอย่างพอเพียง ก็คือโครงกระดูกที่ขุดพบที่บ้านเชียง มีความสูงถึง 170 ซม. มีมวลกระดูกที่หนาแน่น โดยที่คนโบราณเหล่านั้น ไม่ได้ดื่มนมวัวเลย

3.3 กลุ่มเป้าหมายของผู้ผลิตนมวัว

ผู้ผลิตนมวัว พยายามที่จะกระตุ้นให้มีการบริโภคนมวัวมาก ๆ โดยการใส่เล่ห์กลในการโฆษณา และแต่งเติมนมวัวด้วยสารเพิ่มคุณค่าทางอาหาร โดยให้เหมาะสำหรับกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ ดังต่อไปนี้:

3.3.1 ทารกที่ยังไม่หย่านม: เนื่องจากสังคมปัจจุบัน เป็นสังคมที่เร่งรีบ และทุกคนต่างก็ต้องมีส่วนร่วมในการทำงานเพื่อหาเงินเลี้ยงครอบครัว ดังนั้น มารดาที่คลอดลูกใหม่ ๆ มักจะไม่มีเวลาให้นมลูก อีกทั้งคุณแม่บางคนก็ไม่มีน้ำนมหรือกลัวจะเสียทรง ไม่ยอมให้ลูกดูดนม จึงต้องพึ่งนมวัว โดยเฉพาะเมื่อมีการโฆษณาถึงประโยชน์ของนมวัวที่ปรุงแต่งเพื่อทารกโดยตรงทำให้คุณแม่สมัยใหม่พากันเลี้ยงลูกด้วยนมวัวกันอย่างแพร่หลาย ผลก็คือทารกเจ็บออด ๆ แอด ๆ เพราะไม่มีภูมิคุ้มกันโรค ต้องพึ่งยาปฏิชีวนะตั้งแต่แบเบาะ แพ้ลม ท้องเสีย เป็นโรคมุมิแพ้ เพราะได้ไขมันและโปรตีน ที่เหมาะสำหรับลูกวัว แต่ไม่เหมาะสำหรับลูกคน แต่ที่สำคัญคือ ขาดความอบอุ่นจากอ้อมกอดแม่

3.3.2 ทารกที่หย่านมแล้ว: เป้าหมายต่อไปของบริษัทผู้ผลิตนมวัว คือให้ทารกที่หย่านมแล้ว คุณนมต่อไปจนเป็นเด็กโต ผลก็คือ เด็กไทยเติบโตทั้งด้านสูงและด้านข้าง ปัจจุบัน เด็กไทยมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานกว่า 20% แต่ที่สำคัญฉลาดน้อยลง มีการศึกษาพบว่า เด็กที่อ้วนนั้น สอบได้คะแนนต่ำกว่าเด็กปกติ

3.3.3 เด็กเล็กจนถึงวัยรุ่น: หลังจากหย่านมแล้ว เด็กเล็กจนถึงเด็กวัยรุ่น ก็ยังถูกชักชวนให้บริโภคนมวัวต่อไป และมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามปกติ เมื่อลูกสัตว์หย่านมแล้ว มันจะไม่หวนกลับไปดูดนมแม่อีกเลย จะมีก็แต่มนุษย์ที่ไปเบียดเบียนสัตว์ แย่งเอานมของมันไปให้เด็กโต และผู้ใหญ่บริโภค ปกติคิดว่าเด็กจะโตเป็นผู้ใหญ่ ใช้เวลา 18 ปี แต่ลูกวัวใช้เวลาเพียง 2 ปี เพราะมนุษย์ต้องการการเลี้ยงดูและพัฒนาการที่นานกว่าวัว จึงไม่ควรดื่มนมจากวัว เพราะจะโตแบบวัว

3.3.4 หลุมฝังครรภ์: มีการโฆษณาชวนเชื่อให้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ดื่มนมมาก ๆ โดยอ้างว่า เพื่อให้ทารกแข็งแรง ผลก็คือคุณแม่อ้วนเกินไปและมีส่วนที่ทำให้เป็นเบาหวานและความดันสูงระหว่างตั้งครรภ์ ส่วนทารกก็ได้รับไขมันทรานส์ และอนุมูลอิสระที่อยู่ในนมวัวที่แม่บริโภคเข้าไป ทารกที่ควรแข็งแรง

ก็เลยอ่อนแอไป ทารกหลายคน ก็กลายเป็นโรคแพ้นมวัวไปเลย

3.3.5 หญิงวัยทอง: จากการหมดไปของฮอร์โมนเพศหญิง ทำให้กระดูกของหญิงวัยทองเริ่มบางและพรุน เพราะแคลเซียมสูญหายไป จึงชวนขวยที่จะรับประทานสารอาหารเสริมที่มีแคลเซียมสูง และนมวัวก็เป็นทางเลือกอันหนึ่ง แต่ด้วยปริมาณแคลเซียมที่มีอยู่ไม่มากนัก คือเพียง 118 มก./100 ก. อีกทั้งยังมีฟอสฟอรัสสูง (ทำให้อัตราส่วน P:Ca สูงกว่า 2:1) เป็นผลให้ร่างกายสลายแคลเซียมละลายออกจากกระดูกดังที่ได้กล่าวแล้ว ทั้งยังมีส่วนทำให้คอเลสเตอรอลสูง ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้รับประทานไขมันอื่นใดเลย ถ้าหญิงวัยทองจะเพียงแต่รับประทานอาหารไทยที่มีแคลเซียมสูง ก็เพียงพอแล้วที่จะเติมแคลเซียมให้กระดูก

3.4 สิ่งล่อใจของผู้ผลิตผลิตภัณฑ์นมวัว

ด้วยกลยุทธ์และเล่ห์กลทางการค้า ผู้ผลิตนมวัวจึงผลิตผลิตภัณฑ์นมวัวเพื่อเอาใจผู้บริโภคกลุ่มต่าง ๆ ออกมามากมาย ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ได้แก่:

3.4.1 นมพร่องไขมัน: สำหรับผู้ที่กลัวอ้วน แต่เชื่อว่านมวัวทำให้มีสุขภาพดี จึงหันไปบริโภคนมพร่องไขมัน แต่นมเหล่านี้ ก็ยังมีไขมัน คอเลสเตอรอล น้ำตาลอยู่ดี และนี่ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนไทยปัจจุบัน อ้วนเกินมาตรฐาน

3.4.2 นมแคลเซียมสูง: สำหรับผู้ที่กลัวกระดูกจะพรุนหรือเบาบาง มักจะถูกหลอกให้บริโภคนมแคลเซียมสูง แต่ปริมาณที่สูงขึ้นก็ไม่ได้มากมายอะไร (160 มก./100 ก.) อาหารไทยหลายชนิดมีแคลเซียมสูงกว่านี้มาก และราคาถูกกว่าด้วย

3.4.3 นมเพิ่มวิตามินดี: คอเลสเตอรอลในปริมาณปกติ ที่อยู่ใต้ผิวหนังสามารถเปลี่ยนไปเป็นวิตามินดีได้ เมื่อถูกกับแสงแดด ดังนั้น เพียงแต่ออกกำลังกายและถูกแดดเพียงวันละครึ่งชั่วโมง ในตอนเช้าหรือตอนเย็นก็ได้ ก็จะได้วิตามินดีเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อีกทั้งยังทำให้ร่างกายแข็งแรง มากกว่าการดื่มนมเพิ่มวิตามินดี แต่อยู่ในร่มตลอดเวลา

4. เมื่อคนไทยใช้นมแทนกะทิ

4.1 ประเภทของคนไทยที่ใช้นมแทนกะทิ

4.1.1 คนไทยที่อยู่ต่างแดน: แม้ว่าจะมีการผลิตกะทิตันใจส่งไปจำหน่ายยังต่างประเทศ แต่บางแห่งก็ไม่มีหรือหายาก คนไทยที่อยู่ต่างแดน จึงจำเป็นต้องใช้นมแทนกะทิในการประกอบอาหารไทยที่ต้องใช้กะทิเป็นองค์ประกอบ

4.1.2 คนไทยที่ถูกเขาหลอกว่ากะทิเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ หรือโรคอ้วน: เป็นเรื่องเดิม ๆ ที่เกิดขึ้น ดังได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น คนพวกนี้ จึงไม่กล้าใช้กะทิในการปรุงอาหารไทย แต่เปลี่ยนไปใช้นมแทน ถ้าจะเปรียบไป ก็เหมือนกับคนที่มีของดีอยู่แล้วแต่ไม่เห็นคุณค่า เช่นเวลาจะแกงเขียวหวาน ก็ใช้นมแทนกะทิ ซึ่งเป็นสูตรที่บรรพบุรุษของคนไทยใช้มาเป็นเวลาช้านาน ผลที่ได้ก็คือแกงเขียวหวานมีรสชาติผิดแปลกไปจากที่ใช้กะทิ ไม่นุ่มนวล และกลมกล่อม โดยเฉพาะคนที่ทำอาหารไม่ค่อยเป็น ไปต้มแกงเขียวหวานจนเดือด จนนมแตกเป็นเม็ด ๆ รสชาติก็ยิ่งไม่อร่อย ทำให้เสียชื่ออาหารไทยอย่างไม่น่าให้อภัย แต่ที่สำคัญก็คือ มีอัตราการเป็นโรคหัวใจ และโรคแห่งความเสื่อมอื่น ๆ มากขึ้นแทนที่จะลดลง

4.2 ประเภทของนมที่ถูกนำมาใช้แทนกะทิ (หรือนมแม่)

4.2.1 นมวัว: เป็นนมที่ได้รับการส่งเสริมให้คนไทยดื่มเพื่อสุขภาพมากกว่า 20 ปีแล้ว แต่ในความเป็นจริง สุขภาพของคนไทยต้องเสียไปกับการดื่มนมวัว ดังได้กล่าวมาแล้ว ที่น่าเจ็บใจยิ่งไปกว่านั้นก็คือ ได้มีคนไทยประเภทหนึ่ง ที่ไม่เห็นคุณค่าของภูมิปัญญาบรรพบุรุษของเรา ที่ได้ใช้กะทิปรุงอาหารไทยมาช้านาน แล้วอยู่ ๆ ก็ถูกลูกหลานไทยสมัยใหม่ที่นับถือฝรั่ง ไม่ว่าฝรั่งจะพูดอะไร ก็เชื่อไปหมด จึงอุดหนุนนมวัวแทนกะทิ มีโรงพยาบาลบางแห่ง ปิดประกาศไว้ที่ห้องอาหาร ว่า “โรงพยาบาลนี้ ใช้นมแทนกะทิ” ซึ่งอาจเป็นเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์

หรือจใจ - เพราะต้องการผลประโยชน์มากขึ้น จากการที่มีคนใช้มากขึ้น เพราะทุกคนใช้นมแทนกะทิ

แม้ว่านมที่ใช้แทนกะทิส่วนใหญ่ จะเป็นนมวัวที่หาง่าย และมีการโฆษณาประชาสัมพันธ์กันอย่างเอิกเกริก แต่ปัจจุบัน ได้มีการพัฒนาผลิตภัณฑ์นมอื่น ๆ ขึ้นมาอีกหลายชนิด จึงขอนำมาอธิบายไว้เพื่อความสมบูรณ์ ดังต่อไปนี้:

4.2.2 นมธัญพืช: ตามคำจำกัดความ “นมธัญพืช” น่าจะหมายถึงนมที่ทำจากธัญพืช ซึ่งได้แก่พืชในวงศ์ข้าว เช่น ข้าว ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต ข้าวบาเลย์ ข้าวไรน์ ข้าวโพด ข้าวฟ่าง ลูกเดือย แต่บางคนที่รวมพวกถั่วซึ่งเป็นพืชคนละวงศ์กับข้าวเข้าไปด้วย เช่นถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วลิสง แต่ชนิดที่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน กลับเป็นนมที่ทำจากเมล็ดบัว ลูกเดือย และข้าวกล้อง นอกจากนั้น ยังมีสูตรอื่น ๆ อีกหลายสูตร เช่น ชูปรถั่วรวมมิตร ซึ่งทำจากถั่วชนิดต่าง ๆ หรือสูตรที่ทำจากถั่ว งา และข้าวมอลต์ ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ไม่น่าจะเรียกว่า “นมธัญพืช” เลย เพราะไม่ได้ผลิตจากธัญพืช

ปัจจุบัน ได้มีการผลิตนมธัญพืชในระดับอุตสาหกรรมหลายสูตรด้วยกัน แต่ละรายก็อ้างว่าเป็น “นมธัญพืช” ที่มีคุณค่าทางอาหารโดดเด่น เช่น ให้เนื้อสัมผัสเหมือนครีมจากนม ไม่มีคอเลสเตอรอลเพราะผลิตจากไขมันจากพืช ไม่มีส่วนผสมของนม แต่ใช้นมในการปรุงอาหารชนิดต่าง ๆ ได้ เช่นชูปร่วมกับครีมซอส เค้ก และของหวานต่าง ๆ นมธัญพืชเหล่านี้ เหมาะสำหรับผู้แพ้ นมวัว ไม่ค่อยมีใครนำไปใช้แทนกะทิ แต่ก็มีผู้ผลิตบางราย พยายามทำให้มีรสชาติเหมือนกะทิ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สามารถใช้แทนกะทิที่ถูกรับรู้ว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ และเรียกผลิตภัณฑ์นี้ว่า “กะทิธัญพืช” แต่ทำมาจากถั่วเหลือง ซึ่งนอกจากจะไม่ได้คุณค่าของกะทิแล้ว ยังได้รับผลเสียจากการบริโภคผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองโดยไม่รู้ตัว (กรุณาอ่านรายละเอียดในตอนต่อไป)

อย่างไรก็ตาม ยังมี “นมธัญพืช” ที่แท้จริง ที่คนไทยคุ้นคิดขึ้นมาตั้งแต่สมัยโบราณ คือ “นํ้านมข้าว” ซึ่งทำได้โดยการนำเมล็ดข้าวอ่อนในระยษนํ้านมมาคําแล้วคั้นนํ้า อาจเรียกว่า “นมข้าวยาคุ” หรือ “นมข้าว” นอกจากนั้น ยังมี “ข้าวยาคุ” ซึ่งเป็นเครื่องคํ้าค้ายนม ทำโดยนำ “นํ้านมข้าว” มาเกี่ยวกับนํ้าตาลผสมกับหัวกะทิ นิยมทำกินในงานสารทไทยในภาคกลาง หากเกลียวให้แห้ง เรียกว่า “ข้าวยาคุแห้ง” หากกวนผสมกับถั่ว ธัญพืชและนํ้าผึ้ง เรียกว่า “ข้าวทิพย์” ปัจจุบันมีการผลิตระดับอุตสาหกรรมเช่นกัน “ข้าวยาคุ” นี้ จึงเหมาะที่จะทดแทนนมวัวอย่างแท้จริง ผู้ที่คํ้านมวัวไม่ได้ จึงควรคํ้าข้าวยาคุ เพราะได้ทั้งธัญพืช และกะทิ

4.2.3 นมถั่วเหลือง: ตามคำจำกัดความ “นมถั่วเหลือง” หมายถึงนมที่ทำจากเมล็ดถั่วเหลืองที่ผลิตแบบอุตสาหกรรม ถ้าทำกันในครัวเรือน หรืออุตสาหกรรมขนาดเล็กจะเรียกว่า “นํ้าเต้าหู้” แต่บางคน ก็เรียก “นมถั่วเหลือง” ที่ผลิตแบบอุตสาหกรรม ว่า “นมธัญพืช” ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด

ปัจจุบัน มีการผลิตนมถั่วเหลืองในระดับอุตสาหกรรมอยู่ 2 ประเภท คือ (1) มีนมวัวปนอยู่บ้าง และ (2) ไม่มีนมวัวผสมอยู่เลย รวมทั้งที่เติมสารอาหารอย่างอื่น เช่นวิตามิน แคลเซียม งามดํา (มักจะเขียนเพิ่มเติมว่าเป็นอาหารเจ)

ได้มีการนํานมถั่วเหลือง ไปใช้แทนกะทิ ดังเช่นในการทำห่อหมกทะเล ซึ่งปกติ คนไทยใช้กะทิเป็นเครื่องปรุง แต่มีบางคน ใช้นมถั่วเหลืองแทน เพราะเป็นโรค “กัถั่วกะทิ” โดยอ้างว่า “เพื่อสุขภาพ” ผลก็คือ ได้ห่อหมกทะเลที่ไม่อร่อย แลมนยังไม่ได้ประโยชน์จากคุณค่าของกะทิ แต่รับเอาอันตรายจากการบริโภคผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองเข้าไปเต็ม ๆ

การเปลี่ยนจากนมวัวไปบริโภคนมถั่วเหลือง อาจเปรียบเทียบได้กับหนีเสือปะจระเข้ ทั้งนี้เพราะถั่วเหลืองเป็นพืชที่มีสารพิษมากมาย ถั่วเหลืองมีสารคล้ายฮอร์โมนเพศหญิง (ไฟโตเอสโตรเจน) สารไอโซฟลาโวน สารไฟเตต และ

ไขมันโอเมกา-6 ฯลฯ ที่อาจก่อให้เกิดปัญหาในการพัฒนาของเด็ก ก่อให้เกิดมะเร็งเต้านม ทำลายสมองทั้งหญิงและชาย ทำให้เกิดโรคของต่อมธัยรอยด์โตในทารก ก่อให้เกิดนิ่ว และนำไปสู่ความผิดปกติของระบบสืบพันธุ์ ฯลฯ อย่างไรก็ตาม คนในเอเชียหลายประเทศ ก็รู้วิธีทำลายพิษในถั่วเหลืองโดยการนำมันไปหมัก ได้ผลิตภัณฑ์เช่น เต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว ถั่วเน่า มิโซะ นัตโด้ ซึ่งไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตาม เรามักจะได้ยินแต่เรื่องเกี่ยวกับถั่วเหลืองมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย แต่มันก็เป็นเรื่องเดียวกันกับน้ำมันถั่วเหลือง ที่สมาคมถั่วเหลืองอเมริกันรณรงค์ให้คนทั้งโลก บริโภคน้ำมันถั่วเหลือง และปรักปรำน้ำมันมะพร้าว และน้ำมันอื่ตัวอื่น ๆ เพื่อผลประโยชน์อันมหาศาลจากอุตสาหกรรมถั่วเหลืองของอเมริกา เมื่อการรณรงค์ให้คนหันมาบริโภคน้ำมันถั่วเหลืองประสบผลสำเร็จ ก็ส่งผลให้มีการผลิตถั่วเหลืองอย่างใหญ่โต เพื่อนำไปสกัดน้ำมัน เนื่องจากถั่วเหลือง ยังเป็นพืชที่มีโปรตีนสูง และสามารถนำไปทำผลิตภัณฑ์อาหารโปรตีนได้มากมายหลายอย่าง และอย่างหนึ่งก็คือการผลิตเป็นนมถั่วเหลือง จึงได้มีการรณรงค์ให้มวลชนบริโภคนมถั่วเหลือง และนี่ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สุขภาพของคนทั้งโลกต้องเสื่อมโทรมลง ทั้ง ๆ ที่การแพทย์ได้เจริญรุดหน้าไปมาก

4.2.4 นมเนื้อไก่: นมเนื้อไก่ เป็นนมที่แพทย์ภาควิทยาศาสตร์โรงพยาบาลศิริราช ผลิตขึ้นมาสำหรับทารกที่ดื่มนมวัวไม่ได้ โดยใช้เนื้อไก่ส่วนอกซึ่งมีปริมาณไขมันน้อย โดยเนื้อไก่ 1 กก. สามารถผลิตเป็นนํ้านมไก่ได้ 24-30 ลิตร หรือประมาณ 100 แก้ว ราคาประมาณ 300 บาท ต่อ 400 กรัม นมเนื้อไก่นี้ ผู้พัฒนาอ้างว่า สามารถช่วยให้เด็กไทยที่แพ้นมวัวกว่าปีละ 20,000 คน มีอาหารที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เนื่องจากนมเนื้อไก่ มีราคาแพงมาก และเป็นนมที่ผลิตมาเฉพาะกิจ จึงไม่มีใครอุดหนุนนำไปใช้แทนกะทิ แต่คนที่รู้คุณค่าของกะทิ ก็ไม่จำเป็นต้องเสียเงินมากมาย หานนมเนื้อไก่มาให้ลูกดื่ม

5. เมื่อคนไทยใช้กะทิแทนนมวัว

แนวความคิดในการใช้กะทิแทนนมวัวไม่ใช่ของใหม่ เพราะคนไทยได้ใช้กะทิแทนนมในอาหารไทยมาแล้วหลายอย่าง ดังตัวอย่างที่ได้นำเสนอข้างล่างนี้:

5.1 อาหารที่เกิดจากการดัดแปลงวัฒนธรรมอาหารของชาติอื่น

5.1.2 วัฒนธรรมอาหารของชาวอินเดีย: แม้ว่าวัฒนธรรมอาหารของไทยจะรับอิทธิพลของเครื่องเทศจากอินเดีย แต่คนไทยก็ดัดแปลงอาหารอินเดียจนแทบไม่เหลือเค้าเดิมของอาหารนั้น ด้วยการลดหรือเลิกเครื่องเทศบางอย่าง และเพิ่มเครื่องเทศของไทยลงไปแทน แต่ที่สำคัญคือการใช้กะทิแทนนมสด หรือนมเปรี้ยวที่ชาวอินเดียนิยม มีอาหารไทยอย่างน้อย 2 ชนิด ที่คนไทยดัดแปลงสูตรโดยใช้กะทิแทนนมวัว ได้แก่:

5.1.2.1 แพนง: แพนงเป็นแกงน้ำขลุกขลิกที่ใช้เครื่องแกงเหมือนแกงเผ็ด แต่เติมถั่วลิสงลงไปด้วย ทำให้ได้น้ำแกงที่มีลักษณะข้น การที่ใช้ถั่วผสมลงไปในแกงนี้ เป็นวัฒนธรรมอาหารของอินเดียตอนเหนือ ซึ่งไทยรับมาโดยดัดแปลงใส่กะทิแทนนม แต่มีวิธีการปรุงที่เหมือนกัน โดยเริ่มจากการผัดเครื่องแกงให้หอมก่อน แพนงเป็นแกงที่ใส่แต่เนื้อสัตว์ ไม่ใส่ผัก ต้องเคี่ยวให้เนื้อสัตว์เปื่อย เมื่อทำแกงเสร็จ ก็โรยใบโหระพา นิยมรับประทานกับหอมแดงและพริกหยวก

5.1.2.2 แกงกะหรี่: แกงกะหรี่ เป็นอาหารที่มีน้ำขลุกขลิก ที่คนอินเดียเรียกว่า curry เป็นแกงมีรสเผ็ดของอินเดียตอนใต้ แต่คนไทยนำมาดัดแปลง โดยใช้กะทิแทนนม

5.1.3 วัฒนธรรมอาหารของชาวตะวันตก: คนไทยรับวัฒนธรรมอาหารจากชาติตะวันตกมากมาย โดยเฉพาะที่เป็นที่นิยมของวัยรุ่นในปัจจุบัน แต่ก็มีอาหาร

หลายอย่างที่เรานำมาดัดแปลง โดยการใช้กะทิแทนนมในอาหารนั้น ๆ ได้แก่:

5.1.3.1 ไอศกรีมกะทิ: ไอศกรีมเป็นของหวาน ซึ่งมีนมวัวหรือครีมนม เป็นองค์ประกอบหลัก มีน้ำตาล และเติมกลิ่นรสลงไป ไอศกรีมเป็นที่นิยมในประเทศตะวันตก เพิ่งเข้ามาเมืองไทยในสมัยรัชกาลที่ 5 มีการทำไอศกรีมหลายรสชาติ แต่ยังใช้นมเป็นหลัก ต่อมา จึงมีผู้ผลิตไอศกรีมกะทิ โดยดัดแปลงสูตรใช้กะทิแทนนม เรียกว่า “ไอศกรีมกะทิ” จุดเด่นของไอศกรีมกะทิ คือ มีเนื้อสัมผัสที่โดดเด่น และสามารถเติมลวดช่อง เมล็ดแมงลัก ข้าวโพด ขนุน ทูเรียน เผือก มะพร้าวอ่อน มะพร้าวกะทิ ฯลฯ เพื่อเพิ่มรสชาติ

5.1.3.2 ไอศกรีมกะทิสดโบราณ: เป็นไอศกรีมที่มีเนื้อเหลวกว่าไอศกรีมกะทิ ใช้กะทิที่เตรียมสด ๆ แทนนม เพื่อปรับปริมาณน้ำ ทำให้เนื้อสัมผัสของไอศกรีมนุ่มนวลและเนียน มีความโดดเด่นตรงที่มีกลิ่นหอมมันอร่อยของกะทิสด

5.1.3.3 ไอศกรีมมะพร้าวกะทิ: เป็นไอศกรีมที่ใช้มะพร้าวกะทิเป็นส่วนผสมแทนนม โดยการปั่นเนื้อและน้ำมะพร้าวกะทิที่มีความข้นหนืดให้เป็นของเหลว แล้วจึงใช้เป็นส่วนผสมของไอศกรีมแทนนม

5.1.3.4 เค้กมะพร้าวอ่อน: เค้ก เป็นของว่างของชาวตะวันตก โดยนิยมใช้นมเป็นส่วนผสมหลัก แต่ในเค้กมะพร้าวอ่อนนั้น คนไทยใช้กะทิแทนนม

5.1.3.5 โคลจियो: กาแฟ เป็นเครื่องดื่มที่เกิดจากวัฒนธรรมอาหารของชาติตะวันตกเช่นกัน มีการพัฒนากลิ่นและรสได้มากมายหลายอย่าง เช่นคาปูชิโน เอกเปรสโซ่ มอคค่า อเมริกาโน่ เลเต้ ฯลฯ ซึ่งยังใช้นมสดเป็นส่วนปรุงแต่งรสชาติ แต่กาแฟโคลจियो (cocochino) เป็นกาแฟที่ใช้กะทิแทนนมสด

5.2 อาหารอื่นที่ใช้กะทิแทนนมวัวได้

ในปัจจุบัน มีอาหารที่คนไทยเรารับเอามาจากวัฒนธรรมอาหารของชาวตะวันตก ที่หลายอย่างก็สามารถใช้กะทิแทนนมได้ โดยยังคงคุณค่าทางอาหาร

ทดเทียม หรือดีกว่านม แต่ที่สำคัญคือ มีรสชาติอร่อยไม่แพ้นม หรือสำหรับบางคน อาจจะอร่อยกว่าเสียด้วยซ้ำ โดยเฉพาะ ถ้าปราศจากอคติ หรือใช้เวลาสักเล็กน้อย ให้ชินกับรสชาติของอาหารใหม่ที่ใส่กะทิแทนนม ในบรรดาอาหารที่สามารถใช้กะทิแทนนมได้ มีดังต่อไปนี้:

5.2.1 เครื่องดื่ม:

5.2.1.1 เครื่องดื่มกระตุ้นระบบประสาท: ได้แก่ชา และกาแฟ ซึ่งตามปกติ คนส่วนใหญ่จะเติมนมหรือครีม เพื่อปรุงแต่งรส เนื่องจากนมวัวมีอันตรายต่อสุขภาพดังได้กล่าวมาแล้ว จึงควรลดการใช้นมเต็มในชา-กาแฟ และหากลองใช้กะทิ เต็มลงไปแทน ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ ปัจจุบันมีการผลิตครีมเทียมซึ่งทำมาจากน้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันปาล์ม เพื่อใช้เติมกาแฟ-ชา แทนนม

5.2.1.2 เครื่องดื่มบำรุงกำลัง: ได้แก่ไมโล โอวัลติน และชอกโกแลต เป็นที่น่าเสียดายที่บางคน ยังต้องเติมนมวัวลงไป ซึ่งทำให้ผลประโยชน์ในการบำรุงกำลัง ต้องลดน้อยลงไป จึงควรใช้กะทิเต็มลงไปแทน ซึ่งจะได้ทั้งความอร่อย และเป็นผลดีต่อสุขภาพ

5.2.1.3 น้ำผลไม้: ชาวตะวันตกบางคน ชอบเติมนมวัวลงในน้ำผลไม้ เช่นน้ำส้ม ซึ่งเราก็สามารถใช้กะทิทดแทนได้

5.2.2 ชูป: มีชูปหลายอย่างที่ตามตำรา ต้องใช้นมปรุงแต่งรส ชูปเหล่านี้สามารถใช้กะทิแทนนมได้ ต้มข้าวก่อนเป็นตัวอย่างของชูปไทยแท้ ที่ใช้กะทิปรุงรส ที่คนต่างชาตินิยมชมชอบมาก การใช้กะทิแทนนมในชูปจึงไม่น่าจะมีปัญหา

5.2.3 แพนเค้ก: เป็นอาหารที่ทำจากแป้งข้าวสาลี ผสมกับน้ำตาล และนม ซึ่งสามารถเปลี่ยนไปใช้กะทิแทนได้

5.2.4 อาหารซีเรียล: ตามศัพท์ “ซีเรียล” (cereal) แปลว่า “ธัญพืช” ได้แก่เมล็ดของพืชในวงศ์ข้าว แต่ที่นำมาใช้เป็นอาหารเช้า ก็คือแปรรูปธัญพืชให้เป็น

เกลือ ก้อนกลม แล้วปรุงแต่งรส กลิ่น และสี การบริโภคนึ่งซีเรียลเป็นวัฒนธรรมอาหารจากชาติตะวันตก ที่ไทยเราเพิ่งรับมาเมื่อไม่กี่ปีมานี้ แต่ก็มีความนิยมที่จะเป็นที่นิยมเพิ่มมากขึ้นเพราะสะดวก และหลายคนเชื่อว่ามีคุณค่าทางอาหาร ในการบริโภคนึ่งซีเรียล โดยปกติจะเติมนมสดลงไป หรือบางคน ต้องเติมน้ำตาลลงไปด้วย ทั้งนมและน้ำตาลไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพจึงควรหลีกเลี่ยงโดยการใช้กะทิแทนนม และไม่จำเป็นต้องเติมน้ำตาลลงไป เพราะกะทิมีรสชาติที่อร่อยอยู่แล้ว

5.2.5 ของว่าง: มีของว่างหลายชนิดที่เป็นวัฒนธรรมอาหารของชาวตะวันตกที่เราเพิ่งเข้ามา เช่นการกินผลสตรอเบอรี่สดที่ต้องรับประทานกับนมวัวหรือครีม จึงควรเปลี่ยนไปเป็นกะทิแทน ซึ่งนอกจากจะได้รสชาติที่อร่อยและถูกปากคนไทยมากกว่าแล้ว ยังเป็นผลดีต่อสุขภาพอีกด้วย

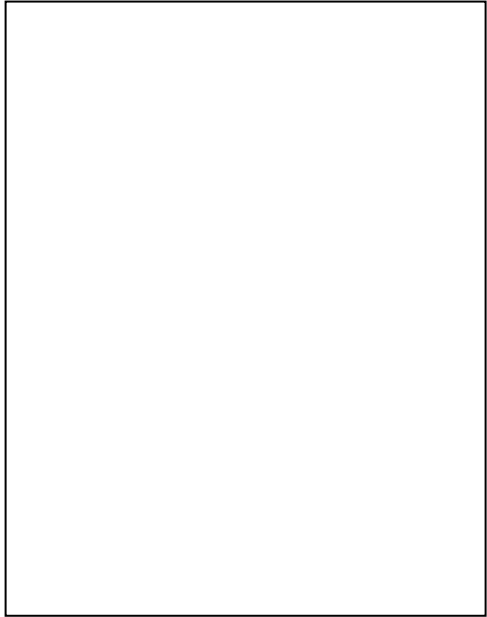
5.3 การใช้กะทิเป็นเครื่องดื่มสุขภาพ

เนื่องจากกะทิ เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางอาหาร เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อผู้บริโภค และเป็นผลิตภัณฑ์ที่เราสามารถผลิตได้เองในเมืองไทย จึงน่าจะมีการส่งเสริมให้คนไทยหันมาใช้กะทิเป็นเครื่องดื่มแทนน้ำอัดลม นม (ทั้งนมวัว และนมถั่วเหลือง) และน้ำผลไม้ (ซึ่งแทบจะไม่มีคุณค่าทางอาหารหลงเหลืออยู่ หลังจากที่ผ่านมาการแปรรูป) ในประเทศจีนตอนใต้ คนจีนนิยมดื่มน้ำกะทิ ทั้งจากกระป๋อง และกล่องกระดาษแบบ UHT ที่มีการปรุงแต่งรสและกลิ่น ผู้เขียนได้ทดลองดื่มดูแล้ว รสชาติดีมาก ดื่มแล้วสดชื่น

ที่เกาะไหหลำ ซึ่งมีการปลูกมะพร้าว มีโรงงานผลิตกะทิอยู่หลายโรง กะทิผงเหล่านี้ ใช้สำหรับละลายน้ำ (ทั้งน้ำร้อน และน้ำเย็น) เพื่อใช้เป็นเครื่องดื่มแบบเดียวกับที่ผลิตเป็นกระป๋อง หรือกล่องกระดาษแบบ UHT แต่สะดวกและประหยัดกว่า นอกจากนั้น ยังสามารถนำมาดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลังอื่น ๆ ได้ โดยไม่มีผลเสียของนม ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

6. นมแม่ดีที่หนึ่งเลย

เนื่องจากได้พิจารณาเห็นว่า ในปัจจุบันนี้ ยังมีมารดาจำนวนหนึ่ง นิยมเลี้ยงลูกด้วยนมวัว ตั้งแต่แรกเกิด หรือเลยระยะที่ทารกหย่านมแล้ว ไปจนถึงเป็นเด็กโต ซึ่งส่งผลทำให้เด็กไทยมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรง อมโรคและอ้วน หากสามารถชักชวนให้บรรดาคุณแม่ทั้งหลายเลิกการให้ทารกดื่มนมวัว และให้ดูดนมแม่ในระยะ 6 เดือนแรกก่อนถึงวัยหย่านม และใช้กะทิแทนนมวัว หลังจากนั้น เด็กไทย ก็จะมี



สุขภาพที่ดีขึ้น จึงได้เรียบเรียงบทนี้ เสริมขึ้นมาอีกบทหนึ่ง โดยใช้ชื่อว่า “นมแม่ดีที่หนึ่งเลย” ซึ่งเป็นวลีที่ได้มาจากโปสเตอร์ของกระทรวงสาธารณสุข ที่แสดงพระฉายาลักษณ์ของพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ ในท่าประทับยืน ชูพระดัชนีขวา สื่อคำว่า “นมแม่ดีที่หนึ่งเลย” ด้านบนของภาพ ใช้คำว่า “นมแม่ คือหยดแรกของสายใยรักแห่งครอบครัว” ซึ่งเป็นพระราชดำรัสของสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เพื่อเผยแพร่ในโครงการ “สายใยรักแห่งครอบครัว” ที่พระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ ทรงเป็นต้นแบบของเด็กไทยที่ได้รับการอภิบาลด้วยพระกษิรธารา หรือนมแม่ จากพระมารดาตลอด 6 เดือน ทำให้มีพละนามัยแข็งแรง และพัฒนาการยอดเยี่ยม

น้ำนมแม่ โดยเฉพาะในระยะที่คลอดลูกใหม่ ๆ เป็นนมน้ำเหลือง (colostrum) ซึ่งประกอบด้วย (1) น้ำนม เป็นอาหารชุดแรกที่ทารกได้ใช้ในการ

เจริญเติบโต ก่อนที่จะพัฒนาระบบการย่อยอาหาร โดยเฉพาะมีโปรตีน ไขมัน กลีเซอร่า และวิตามิน ที่เหมาะสำหรับทารก และ (2) สารที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค อันประกอบด้วยกรดไขมันขนาดกลางโดยเฉพาะกรดลอริก ซึ่งจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ให้แก่ทารก ทำให้ปลอดโรค เพราะสามารถฆ่าเชื้อโรคทุกชนิดที่เข้ามาก่อให้เกิดโรค อย่างไรก็ตาม สารอาหารในน้ำนมมารดาจะมีคุณค่าอย่างน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับอาหารที่มารดาบริโภคเข้าไป หากมารดาบริโภคอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางอาหาร น้ำนมที่มารดาสร้างขึ้นมาก็ขาดคุณค่าทางอาหารให้กับทารก เนื่องจากกรดลอริกในน้ำนมมารดา เป็นสารตัวเดียวกันกับที่มีในกะทิหรือน้ำมันมะพร้าว ถ้ามารดาไม่ได้บริโภคกะทิหรือน้ำมันมะพร้าว น้ำนมก็จะขาดกรดลอริก ซึ่งจะมีอยู่เพียง 3-4% หากมารดาบริโภคอาหารที่มีกะทิ จะช่วยให้ น้ำนมมีปริมาณกรดลอริกเพิ่มขึ้นอย่างมาก และภายในเวลารวดเร็ว เช่นหากมารดาบริโภคน้ำมันมะพร้าว 3 ช้อนโต๊ะ จะช่วยเพิ่มกรดลอริกของน้ำนมมารดาจาก 3.9 เป็น 9.6 % ภายในเวลา 14 ชั่วโมง นอกจากนั้น ปริมาณของกรดคาโปรอิก กรดคาปรีลิก และกรดคาปริก ซึ่งเป็น MCFAs ที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคได้เช่นกัน ก็จะเพิ่มขึ้นด้วย

ผลเสียที่เกิดขึ้นจากการที่ผู้เป็นแม่เลิกบริโภคกะทิและน้ำมันมะพร้าว แล้วหันไปบริโภคน้ำมันไม่อิ่มตัว ก็คือการได้รับไขมันทรานส์ ซึ่งเกิดจากการนำน้ำมันไม่อิ่มตัว ไปถูกกับอุณหภูมิสูง เช่นในการทอดอาหาร ไขมันทรานส์ เป็นสาเหตุของโรคแห่งความเสื่อมมากมาย และไขมันทรานส์จากแม่ จะไปปรากฏในน้ำนม ซึ่งไปสร้างปัญหาสุขภาพของทารกต่อไป

เพื่อสุขภาพที่ดีของลูกน้อย คุณแม่ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้:

6.1 ให้ทารกดื่มนมแม่จนอายุครบ 6 เดือน

นมชุดแรกที่ต่อมน้ำนมผลิตขึ้นมาเพื่อเป็นอาหารชุดแรกของทารก เรียกว่า นมน้ำเหลือง (colostrum) ซึ่งนอกจากจะมีสารอาหารบริบูรณ์สำหรับเด็กทารก

แล้ว ยังมีกรดลอริกในปริมาณที่สูง ที่ทำหน้าที่ฆ่าเชื้อโรค และสร้างภูมิคุ้มกัน ให้แก่เด็กทารกในระยะ 6 เดือนแรกที่ระบบภูมิคุ้มกันยังไม่พัฒนา

มารดาที่บริโภคกะทิเป็นประจำ สามารถเพิ่มปริมาณของ MCFAs ได้มากถึง 18% ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันเชื้อโรค และยังจัดหากรดไขมันที่ง่ายให้กับทารกในปริมาณที่สูงอีกด้วย ดังนั้น ถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ ควรให้ทารกดื่มนมแม่จนหย่านม เมื่อทารกมีอายุครบ 6 เดือน

6.2 ถ้าไม่สามารถให้ลูกดื่มนมแม่ได้ ขอแนะนำให้อีกะทิแทน

กะทิ เป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติชนิดเดียว ที่มีลักษณะคล้ายนมแม่ที่สุด และที่สำคัญที่สุดที่ไม่มีสารอื่นใดเสมอเหมือน คือการมีกรดลอริก ซึ่งสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ทารก เหมือนนมแม่ และดีกว่าตรงที่มีมากกว่า กล่าวคือนมแม่มีกรดลอริกตั้งแต่ 3 % (ถ้าแม่ไม่ได้บริโภคกะทิหรือน้ำมันมะพร้าว) ถึง 18% (ถ้าแม่บริโภคน้ำมันมะพร้าวหรือกะทิ) ในขณะที่กะทิ มีกรดลอริกอยู่มากกว่านั้นมาก (น้ำมันมะพร้าวซึ่งสกัดจากกะทิ มีกรดลอริกอยู่ 48-53%) นอกจากนั้น กะทียังมีสารอาหารอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ทารก เช่น ไขมัน โปรตีน น้ำตาล กลีโกลิและวิตามิน ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่านมแม่ แพทย์แผนปัจจุบันชาวตะวันตก ก็ให้เด็กทารกที่มีปัญหาในการย่อยไขมัน ผสมน้ำมันมะพร้าว ซึ่งเป็นสารตัวเดียวกับกะทิ ลงไปในสูตรอาหารในระหว่างที่มีปัญหาการย่อยอาหารอยู่ ฉะนั้น กะทิ จึงไม่ใช่ของใหม่สำหรับที่จะให้ทารกดื่มแต่อย่างใด เหตุที่คนไทยสมัยก่อนไม่ใช้กะทิให้ทารกดื่มนมแม่ ก็เพราะคุณแม่สมัยก่อน ให้ลูกดื่มนมกันทุกคน แต่ถ้าไม่มีนมจะให้ลูกดื่มนม ก็ต้องหา “แม่ นม” มาช่วยให้นมลูก เพราะสมัยก่อน ยังไม่มีนมวัวเหมือนดังในปัจจุบัน ผู้เขียนมีข้อเสนออันหนึ่ง กล่าวคือ ในเมื่อเรามีกะทิ ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่ปลอดภัย และมีคุณค่าทางอาหารเทียบเท่ากับนมแม่ ทำไมเราไม่ลองใช้กะทิ ให้ทารกดื่มในกรณีที่แม่ไม่สามารถให้นมลูกได้ การให้

ทารกดื่มนมจะดีกว่าใช้นมวัวหรือนมถั่วเหลือง ซึ่งเป็นสารอาหารที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อทารก ดังคำอธิบายดังต่อไปนี้:

6.2.1 นมวัว: นมวัวก็เหมาะสำหรับลูกวัว ไม่เหมาะสำหรับลูกคน ทั้งนี้เพราะนมวัวที่ผลิตเป็นการค้า ไม่ใช่มนมน้ำเหลือง จึงขาดกรดลอริกที่สร้างภูมิคุ้มกันให้กับทารก อีกทั้งยังมีไขมันสูง เป็นเหตุให้ทารกอ้วนท้วน ซึ่งดูเหมือนจะน่ารัก แต่ที่จริง แสดงถึงภาวะที่เป็นโรค การดื่มนมวัว มีผลเสียมากกว่าผลดี เช่นก่อให้เกิดโรคมะเร็งต่าง ๆ โรคภูมิแพ้ ภาวะอ้วน เกิดซีซัสต์ ฯลฯ

6.2.2 นมถั่วเหลือง: นอกจากจะไม่มีคุณค่าทางอาหารเทียบเท่ากับนมแม่แล้ว นมถั่วเหลืองยังขาดกรดลอริกที่ไปสร้างภูมิคุ้มกันให้กับทารกในระยะ 6 เดือนแรกของชีวิตที่ระบบภูมิคุ้มกันยังไม่พัฒนา แต่ที่เลวร้ายไปกว่านั้น นมถั่วเหลืองยังมีความเป็นพิษต่อทารก โดยเฉพาะจากสารไอโซฟลาโวน ไฟโตเอสโตรเจน ไฟเตต และไขมันโอเมกา-6 ฯลฯ ที่ก่อให้เกิดปัญหาในการพัฒนาของเด็ก ทำให้เกิดโรคของต่อมธัยรอยด์ในทารก หรืออาจมีพฤติกรรมทางเพศเบี่ยงเบน ฯลฯ

6.3 ระยะหย่านม

ระยะหย่านม หมายถึงระยะที่ทารกไม่จำเป็นต้องดื่มนมแม่แล้ว จึงไม่ควรให้ดื่มนมแม่อีกต่อไป แต่ควรค่อย ๆ เปลี่ยนไปให้อาหารแข็ง ระยะนี้เด็กเริ่มพัฒนาระบบภูมิคุ้มกันแล้ว ปกติ เต้านมแม่ก็เริ่มที่จะเลิกผลิตนมเมื่อทารกเริ่มมีฟัน ในธรรมชาติ ไม่มีลูกสัตว์ชนิดใด ดื่มนมแม่อีกเลยหลังจากหย่านมแล้ว

อย่างไรก็ตาม ก็มีคุณแม่บางคน ใจไม่แข็งพอที่จะให้ลูกหย่านม เพราะกลัวว่าลูกจะไม่ได้สารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตเพียงพอ แต่ธรรมชาติได้สร้างฟันให้แก่เด็กทารกหลังหย่านม นั่นก็หมายความว่า ให้เริ่มบริโภคอาหารแข็งได้แล้ว แต่ถ้าจำเป็นต้องให้นมแก่ลูกหลังจากลูกหย่านมแล้ว ก็ควรใช้กะทิแทนนม เพราะกะทิมีประโยชน์มากกว่านมวัว และไม่ใช่อันตรายเหมือนนมวัว

7. ผลิตภัณฑ์กะทิที่ใช้แทนนมได้

7.1 กะทิสด

กะทิสดเป็นน้ำสีขาวขุ่น ที่เตรียมได้สด ๆ จากการคั้นมะพร้าวขูด ทั้งที่เติมน้ำ หรือไม่เติมน้ำเลย

7.2 กะทิทันใจ

เป็นกะทิที่ผลิตขึ้นในรูปที่สามารถนำมาใช้บริโภคได้สะดวก และรวดเร็ว ทำได้โดยการนำเนื้อมะพร้าวมาข่อยให้เป็นชิ้นเล็ก แล้วคั้นด้วยเครื่องคั้นกะทิ ใสสารที่ทำให้ข้น แล้วบั่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน บรรจุลงในกระป๋อง แล้วฆ่าเชื้อ หากเป็นกล่องกระดาษ Tetra Pak จะเป็นระบบที่ใช้อุณหภูมิสูงมาก (Ultra High Temperature – UHT) เป็นเวลาสั้น ๆ เพื่อรักษาคุณค่าทางอาหาร และได้ผลิตภัณฑ์ที่สะอาด ปราศจากเชื้อจุลินทรีย์ มีอายุการเก็บรักษาประมาณ 6 เดือน

7.3 กะทิผง

เป็นผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม ที่ผลิตจากกะทิสดมาทำให้แห้งเป็นผงโดยวิธีพ่นฝอย (spray dry) แล้วบรรจุในบรรจุภัณฑ์ที่ปิดสนิท กะทิผงมีลักษณะเป็นผงสีขาวมีกลิ่นและรสเหมือนกะทิสด เป็นทางเลือกใหม่ที่สร้างความสะดวกให้แก่ผู้บริโภคในการใช้งานและประหยัดเวลาในการเตรียมน้ำกะทิ กะทิผงมีข้อได้เปรียบกะทิน้ำ คือ ไลดน้ำหนัก และปริมาณลดลงมาก สามารถเก็บรักษาในอุณหภูมิห้องได้นาน มีสารอาหารและคุณค่าทางอาหารเท่ากับกะทิสด

7.4 กะทิแช่แข็ง

เป็นการนำกะทิสดที่ฆ่าเชื้อแล้วไปบรรจุในบรรจุภัณฑ์ แล้วแช่แข็ง

7.5 เครื่องดื่มกะทิ

เป็นเครื่องดื่มที่เตรียมจากกะทิสดที่ปรุงแต่งรสชาติให้น่ารับประทาน อาจทำเป็นผง หรือบรรจุในกระป๋อง หรือกล่องกระดาษระบบ UHT (ดูตอน 5.3)

8. ปัจจัยลึกลับ

8.1 วัฒนธรรมการบริโภคกะทิของคนไทย

การใช้กะทิในการปรุงอาหารไทยนั้น เริ่มมาจากสมัยอยุธยาตอนกลาง เมื่อประมาณ 400 ปีมาแล้ว โดยมีบันทึกว่าขุนนางสยามเชื้อสายเปอร์เซีย ชื่อเจกอะหมัด จุฬาราชมนตรีคนแรก เป็นผู้นำกะทิมาใช้แทนนมวัว โดยเติมลงในแกงแขก นับแต่นั้นมา การใช้กะทิปรุงแกงและอาหารไทยอื่น ๆ ก็เป็นเรื่องปกติไป

ปัจจุบัน กะทิ เป็นองค์ประกอบหลักของอาหารที่คนไทยในภาคต่าง ๆ ใช้บริโภคจนเป็นวัฒนธรรมอาหารของคนภาคนั้น เช่นหมี่กะทิของภาคอีสาน ข้าวต้มกะทิ และข้าวซอยของภาคเหนือ ข้าวเหนียวหม้อแกงลิงของภาคใต้ อาหารบางอย่าง ก็เป็นวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชนชาติต่าง ๆ ที่อาศัยอยู่ในเมืองไทย เช่นกาดละแม หรือฟานอ่ากอ ที่ทำในเทศกาลสงกรานต์ของชาวมอญ

8.2 มาช่วยกันรณรงค์ให้คนไทยกลับมารับประทานกะทิกันเถอะ

คนไทยบริโภคกะทิมาเป็นเวลาช้านาน โดยไม่เกิดปัญหาต่อสุขภาพ จนกระทั่งถูกเขาหลอกให้เลิกบริโภคกะทิ โดยอ้างว่ากะทิเป็นสาเหตุของโรคหัวใจและโรคอ้วน โดยมีการชักชวนให้เปลี่ยนไปบริโภคนมวัวและนมถั่วเหลืองแทน นับแต่นั้นมา สุขภาพของคนไทยก็เริ่มเสื่อมลง ทั้ง ๆ ที่การแพทย์สมัยใหม่ได้เจริญก้าวหน้าไปมาก จึงสมควรที่คนไทยจะหันกลับมาบริโภคกะทิ ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า ไม่ได้เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ และโรคอ้วน ดังที่ถูกลดทอน นอกจากสุขภาพที่ดีขึ้นแล้ว การบริโภคกะทิ ยังส่งผลให้เศรษฐกิจของประเทศดีขึ้น จากการที่ได้ประหยัดเงินที่เสียไปกับการซื้อนมผง และเมล็ดถั่วเหลืองมาจากต่างประเทศ และค่ายารักษาโรค (ซึ่งส่วนใหญ่ก็ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศ) อันเกิดจากการบริโภคนมวัว และนมถั่วเหลือง เงินที่ประหยัดได้นี้ ส่วนหนึ่งก็จะตกอยู่กับชาวสวนมะพร้าว และอุตสาหกรรมการผลิตกะทิของประเทศไทย

9. เอกสารอ้างอิงและบรรณานุกรม

- โณมเฉลา, ณรงค์. 2550. มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว. เอกสารวิชาการฉบับที่ 1/2550. ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา้ำมันมะพร้าวฯ กรุงเทพฯ
- โณมเฉลา, ณรงค์. 2551. บทบาทของกะทิต่อสุขภาพและความงาม. ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา้ำมันมะพร้าวฯ และเครือข่ายพืชปลูกพื้นเมืองไทย. กรุงเทพฯ
- Anon. 2005. Coconut Oil. <http://evenaturalhealth.com.au/doc/coconut_Oil_Hyperhealth.pdf>.
- Anon. 2007. Just How Much Soy Did Asians Eat? <<http://www.soyonlineservice.co.nz>>
- Anon. 2008a. Why soy can damage your health? <<http://www.soyonlineservice.co.nz/Why%20Soy%20Can%20Damage%20Your%20Health.htm>>
- Anon. 2008b. Why tofu can wreck your brain? <<http://www.soyonlineservice.co.nz/Why%20Tofu%20Wrecks%20Your%20Brain%20-%20Articles.htm>>
- Dayrit, C.S. 1990. Coconut Oil Revisited. Paper presented at XIth World Congress of Cardiology, Manila, 11-16 February 1990.
- Dia, V.P. 2005. Comparative physiochemical characteristics of virgin coconut oil. Philippines Agric. Sci. 8: 462-475.
- Enig, M.G. 1996. Health and Nutritional Benefits from Coconut Oil: An Important Functional Food for the 21st Century, AVOC (ASEAN Vegetable Oils Club) Lauric Oils Symposium, Ho Chi Minh, Vietnam, 25 April 1996.
- Enig, M.G. 1999. Coconut: In Support of Good Health in the 21st Century. Paper presented at the 36th Meeting of the Asia-Pacific Coconut Community (APCC).
- Enig, M.G. 2000. Know Your Fats: The Complete Primer for Understanding the Nutrition of Fats, Oils and Cholesterol. Bethesda Press, Bethesda, MD, USA.
- Enig, M.G.; and Fallon, S. 1998. The Oiling of America. Nexus Magazine, Part 1, p. 7.
- Felton, C.V.; Crook, D.; Davies, M.J.; and Oliver, M.F. 1994. Dietary polyunsaturated fatty acids and composition of human aortic plaques. Lancet 344: 1195-1196.
- Fife, B. 2000. The Healing Miracles of Coconut Oil. Piccadilly Books, Colorado Spring, CO, USA.
- Fife, B. 2004. The Coconut Oil Miracle. Avery, New York, NY, USA.
- Fife, B. 2005a. Eat Fat, Look Thin: A Safe and Natural Way to Lose Weight Permanently, 2nd ed. Piccadilly Books, Colorado Springs, CO, USA.
- Fife, B. 2005b. Coconut Cures. Piccadilly Books, Colorado Spring, CO, USA.
- Hashim, S.A.; Clancy, R.; Heysted, D.M.; and Stare, F.J. 1959. Effect of mixed fat formula feeding on serum cholesterol level in man. Am. J. Clin. Nutr. 7: 30-34.
- Hostmark A.T.; Spydevold, O.; and Eilertsen, E. 1980. Plasma lipid concentration and liver output of lipoproteins in rats fed coconut fat or sunflower oil. Artery 7: 367-383.
- Ingle, D.L.; Driedger, A.; Traul, K.A.; and Nakhasi, D.K. 1999. Dietary energy value of medium-chain tryglycerides. J. Food Sci. 64: 960-963.

- Kabara, J.J. 1978. Fatty acids and derivatives as antimicrobial agents - A review. *In: The Pharmacological Effect of Lipids*. Amer. Oil Chemists' Society, Champaign, IL, USA.
- Kabara, J.J. 2004. Nutritional and Health Aspects of Coconut Oil. <www.mercola.com/2001/jul28/coconut_oil.htm>
- Kaunitz, H. 1971. Nutritional properties of coconut oil. *APCC Quar. Suppl.*, pp. 35-57.
- Kaunitz, H.; and Dayrit, C.S. 1992. Coconut oil consumption and coronary heart disease. *Philippine J. Internal Med.* 30: 165-171.
- Kinosian, B.; Glick, H.; and Garland, G. 1994. Cholesterol and coronary heart disease: Predicting risks by levels and ratios. *Annals of Internal Medicine* 121: 641-647.
- Lee, L. 2005. Coconut Oil: Why It is Good for You. <www.coconutoil.com/litalee.htm>
- Lindeberg, S.; and Lundh, B. 1993. Apparent absence of stroke and ischaemic heart disease in a traditional Melanesian island: A clinical study in Kitava. *J. Internal Med.* 233: 269-275.
- 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>.
- Mensink, R.P.; and Katan, M.B. 1990. Effect of dietary trans fatty acids on high-density and low-density lipoprotein cholesterol levels in healthy subjects. *New Engl. J. Med.* 323: 439-45.
- Misch, K.A. 1988. Ischaemic heart disease in urbanized Papua New Guinea: An autopsy study. *Cardiology* 75: 71-75.
- Nevin, K.G.; and Rajamohan, T. 2005. Virgin coconut oil supplemented diet increases the antioxidant status in rats. *Food Chemistry* 99: 260-266.
- 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>
- 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>
- Prior, I.A.; Davidson, F.; Salmond, C.E.; and Czochanska, Z. 1981. Cholesterol, coconuts, and diet on Polynesian atolls - A natural experiment: The Pukapuka and Tokelau Islands studies. *Amer. J. Clin. Nutr.* 34: 1552-1561.
- Rajamohan, T. 2000. Beneficial Effects of Coconut Oil in Humans. Paper presented at the XXXVII Cocotech Meeting, Chennai, India, 25 July 2000.
- Santos, R.R.; Laygo, R.C.; Payawal, D.A.; Tiu, E.G.G.; Sampang, A.L.S.; Urian, J.P.C.; and the Antioxidant Study Group. 2005. The antioxidant effect of virgin coconut oil on lipid peroxidation. *Phil. J. Internal Med.* 43: 199-204.
- Seneviratne, K.N.; and Dissanayake, D.M.S. 2008. Variation of phenolic content in coconut oil extracted by two conventional methods. *Int. J. Food Sci. Technol.* 43: 507-602.
- Wang, et al. 2002. cited after Santos, et al. (2005).

(หน้านี้ไม่เอา)