

## น้ำมันมะพร้าว

นางสาวณัฐติกาญจน์ สุวรรณเทพ \* พย.บ.(พยาบาลศาสตรบัณฑิต)

### ความหมายของคำว่าน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์บีบเย็น หรือกลั่นเย็น หรือสกัดเย็น

มาจากศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Virgin Cold Pressed Coconut Oil เป็นการผลิตน้ำมันมะพร้าวโดยไม่ใช้ความร้อนและไม่ใช้สารเคมี เพื่อรักษาสารที่มีประโยชน์ในเนื่อน้ำมันมะพร้าว และป้องกันไม่ให้เกิดการจับตัวกันของโมเลกุลน้ำมันมะพร้าวเปลี่ยนแปลงไปจนเป็นโทษกับร่างกายน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์บีบเย็น

### ขนานแท้จากธรรมชาติต้องเป็นไข

น้ำมันมะพร้าวธรรมชาติจะแข็งตัวหรือเป็นไข เมื่ออากาศหนาวเย็นที่อุณหภูมิต่ำกว่า 25°C หากไม่แข็งตัวที่อุณหภูมิดังกล่าวแสดงว่า น้ำมันมะพร้าวขวดนั้นๆถูกผ่านกรรมวิธีด้วยความร้อนหรือสารเคมี ที่ทำให้การจับตัวของโมเลกุลน้ำมันมะพร้าวเปลี่ยนแปลงไป

### น้ำมันมะพร้าวประกอบด้วยกรดไขมันสายปานกลาง

ข้อดีของน้ำมันมะพร้าวที่เป็นกรดไขมันสายปานกลางก็คือ ย่อยง่าย เปลี่ยนเป็นพลังงานได้เร็ว ไม่สะสมตามเซลล์ไขมันหรือเกาะตัวตามผนังหลอดเลือดเหมือนน้ำมันทั่วไป

### น้ำมันมะพร้าวไม่ก่อให้เกิดสารก่อมะเร็งเมื่อถูกนำไปปรุงอาหารด้วยความร้อน

ด้วยความที่น้ำมันมะพร้าวเป็นไขมันอิ่มตัวไม่เสื่อมสภาพหรือแปรสภาพได้ง่าย จึงไม่เปลี่ยนรูปเป็นไขมันทรานส์ที่เป็นสารก่อมะเร็งเมื่อต้องถูกกับความร้อนหากนำไปใช้เป็นน้ำมันทอดอาหาร ซึ่งแตกต่างจากน้ำมันพืชชนิดอื่นๆ นอกจากนี้ น้ำมันมะพร้าวยังมีอัตราการเกิดโพลีเมอร์ต่ำ หมายถึงสารเหนียวที่เกิดจากการทอดด้วยไฟแรง และไม่เหม็นหืนง่ายเหมือนน้ำมันไม่อิ่มตัวต่างๆไป

### น้ำมันมะพร้าวช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง

การรับประทานน้ำมันมะพร้าวเป็นประจำช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซึมแคลเซียมและแมกนีเซียม ซึ่งเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง

### น้ำมันมะพร้าวมีประโยชน์กับผู้มีปัญหาเรื่องตับ

ผู้ที่เป็นเบาหวานตับอ่อนบกพร่อง หรือผู้ที่เคยผ่าตัดเอาถุงน้ำดีออกจะรู้กันดีว่ามีปัญหาเรื่องย่อยไขมัน สำหรับน้ำมันมะพร้าวเป็นไขมันสายปานกลาง ย่อยง่ายสามารถย่อยได้แม้ในกระเพาะอาหาร น้ำมันมะพร้าวจึงมีประโยชน์มากกับผู้มีปัญหาเรื่องตับ

### น้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อ

น้ำมันมะพร้าวเมื่อแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระจะมีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อโรค การรับประทานน้ำมันมะพร้าวเป็นประจำจะทำให้เชื้อโรคร้ายต่างๆในร่างกายของเราลดลง

\* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

## น้ำมันมะพร้าวช่วยแก้ปัญหาการอักเสบเรื้อรัง

น้ำมันมะพร้าวจะเข้าไปช่วยสร้างความสมดุลในระบบทางเดินอาหารเช่นในกระเพาะและลำไส้ ช่วยลดจำนวนของแบคทีเรียร้าย และทำให้แบคทีเรียชนิดดีเพิ่มปริมาณมากขึ้น

## น้ำมันมะพร้าวเป็นสารแอนติออกซิแดนท์

น้ำมันมะพร้าวสามารถยับยั้งการเสื่อมสภาพของไขมัน ช่วยลดอนุมูลอิสระที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของไขมันในร่างกาย น้ำมันมะพร้าวจึงเป็นสารแอนติออกซิแดนท์

## น้ำมันมะพร้าวช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง โรคหัวใจ และเบาหวาน

ด้วยเหตุที่น้ำมันมะพร้าวช่วยลดอนุมูลอิสระ น้ำมันมะพร้าวจึงทำให้ร่างกายแข็งแรง

## การรับประทานน้ำมันมะพร้าว

คำถามแรกที่คุณเริ่มเรียนรู้ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวมักจะถามคือ ควรรับประทานน้ำมันมะพร้าวในปริมาณวันละเท่าไร? คำตอบคือ วันละเท่าไรก็ได้ที่คุณรู้สึกเหมาะสม แม้แต่วันละครึ่งช้อนก็มีประโยชน์ ขนาดที่แนะนำคือ 3½ ช้อนโต๊ะสำหรับผู้ใหญ่ทุกๆไป

---

## แหล่งที่มา

www.bkknowledge.org 3 กันยายน 2554