

พบว่า ขนาดติ่บบริโภคน้ำมันมะพร้าวเป็นประจำไม่มีใครเป็นโรคหัวใจ

• **โรคมะเร็ง** จากการที่มีสารแอนตี้ออกซิเดนท์ ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอนุมูลอิสระที่ไปเปลี่ยนแปลงยีนเป็นเซลล์มะเร็ง อีกทั้งยังช่วยชะลอการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง นอกจากนั้น น้ำมันมะพร้าวยังช่วยให้ปลอดภัยจากการทำลายของไขมันทรานส์ และช่วยให้ไขมันที่ก่อให้เกิดมะเร็ง อีกทั้งยังส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ช่วยทำลายเซลล์มะเร็ง

• **โรคเบาหวาน** กินมาจากการที่เซลล์ขาดอาหาร เพราะน้ำตาลเข้าไปในเซลล์ไม่ได้เนื่องจากขาดอินซูลิน เซลล์ไม่ตอบสนองน้ำตาลจึงคงไม่สามารถดูดซึมน้ำตาล แต่เมื่อเราดื่มน้ำมันมะพร้าวแล้ว น้ำตาลจะถูกดับขับออกไปร่วมกับปัสสาวะ แต่น้ำมันมะพร้าวมีเลดักูลูนาดเล็ก จึงเข้าไปในเซลล์ได้โดยไม่ต้องมีอินซูลินเป็นตัวพาเข้าเหมือนน้ำตาล อีกทั้งยังใช้เป็นอาหารของเซลล์ได้ และช่วยกระตุ้นให้ดับอ่อน กลับมาสร้างอินซูลินจึงรักษาโรคเบาหวานให้หายขาดได้

• **โรคอ้วน** จากการที่ตัวมันเองเปลี่ยนเป็นพลังงานในตับจนหมดสิ้น ไม่มีเหลือไปสะสมเป็นไขมัน ช่วยกระตุ้นให้ตัวมันทำงานดีขึ้น จึงเร่งกระบวนการเปลี่ยนอาหารให้เป็นพลังงานดีขึ้น ช่วยเปลี่ยนอาหาร เช่น แป้งและน้ำตาลที่รับประทานเข้าไปพร้อมกันเป็นพลังงาน ไม่เหลือเป็นไขมัน อีกทั้งยังเกิดความร้อนสูงขึ้นไปช่วยเปลี่ยนไขมันที่สะสมไว้แต่เดิมไปเปลี่ยนเป็นพลังงาน ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและสวยงาม



● จากการช่วยกระตุ้นให้ต่อมซักรอยด์ทำงานดีขึ้น จึงช่วยเพิ่มอัตราการเปลี่ยนอาหารให้เป็นพลังงานได้มากขึ้น ทำให้ร่างกายมีพลังงานสำหรับกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น จึงแข็งแรงไม่เห็นอ่อนล้า

- ช่วยให้ร่างกายปลอดจากโรค ทั้งโรคติดเชื้อ และโรคไม่ติดเชื้อ
- ช่วยให้ร่างกายไม่อ้วนจากการสะสมไขมันในร่างกายแต่ก็ไม่ผอม

● ช่วยให้ผิวนุ่มอ่อน นุ่ม ชุ่ม และเนียน เพราะน้ำมันมะพร้าว มีความสัมพันธ์กับน้ำมันได้ผิวนัง (sebum) จึงทำหน้าที่เป็นตัวเพิ่มความชื้น (moisturizer) อีกทั้งยังช่วยกำจัดเซลล์ที่ตายแล้วออกไป และกระตุ้นให้เกิดเซลล์ใหม่ ทำให้ผิวนุ่มเด้งตึงไม่เหี่ยวย่น และเกิดฝ้า กระ สิว และโรคผิวนังอื่นๆ

● ช่วยทำให้หนังศีรษะมีสุขภาพดี และยังช่วยให้เส้นผมดีตามเป็นเงาตาม ไม่แตกปลาย หรือหงอก ร่วงหล่นก่อนวัยอันเป็นสาเหตุของหัวล้าน

● คุณสมบัติที่ดีอีบ๊านๆ

- เป็นสารธรรมชาติ ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย
- มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคโดยไม่ก่อให้เกิดการดื้อยา
- ฆ่าเฉพาะเชื้อโรคโดยไม่ก่อให้เกิดการดื้อยา
- ฆ่าเฉพาะเชื้อโรค ไม่ฆ่าจุลทรรศ์ที่เป็นประโยชน์
- หาได้ง่าย ใช้สะดวก ประหยัด
- ไม่ต้องมีใบสั่งยา



ข้อมูล/ภาพ/เรียนรู้:

- ดร.ณรงค์ โฉนเฉลา และปัญญา นาดา
- สถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการเกษตร
- โทรศัพท์ 02 940 5484-5

จัดพิมพ์โดย: ศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพร สถาบันวิจัยพืชสวน
พิมพ์ครั้งที่ 1 2556 จำนวน 5,000 ฉบับ



มหามันมะพร้าว



ศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพร
สถาบันวิจัยพืชสวน
กรมวิชาการเกษตร



น้ำมันมะพร้าว เป็นน้ำมันธรรมชาติที่ผลิตจากเนื้อมะพร้าว แก่ คนไทยและชนชาติต่างๆ ในเอเชียและแปซิฟิกได้นำมันมะพร้าวไปใช้ประโยชน์เป็นอาหาร ยารักษาโรค และเครื่องสำอาง มนับเป็นพันๆ ปี โดยไม่เกิดปัญหาด้วยความแพ้อุ่นต่อผู้คน แต่เมื่อ 35 ปีที่ผ่านมา น้ำมันมะพร้าวได้ถูกสมัครถัวเหลืองเมริกัน ประมาณว่า น้ำมันมะพร้าวซึ่งเป็นน้ำมันอิมด้า เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ โดยอ้างผลการวิจัยที่ใช้น้ำมันมะพร้าวให้สัตว์กิน แล้วเกิดโรคหัวใจซึ่งข้าวในไก่เล็กบริโภคน้ำมันมะพร้าว และหันไปบริโภคน้ำมันไมอิมด้า เช่น น้ำมันถั่วเหลือง แต่ปรากฏว่าน้ำมันมะพร้าวที่นำไปทดลอง เป็นน้ำมันที่ถูกเติมไฮโดรเจน ซึ่งปัจจุบันเรารู้แล้วว่า น้ำมันจะไร้ค่าที่ถูกเติมไฮโดรเจน จะเปลี่ยนเป็นไขมันทรานส์ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคแห่งความเสื่อมมากมาย รวมทั้งโรคหัวใจ ผลงานวิจัยในระยะหลังๆ สรุปได้ว่า น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันที่ดีที่สุดด้วยความงามของนุชช์ย์

น้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติที่ดีเยี่ยมที่ไม่มีน้ำมันอื่นในโลกนี้所能เหมือน เพราะมี (1) กรดไขมันอิมด้า (2) กรดไขมันขนาดกลาง (3) สารต่อต้านเชื้อโรค และ (4) สารแอนติออกซิเดนท์

● การบีกรดไขมันอิมด้า ซึ่งครั้งหนึ่งเคยถูกกล่าวหาว่าเป็นอันตรายต่อหัวใจ แต่หากพิจารณาจากสูตรทางเคมีปรากฏว่า กรดไขมันอิมด้า ประกอบด้วยสลายโซ่ที่มีธาตุคาร์บอน (C) เป็นแกนกลาง ที่ตอกันด้วยแขนงเดียวที่มีความเสถียร หรืออยู่ตัว ไม่ถูกเติมด้วยออกซิเจน ก่อให้เกิดอนุมูลอิสระ และไฮโดรเจน ดังเช่น ไขมันไมอิมด้าที่ธาตุคาร์บอนตอกันด้วยแขนงคู่ที่ไม่เสถียรการเติมออกซิเจนก่อให้เกิดอนุมูลอิสระ ส่วนการเติมไฮโดรเจนก่อให้เกิดไขมันทรานส์ ทั้งอนุมูลอิสระและไขมันทรานส์ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยเฉพาะก่อให้เกิดโรคแห่งความเสื่อม เช่นโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวานฯ

● การบีกรดไขมันขนาดกลางเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะไม่จำเป็นต้องใช้อิมในกระบวนการย่อย แต่จะผ่านอย่างรวดเร็วจากปาก เข้าหลอดคอ สู่กระเพาะอาหาร และเข้าสู่ลำไส้ และจึงถูกดูดซึมเข้าสู่กระเพาะโดยตรงไปถึงตับที่มีหน้าที่เปลี่ยนให้เป็นพลังงาน ซึ่งผิดกับไขมันที่มีขนาดยาว ที่ย่อยยากแต่จะเคลื่อนย้ายอย่างช้าๆ จนไปสะสมเป็นไขมันในเนื้อเยื่อไขมันที่พุง และกล้ามเนื้อทำให้อ้วน สรุปได้ว่า น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันชนิดเดียวในโลกที่กินแล้วทำให้ผอมได้ (Eat Fat-Look Thin)

● การบีกรดต่อต้านเชื้อโรค ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทำให้เราไม่เป็นโรค อีกทั้งยังช่วยเชื้อโรคได้ในกรณีที่เราเป็นโรคแล้ว สารที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคในน้ำมันมะพร้าวประกอบด้วยกรดคลอริก ซึ่งเหมือนกับที่มีอยู่ในน้ำนมของแม่ที่ช่วยให้ทารกมีภูมิคุ้มกันในระยะ 6 เดือนแรกที่ระบบภูมิคุ้มกันยังไม่พัฒนา นอกจากนั้น น้ำมันมะพร้าวยังมีกรดคาบปริ กกรดคาบปริลิก กกรดคาบปริโอนิก และกรดไมริสติก ที่ต่างกันช่วยกันต่อต้านกับเชื้อโรคที่เข้ามาสู่ร่างกาย สารต่อต้านเชื้อโรคเหล่านี้สามารถทำลายเชื้อโรคที่เป็นแบคทีเรีย เชื้อรา เชื้อยีสต์ เชื้อไวรัส เชื้อโปรดิชั่น และพยาธิ ที่ก่อให้เกิดโรคแก่นุชช์ย์มากมาย

● การบีกรดออกซิเดนท์ อันได้แก่ วิตามินอี ไฟโตสเตรอรอล และสารฟินอลิกา ช่วยให้น้ำมันมะพร้าวไม่ถูกเติมออกซิเจน จึงไม่เกิดการหืน และไม่เกิดอนุมูลอิสระ ในขณะเดียวกันแอนต์ออกซิเดนท์ในน้ำมันมะพร้าวยังช่วยให้อาหารที่บีบีโกรเข้าไปพร้อมกันไม่ถูกเติมออกซิเจน ทั้ง ๆที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีออกซิเจน และอนุภูมิที่เหมาะสมในร่างกายของเรา นอกจากนั้นน้ำมันมะพร้าวยังช่วยให้เนื้อยื่นและอวัยวะในร่างกายของเรามีถูกเติมออกซิเจนไปด้วย ผลก็คือไม่เกิดอนุมูลอิสระที่ทำให้เยื่อหุ้มเซลล์ฉีกขาด หรือเป็นรูพรุน จนสารพิษและเชื้อโรคเข้าไปได้ และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของยีน อันนำไปสู่การเกิดมะเร็งและโรคแห่งความเสื่อมต่างๆ ในขณะเดียวกัน ก็ทำให้เกิดภาวะข้าวภาพก่อนวัย เพราะผิวนังเที่ยวบิน อวัยวะเสื่อม ฯลฯ

การแพทย์แผนไทยได้นำน้ำมันมะพร้าวไปใช้ประโยชน์ทางยามานับเป็นเวลาหลายร้อยปี เช่น รักษาแผลเรื้อรัง รักษาภากลางเกลื้อน แก้ปวดพén รักษาเล็บแตก รักษาคางทูม รักษาแผลเป็นแก้ขันนະดุ พุพอง แก้รังแค รักษาน้ำกัดเห้า รักษาฝ้าเมือแตก และเล็บขบ แก้ผิวนังด่าง แตกแห้งเป็นขุย แผลไฟไหม้ แก้น้ำร้อนลง ใส่แผลทั้งสดและแห้ง

ชนชาติต่างๆ ที่มีน้ำมันมะพร้าวขึ้นอยู่ ต่างก็ถือว่า มะพร้าวเป็นต้นไม้แห่งชีวิต ที่นอกจากจะนำส่วนต่างๆ ของต้นมาใช้ประโยชน์ได้แล้ว ยังใช้น้ำมันมะพร้าวมารักษาโรคนานัปการ

ผลการวิจัยในด้านการแพทย์ในระยะหลังๆ แสดงให้เห็นว่า น้ำมันมะพร้าวสามารถควบคุมโรคดังต่อไปนี้

● โรคติดเชื้อ (Infectious Diseases) ที่เกิดจาก :

- แบคทีเรีย เช่น โรคปอดบวม คอเจ็บ โรคทางเดินปัสสาวะ โรคกระเพาะ โรคไซนัส พันธุ์หนองใน
- เชื้อรา เช่น กลาก เกลื้อน ย่องคงพุด
- เชื้อรา เช่น โรคตกขาว และคันในช่องคลอด (candidiasis)
- ไวรัส เช่น โรคคางทูม หัด เริม ไข้หวัดใหญ่ โรคเอดส์ โรคชาร์ส โรคหวัดนา

● โปรดิชั่น เช่น โรคบิด มาลาเรีย ตะคริวในช่องท้อง ท้องร่วง ท้องอืด อาเจียน

● โรคไม่ติดเชื้อ (Non-infectious Diseases)

- โรคหัวใจ เกิดจากการที่หลอดเลือดแดงแข็งตัวมีการสะสมของสารโปรตูรินที่หลอดเลือดเลือด ทำให้เลือดไม่สามารถไหลไปหล่อเลี้ยงหัวใจได้ จึงเกิดอาการหัวใจวาย การเกิดการอุดตันของหลอดเลือดแดง เกิดจากการเกิดบาดแผลในหลอดเลือด จากผลของการเชื้อโรค สารพิษ ความดันเลือด การสูบบุหรี่ ความเครียด ทำให้ลิมเลือดเคลื่อนที่มีรักษาบาดแผล และการสะสมวัสดุอุดตัน อันประกอบด้วย โปรตีน เยื่อยไนโตรเจน ไตรกลีเซอไรด์ มีผลงานวิจัยมากมายที่สรุปได้ว่า น้ำมันมะพร้าว ซึ่งเป็นไขมันอิมด้า ไม่ใช่สาเหตุของโรคหัวใจ และจากการศึกษาทางระบบประสาทฯ