

น้ำมันมะพร้าว คุณค่าดังทอง (ตอนที่ 1)

อ. มณฑา ลิ้มปิยะประพันธ์

มะพร้าวเป็นพืชยืนต้น จัดอยู่ในวงศ์ *Arecaceae* เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Cocos nucifera* Linn มีแหล่งกำเนิดอยู่ตามเกาะและแถบชายฝั่งทะเลในเขตร้อน ได้แก่แถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ แล้วแพร่กระจายไปทั่วโลก

ประเทศไทยมีการบริโภคมะพร้าว น้ำมันมะพร้าวมาตั้งแต่สมัยโบราณ เช่น ใช้เป็นอาหารเป็นยารักษาโรค เป็นเครื่องสำอาง เป็นต้น โดยเฉพาะภาคใต้ที่มีสภาพภูมิประเทศแถบชายทะเลที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของมะพร้าว ชาวใต้จึงบริโภคมะพร้าวมานาน

คนทั่วไปล้วนเชื่อว่าน้ำมันมะพร้าวเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ในน้ำมันมะพร้าว เป็นไขมันอิ่มตัว (saturated oils) ที่เป็นต้นเหตุของโรคหัวใจ โรคอ้วน แต่ความจริงไขมันอิ่มตัวมีหลายประเภทและมีบทบาทต่อร่างกายแตกต่างกัน ไขมันอิ่มตัวในน้ำมันมะพร้าวแตกต่างจากไขมันอิ่มตัวในสัตว์อย่างสิ้นเชิง ซึ่งมีผลงานวิจัย ของ Dr. Mary G. Ening. ยืนยันว่า น้ำมันอิ่มตัวธรรมชาติในเขตร้อน อันได้แก่ น้ำมันมะพร้าวและน้ำมันปาล์ม เป็นตัวป้องกันโรคหัวใจได้เป็นอย่างดี ดังเช่นในปี ค.ศ. 1981 ได้มีการศึกษา การบริโภคน้ำมันมะพร้าวของชาวพื้นเมืองในเกาะในมหาสมุทรแปซิฟิก ซึ่งบริโภคมะพร้าวมานานหลายสิบปีมาแล้ว แต่ไม่มีใครเป็นโรคหัวใจแต่อย่างใด แต่เมื่อชาวพื้นเมืองเหล่านี้ อพยพไปสู่ประเทศนิวซีแลนด์ และลดการบริโภคน้ำมันมะพร้าวลง ก็มีคอเลสเตอรอลรวมมากขึ้น ผลงานวิจัยเกี่ยวกับมะพร้าวไม่ค่อยได้ถูกเปิดเผย เพราะเป็นเรื่องขัดผลประโยชน์ของอุตสาหกรรมน้ำมันถั่วเหลืองของประเทศอเมริกา น้ำมันมะพร้าวจึงถูกบิดเบือนว่าอันตรายและห้ามบริโภค

น้ำมันมะพร้าว ประกอบด้วยกรดไขมันอิ่มตัว สูงกว่า 90% ซึ่งกรดไขมันอิ่มตัวจะไม่เปิดโอกาสให้ไฮโดรเจนและออกซิเจนเข้าแทรก จึงไม่เกิดกรดไขมันชนิดทรานส์ หรือทรานสแฟตส์ ซึ่งกรดไขมันชนิดทรานส์ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ดังนี้

1. ทำลายเยื่อเซลล์ ทำให้เชื้อโรคและสารพิษเข้าเซลล์ได้ง่าย
2. เกิดสารก่อมะเร็ง ทำให้เกิดโรคมะเร็ง
3. เปลี่ยนแปลงกลไกของร่างกายในการขจัดคอเลสเตอรอล
4. ขัดขวางการเปลี่ยนไปเป็นพลังงานในตับ
5. ทำให้มีปริมาณของคอเลสเตอรอลกระแสเลือดสูง
6. ลดปริมาณน้ำนมเหลืองในมารดา
7. เพิ่มโอกาสการเป็นโรคเบาหวาน

@@@@@ 28 มิถุนายน 2552 @@@@@

ในตอนต่อไปจะกล่าวถึง น้ำมันมะพร้าวช่วยลดความอ้วนได้อย่างไร