

อยากรู้ใหม่ว่าน้ำมันเมล็ดชา...มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

ศัลยา คงสมบูรณ์เวช นักกำหนดอาหาร กล่าวว่า ในวงการโภชนาการเป็นที่ยอมรับกันว่าน้ำมันมะกอกที่ชาวเมดิเตอร์เรเนียนใช้เป็นน้ำมันที่มีสัดส่วนของกรดไขมันชนิดต่างๆ ในปริมาณที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ข้อมูลการวิจัยพบว่า ชาวเมดิเตอร์เรเนียนมีอัตราการเกิดโรคหัวใจต่ำ และมีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดต่ำ ล่าสุดวิทยาศาสตร์การอาหารพบว่า ในเอเชียก็มี **“น้ำมันเมล็ดชา”** ที่มีสัดส่วนของกรดไขมันชนิดต่างๆ ในปริมาณที่ดีที่ไม่ค่อยไปกว่าน้ำมันมะกอก ซึ่งมีใช้ในประเทศจีนมากกว่า 1,000 ปีแล้ว

น้ำมันเมล็ดชา มีกรดไขมันอิ่มตัวต่ำ มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่งในรูปของโอเมก้า 6 และมีกรดโอเมก้า 3 ในรูปของกรดแอลฟาไลโนเลนิก ไม่มีกรดไขมันทรานส์ มีวิตามินอีสูง ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูง นอกจากนี้ยังอุดมด้วยวิตามินเอ บี และดี และสารแคททีชิน ซึ่งเป็นสารโพลีฟีนอลมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี จึงช่วยป้องกันหลอดเลือดตีบตัน และป้องกันการอักเสบของเนื้อเยื่อ การที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงในน้ำมันเมล็ดชา จึงอาจช่วยลดความเสี่ยงปัญหาสุขภาพใหญ่ๆ 4 ชนิด คือ เส้นเลือดสมองตีบ หัวใจวาย มะเร็ง และเบาหวาน เป็นต้น

ปัจจุบันข้อแนะนำการบริโภคน้ำมัน คือ เลือกบริโภคไขมันที่มีองค์ประกอบที่ดีในสัดส่วนที่เหมาะสมกับอาหารโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต จะช่วยลดความเสี่ยงหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน ความดัน และโรคอ้วนได้

•