

## กินไขมันกันอ้วน ...หนามยอกต้องเอาหนามบ่ง

นำเสนอเมื่อ : 9 มิ.ย. 2552

### กินไขมันกันอ้วน

แม้การลดความอ้วนด้วยวิธีควบคุมอาหารจะมีมากมาย แต่การกินน้ำมันมะพร้าวเพื่อลดน้ำหนัก คือกินไขมันเพื่อลดไขมัน ซึ่งเป็นวิธีการแบบหนามยอกต้องเอาหนามบ่งนี้ พบว่าจะทำให้น้ำหนักลดลงได้ 4-5 กิโลกรัม ภายใน 1 เดือน

### น้ำมันมะพร้าวลดอ้วน

น้ำมันมะพร้าวจัดเป็นน้ำมันพืชชนิดแรกๆ ที่เรารู้จักและนำมาใช้ปรุงอาหารหรือบำรุงความงาม เช่น ทาผิว หมักผม เป็นต้น แต่ภายหลังนิยมบริโภคคนอ้วนลง เพราะมีกรดไขมันอิ่มตัวสูงทำให้อ้วนและเกิดไขมันสะสม ส่วนน้ำมันมะพร้าวที่กินเพื่อลดความอ้วนในปัจจุบันไม่เหมือนกับน้ำมัน มะพร้าวแบบเดิมที่สกัดโดยใช้ความร้อน แต่เป็นน้ำมันมะพร้าวที่เรียกว่า Virgin coconut oil ซึ่งผ่านกระบวนการที่บั่น คือ ใช้วิธีการบีบ บีบน้ำมันออกมาโดยตรง หรือการแยกหมักด้วยแบคทีเรียเพื่อแยกน้ำมัน และด้วยกรรมวิธีที่แตกต่างนี้เองที่ทำให้สรรพคุณของน้ำมันมะพร้าวสองชนิดแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง โดยชนิดใหม่จะช่วยลดความอ้วนและไม่ตกค้างในร่างกาย

น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์มีองค์ประกอบของกรดไขมันที่มีประโยชน์อย่างมาก โดยเฉพาะกรดไขมันความยาวขนาดกลาง (มีเดียมเชน ไตรกลีเซอไรด์) ซึ่งเมื่อกินเข้าไปจะมีปฏิกิริยาคล้ายน้ำตาล คือ จะถูกส่งผ่านกระแสเลือดโดยตรง จึงเข้าสู่เซลล์และสลายตัวได้เร็ว แตกต่างจากน้ำมันพืชชนิดอื่น นอกจากนี้ยังพบสารไมโตรนิวเตรียนบางตัวที่อยู่ในมะพร้าว เช่น กลูทฮอร์โมนพืช ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพและช่วยให้ผิวเปล่งปลั่ง

### ทฤษฎีลดน้ำหนัก

การกินน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์เพื่อลดความอ้วนเป็นแนวคิดของแอตกินไดเอต (Atkins Diet) ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมในดาราสอลลิวิต เช่น เจนนิเฟอร์ อนิสตัน โดยมีหลักการว่า ต้องลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่กระตุ้นให้ร่างกายหลั่งอินซูลิน ซึ่งส่งผลต่อการสะสมไขมันของร่างกาย หากงดกินแป้งและกินแต่ไขมัน ไขมันจะกดความอยากอาหาร เมื่อกินไปสักระยะเราก็จะกินน้อยลง

น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์มีคุณสมบัติช่วยลดความอยากอาหารได้ดีกว่าไขมันชนิดอื่น ช่วยเร่งกระบวนการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย กระตุ้นการทำงานของต่อมไทรอยด์ และสร้างความร้อนได้เร็วจึงไม่สะสมในร่างกาย ทฤษฎีแอตกินแนะนำให้กินน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ควบคู่กับอาหารแบบโลว์คาร์บ คืออาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ โดยอาจนำมาผสมกับสมูทตี้ น้ำสลัด หรือซอส วันละ 2-3 ช้อนโต๊ะ

ทั้งนี้ศาสตราจารย์ ดร. วินัย ดะลันท์ หัวหน้าศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์และไขมัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยให้ความเห็นเกี่ยวกับแนวคิดดังกล่าวว่า "สามารถทำได้จริงและเห็นผลดี แต่ควรอยู่ภายใต้การแนะนำของนักโภชนาการ หากกินติดต่อกันเป็นระยะเวลานานเกิน 2 เดือนขึ้นไป ควรกินแคลเซียมเสริมเนื่องจากการกินอาหารมันๆ จะมีผลต่อการดูดซึมแคลเซียมของร่างกาย"

### โฆษณาชวนเชื่อ น้ำมันมะพร้าวลดอ้วน

ในบ้านเรากระแสการกินน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์เพื่อลดความอ้วนเริ่มแพร่หลาย แต่ยังมีความเข้าใจผิดเรื่องวิธีใช้และสรรพคุณของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ อยู่มาก ศาสตราจารย์ ดร. วินัย ดะลันท์ กล่าวว่า "มีการโฆษณาผิดๆ ว่าน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์เป็นแหล่งของกรดไขมันพวกรอลิค (ซี12) สูง ซึ่งถ้าบริโภคในปริมาณมากและต่อเนื่องจะทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ยังมีการอ้างสรรพคุณเกินจริง เช่น น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์มีสรรพคุณคล้ายกับสารที่มีอยู่ในน้ำมัน ซึ่งจริงๆ แล้วน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์มีกรดไขมันพวคาพริลิก (Caprylic) ที่สลายพลังงานได้เร็วและมีคุณสมบัติคล้ายคาร์โบไฮเดรต คือจะถูกย่อยสลายในลักษณะคล้ายน้ำตาล แตกต่างกันตรงที่ไม่ต้องใช้อินซูลิน"

"ส่วนข้อแนะนำการบริโภคที่หักถูกเท่ากับอาหารมีอ้วน 1 ช้อนโต๊ะนั้น หากปฏิบัติตามอาจช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล แต่น้ำหนักจะไม่ลดลงหากกินไขมันพร้อมกับคาร์โบไฮเดรต และในทางกลับกันการกินแบบนี้จะยิ่งกระตุ้นให้ร่างกายสะสมไขมันมากขึ้น"