

ดี...ไม่ดี... เทรนด์สุขภาพใหม่ ? ห้ามมะพร้าว?

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2552

ย้อนหลังไปราวสิบปีมานี้ คนไทยที่ให้ความสนใจในข่าวสาร จะต้องเคยได้ยินและรับทราบถึงกระแสการแห่ไปรับประทานน้ำลูกยอ ที่ชื่อโหมกระแทกแสกหาสุขภาพกราวใหญ่ ก่อนจะค่อยๆ ซาไป เพื่อเปิดทางให้พายุลูกใหม่อย่าง “กระชายดำ” เขามาแทนที่...กระแสกระชายดำเกี่ยวกระหวัดรัฐสั่งสังคมไทยได้สัปดาห์ก็ค่อยๆ คลายตัวแทบจะในจังหวะเดียวกับที่ “แคปซูลมะรุมและแคปซูลซีเหล็ก” จะเขวามาเป็นที่ฮือฮาใหญ่ที่รักสุขภาพแบบ “ฮิตกันตามเทรนด์” คั๊งกระเป่าหาซื้อมาทดลองบ้างกันทั่วบ้านทั่วเมือง

✖

ขณะที่ลู่เข้าสู่ไตรมาสสุดท้ายของปี พ.ศ.2552 เทรนด์สุขภาพได้ย้ายมาหยุดอยู่ที่ **น้ำมันมะพร้าวแบบหีบเย็น** หรือที่รู้จักในนาม **เวอร์จินโคโค่นทอยล์** ที่หันไปทางไหนก็มีแต่เสียงที่ซึกซวนไหลลง บางคนลองแล้วได้ผลก็มาบอกต่อผานสื่อต่างๆ เริ่มจากวงแคบๆ แบบปากต่อปาก ไปจนถึงการโพสต์ลงอินเทอร์เน็ต ทำให้กระแสฮิตกินน้ำมันมะพร้าวไปเร็วและขยายไกลเหมือนไฟลามทุ่ง และในขณะที่มีผู้นิยมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในทางตรงกันข้าม ก็มีผู้รักสุขภาพบางรายยังสงสัยและไม่แน่ใจถึงสรรพคุณที่แท้จริงของน้ำมันมะพร้าวหีบเย็นนี้

รศ.ดร.วิทย์ ตะหลัน คณบดีคณะสหเวชศาสตร์ และผู้อำนวยการศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เล่าความเกี่ยวกับ “น้ำมันมะพร้าว” ในสังคมไทย ว่า ก่อนหน้านี้ ราวๆ สามสิบปีที่แล้ว ประเทศไทยเกิดกระแสความกลัวที่จะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งเป็นความกลัวที่ส่งผ่านมาจากประเทศในซีกโลกฝั่งตะวันตก และโยนบาปทั้งหมดลงไปที่น้ำมันมะพร้าว ด้วยเหตุที่น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันพืชที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูงที่สุดคือมีอยู่ราวๆ 80-90% ทำให้กิจการสวนมะพร้าวของบรรดาเกษตรกรทั้งหลายพังกันไปเป็นแถบๆ

✖

“ทั้งที่แต่โบราณมา คนไทยใช้มะพร้าวเป็นส่วนประกอบหลักในการนำอาหาร แต่เมื่อกระแสกลัวเป็นโรคหัวใจเมื่อสักสามสิบปีก่อนเข้ามา คนก็เลยเลิกกินน้ำมันมะพร้าวไปเลย ที่เล่าให้ฟังนี่เพื่อจะให้เห็นภาพจากแงบวกลบแล้วก็กลับมาบวกอีก อันนี้เป็นเรื่องของกระแส จากที่กินกันเป็นปกติ กลายมาเป็นรูปร่างที่จะก่อให้เกิดโรคหัวใจ จนทุกวันนี้จึง มันก็กลับชาติมาเกิดเป็นพระเอกเสียอย่างนั้น”

รศ.ดร.วิทย์ ให้ภาพการถกเถียงของกระแสการกินน้ำมันมะพร้าวในปัจจุบัน ว่า เกิดจากกระแสของคณกลุ่มเล็กๆ ที่มองว่า น้ำมันมะพร้าวเป็นอาหารมหัศจรรย์ โดยมุ่งประเด็นไปในมุมมองที่ว่า ในน้ำมันมะพร้าวมีกรดไขมันขนาดความยาวไม่เกิน 12 คาร์บอน ซึ่งมีลักษณะเมตาบอลิซึมเหมือนน้ำตาล ย่อยได้ทันที ไม่ตกค้างเป็นไขมัน และในบางกลุ่มที่นิยมกินน้ำมันมะพร้าว เชื่อว่า กรดไขมันนี้จะดึงเอาพลังงานเก่ามาใช้ ช่วยไหลลดไขมันและลดความอ้วนได้

“ข้อจำกัดของกรดไขมันขนาดกลางอยู่ที่จะถูกทำลายเมื่อโดนความร้อน ภาคธุรกิจจึงได้คิดค้นกรรมวิธีการสกัดน้ำมันมะพร้าวแบบไม่ใช้ความร้อนหรือที่เรียกว่า “หีบเย็น” ก็ได้ออกมาเป็นน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์พอสมควร ก็คือ เวอร์จินโคโค่นทอยล์ ซึ่งราคาขวดละหลายร้อย ในขณะที่น้ำมันมะพร้าวที่เรานำมาทอด มาผัดแต่เดิมมันอยู่แค่ขวดละไม่กี่สิบบาท มันเป็นเรื่องของธุรกิจและการโฆษณา คนก็แห่กันไปซื้อมากิน แต่การกินก็จะเป็นลักษณะแบบ เอามาใส่แคปซูลบ้าง เพราะกินสดๆ มันค่อนข้างหืนหรือบางคนก็จิบๆ เอาเหมือนกินยาแกลไอ”

✖

✖ คณบดีคณะสหเวชศาสตร์ จุฬาฯ ยืนยันว่ายังไม่มีการศึกษาวิจัยและรับรองผลการกินน้ำมันมะพร้าวหีบเย็นนี้ว่ามีผลดีต่อร่างกายแต่อย่างใด ทางคณะเองก็โดนทดลองและศึกษาวิจัยในประเด็นนี้ ผลก็ออกมาว่า กระแสความเชื่อที่เชื่อกันว่าเวอร์จินโคโค่นทอยล์ สามารถลดคอเลสเตอรอล ลดความอ้วน ลดไขมันตัวร้าย ไม่เป็นความจริงตามคำโฆษณาแต่อย่างใด

“เราทดลองกันเอง คือมันมีกรดไขมันขนาดกลางจริง แต่การกินในปริมาณน้อยๆ ที่นิยมกินกันแบบ สองช้อนชา หรือใส่แคปซูลวันละไม่กี่ชิ้นนั้นไม่ได้ผลตามที่เชื่อกัน คือถ้ากินมากกว่านั้นมันอาจจะได้ผลก็ได้ เช่น เอาไปทำน้ำสลัด แต่ด้วยราคาที่ขวดละสองสามร้อยบาทมันไม่เอื้อให้เรากินที่ละมากๆ อย่างการทำน้ำสลัด มันจะกลายเป็นว่าน้ำสลัดจะแพงกว่าสลัดทั้งจาน มันมีวิธีอีกมากมายที่จะลดคอเลสเตอรอล และทำให้สุขภาพดี ไม่ใช่แค่การกินน้ำมันเวอร์จินโคโค่นทอยล์ คือ ง่ายที่สุด ไม่เสียเงิน ออกกำลังกายครับ รับประทานอาหารที่มันน้อย แล้วก็ควบคู่ไปกับการกินผักผลไม้ กินไฟเบอร์ กินอาหารที่มีกากใย กินกระเทียม กินธัญพืชไม่ขัดสี ลดการกินเนื้อสัตว์ เท่านั้นก็ได้ทั้งสุขภาพดี น้ำหนักลด คอเลสเตอรอลลด ไขมันลด ไม่แพง ไม่ยุ่งยาก มีงานวิจัยรองรับว่าได้ผลปลอดภัย”

รศ.ดร.วิทย์ สรุปทั้งท้ายด้วยว่า แม้จะศึกษาวิจัยกระแสการกินน้ำมันมะพร้าวหีบเย็นออกมาได้ผลเช่นนี้ ก็ยังนับว่ามีข้อดี คือสังคมจะได้เรียนรู้ว่า No Good Food, No Bad Food and No Super Food คือไม่มีอาหารใดที่ดีไปหมดทุกอย่าง ไม่มีอาหารใดเลวไปหมดทุกอย่าง แต่ไม่มีอาหารใดที่จะมหัศจรรย์ไรก็ดี แต่มันขึ้นอยู่กับการนำไปใช้