

สูตรเด็ด ? น้ำมันมะพร้าว? งามตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

สูตรเด็ด “น้ำมันมะพร้าว” งามตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า...





เชื่อหรือไม่ว่า “น้ำมันมะพร้าว” ช่วยลดน้ำหนัก เชื่อหรือไม่ว่า “น้ำมันมะพร้าว” ช่วยบำรุงหนังศีรษะ ป้องกันรังแค ทำให้เส้นผมดกดำ แล้วเชื่อหรือไม่ว่า “น้ำมันมะพร้าว” ช่วยให้มีผิวพรรณเต่งตึงลดรอยเหี่ยวย่น และรอยตีนกา

เมื่อกล่าวถึง “น้ำมันมะพร้าว” หลายคนคงนึกถึงคอเลสเทอรอล คีโตนูตริชั่นของสาว ๆ ทำให้ไขมันมะพร้าวเป็นเรื่องต้องห้ามของสุขภาพร่างกาย แต่แท้ที่จริงแล้วน้ำมันมะพร้าวเป็นไขมันอิ่มตัวที่แตกต่างจากไขมันอื่นๆ ซึ่งไม่น่ากลัวอย่างที่คิด

ลลิตา อัฒนาโธ นักวิชาการ 6 สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) บอกว่า ในอดีตคนไทยใช้ประโยชน์จากมะพร้าวได้อย่างคุ้มค่าทุกสัดส่วน โดยเฉพาะ “น้ำมันมะพร้าว” ซึ่งเป็นของคู่ครัวที่เกิดจากภูมิปัญญาของชาวบ้าน ตูมาเมื่อปี พ.ศ.2501 หรือเมื่อ 40 กว่าปีที่แล้วมีผลวิจัยของนักวิชาการออกมาระบุว่าน้ำมันไขมันอิ่มตัวส่งผลให้เกิดคอเลสเทอรอลและเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ

กระแสนั้นทำให้คนหันไปใช้น้ำมันถั่วเหลืองมากขึ้น ตั้งแต่นั้นมาน้ำมันที่มีไขมันอิ่มตัวก็เสื่อมความนิยม แม้แต่ในสังคมไทยก็ค่อยเลือนหายไป

ลลิตากล่าวต่อว่า จนกระทั่งบริษัทน้ำมันมะพร้าวในมาเลเซียทนไม่ไหว เพราะสงสัยว่าไขมันอิ่มตัวไม่ดีจริงหรือ? จึงตัดสินใจจากมหาวิทยาลัยชื่อดังในสหรัฐอเมริกาทำวิจัย ซึ่งผลการวิจัยชิ้นนี้ปรากฏว่าขนาดโมเลกุลของไขมันอิ่มตัวจากน้ำมันมะพร้าวซึ่งมีขนาดกลาง มีผลดีกับร่างกายมากกว่าผลเสีย เนื่องจากสามารถเผาผลาญแล้วนำไปใช้ได้ทันที โดยไม่เกิดปัญหาการสะสมไขมัน นอกจากนี้ยังกระตุ้นการเผาผลาญอาหารให้ดีขึ้น และสามารถไขความรอนละลายไขมันส่วนอื่นๆ เพื่อช่วยลดความอ้วนด้วย

ขณะที่ปานเพชร โหมบัณฑิตย์ เจ้าของผลิตภัณฑ์จากน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ภูริน เล่าประสบการณ์ในช่วงวัยเด็กให้ฟังว่า สมัยก่อนพอถึงฤดูหนาว อากาศก็จะแห้ง ทำให้ผิวแตก คุณยายก็จะนำ “น้ำมันมะพร้าว” ที่ทำกันเองมาทาให้ กรรมวิธีการการทำน้ำมันมะพร้าวสมัยก่อนนั้นก็จะเป็นแบบลูกทุ่งๆ เป็นแบบธรรมชาติ

“ส่วนน้ำกะทิกับน้ำมันมะพร้าวเป็นคนละส่วนกัน ซึ่งน้ำมันก็มาจากกะทิแต่ต้องผ่านกระบวนการคัดแยกน้ำมันออกจากน้ำ อยากรู้ก็ดูที่ฉลากว่ามีสารอาหารที่เป็นคุณประโยชน์มากกว่า แต่จะต้องทานในปริมาณที่เหมาะสม ออกกำลังกายนิดหน่อย นอกจากนี้ไขมันยังทำหน้าที่ละลายวิตามินหลายชนิดทั้งวิตามินเอ ดี อี เค ซึ่งหากไม่ได้ไขมันเป็นตัวทำละลายก็จะทำให้เป็นคนขาดวิตามินไป”

ลลิตาเสริมว่า กระบวนการทำน้ำมันมะพร้าวมีหลายวิธี ส่วนมากที่บ้านเราใช้วิธีการสกัดร้อน ซึ่งการสกัดร้อนจะได้น้ำมันมะพร้าวดิบที่ไม่สะอาด และต้องเอามาฟอกใหม่โดยใช้สุรเคมี โดยเฉพาะการผลิตจำนวนมากๆ ก็จะต้องนำเขาระบบโรงกลั่นน้ำมันใช้เครื่องจักรขนาดใหญ่ เพื่อกำจัดสีและกลิ่น ซึ่งต้องมีค่ามาตรฐานของกรด (Acid value) ไม่เกิน 4.0 มิลลิกรัมฐาน้ำไปบริโภค ส่วนกรรมวิธีของชาวบ้านอาจใช้การนำกะทิไปหมักเอาไว้จุลินทรีย์ตามธรรมชาติก็จะย่อยสลายเหลือแต่น้ำมัน โดยชาวบ้านจะตักส่วนที่เป็นน้ำมันแยกออกจากส่วนที่เป็นน้ำ แต่ถ้างไว้นานๆ จะเกิดแบคทีเรียและมีกลิ่น

อีกวิธีที่จะได้น้ำมันมะพร้าวที่มีความบริสุทธิ์ 100% คือการผ่านกรรมวิธีสกัดเย็นด้วยระบบเซ็นติฟิวส์ (Extract Virgin Coconut Oil) โดยการผ่านการกรอง 2 ชั้น ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้จะมีความบริสุทธิ์มาก น้ำมันมะพร้าวจะมีคุณภาพดี มีลักษณะใส ไม่มีสี มีกลิ่นหอมของมะพร้าวตามธรรมชาติ มีกรดไขมันอิสระน้อยกว่า 0.1% และมีส่วนประกอบกรดไขมันในอัตราส่วนที่ดีกว่าการสกัดด้วยความร้อนซึ่งจะทำให้คุณคาลดลง ดังนั้นจึงเป็นที่นิยมอย่างมากในต่างประเทศ จึงทำให้ “น้ำมันมะพร้าว” มีราคาแพง และนิยมใช้ในกิจการนวด และสปา

ปานเพชรบอกด้วยว่า ด้วยคุณสมบัติคล้ายมอยซ์เจอร์ไรเซอร์ ดังนั้นจึงกลายมาเป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์ดูแลบำรุงผิวหลายชนิด ซึ่งช่วยให้ผิวพรรณนุ่มนวล เต่งตึง ลดรอยเหี่ยวย่น รอยตีนกา บำรุงเส้นผมให้นุ่มสลวย ดกดำเงางาม และช่วยขจัดรังแค

“ก่อนสระผมให้นำน้ำมันมะพร้าวมาวดคลึงศีรษะและหมักไว้ จากนั้นสระผมล้างออก เช็ดให้แห้ง แล้วจึงนำน้ำมันมะพร้าวลูกละเส้นผมอีกครั้ง ก็จะทำให้ผมแข็งแรง ไม่หลุดร่วงง่าย และยับยั้งการเกิดผมขาวด้วย”

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ยังช่วยบำบัดโรคบางชนิด คือ ปรับสมดุลของระดับคอเลสเทอรอลในเลือด มีกรดลอริกมากจึงช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยเสริมระบบการทำงานของไตช่วยลด มีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา ช่วยปรับปรุงระบบย่อยให้เป็นปกติ และเป็นยาเคลือบกระเพาะด้วย



ขอบคุณข้อมูลจาก ผู้จัดการออนไลน์