



น้ำมันมะพร้าว น้ำมันดี จากเนื้อมะพร้าว

“น้ำมันมะพร้าว (Coconut oil)” คือ น้ำมันที่สกัดจากกะทิ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ กังกงถั่วและคุณค่าทางโภชนาการและการนำมาใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางต่าง ๆ

น้ำมันมะพร้าวแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

น้ำมันมะพร้าวสกัดร้อน

คือ น้ำมันมะพร้าวที่ได้จากการนำเนื้อมะพร้าว มาบีบหรือใช้ตัวทำละลาย ผ่านกระบวนการความร้อนสูง และกระบวนการทางเคมี RBD (การทำให้บริสุทธิ์) (Refining), การฟอกสี (Bleaching) และการกำจัดกลิ่น (Deodorization) น้ำมันรูปแบบนี้จะไม่มีวิตามิน E เนื่องจากถูกทำลายโดยกระบวนการทางเคมี ซึ่งในปัจจุบันน้ำมันรูปแบบนี้ไม่ค่อยมีจำหน่ายแล้ว



น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น

คือ น้ำมันที่ผ่านกระบวนการบีบและหมัก จากเนื้อมะพร้าวได้เป็นน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ หรือน้ำมันมะพร้าวพรหมจรรย์ (Virgin coconut oil) ทำให้วิตามิน E ยังคงอยู่

ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวต่อมนุษย์



ประโยชน์ต่อการบริโภค

“สารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย” น้ำมันมะพร้าวมีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเป็น ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) ขนาดปานกลาง (MCFA) ซึ่งย่อยได้ง่ายไม่สะสมเป็นไขมัน มีวิตามิน E ที่เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) และยังมีกรดลอริก (Lauric acid) สูงถึงร้อยละ 48 - 53 ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและมีฤทธิ์ช่วยยับยั้งเชื้อโรคอีกด้วย น้ำมันมะพร้าว จึงเป็นประโยชน์ต่อร่างกายทั้งการบริโภค ในรูปแบบน้ำมันและการบริโภคกะทิ (ในปริมาณไขมันที่เหมาะสม น้อยกว่า 65 กรัมต่อวัน)



“การเหม็นหีนของน้ำมันที่ใช้ทอดน้ำ油” เพราะน้ำมันมะพร้าวมีกรดไขมันอิ่มตัว สูงถึงร้อยละ 92 ไขมันส่วนนี้จึงไม่เกิดการเติมออกซิเจน ที่ทำให้เกิดการเหม็นหีน ประกอบกับยังมีวิตามิน E และสารอื่น ๆ ที่เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ในน้ำมันมะพร้าว จึงช่วยลดการเกิดการเติมออกซิเจน เช่นกัน



ประโยชน์ต่อการบำรุงผิวพรรณและเส้นผม

“สารต่อต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant)” จากวิตามิน E จะช่วยลดการเสื่อมโทรมของเซลล์ และช่วยกำจัดเซลล์ที่ตายแล้วออก ในขณะเดียวกันก็ยังช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาแทนที่ จึงทำให้ผิวพรรณดูอ่อนกว่าวัย และช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับเส้นผม

“สารมอยเจอร์เรเชอร์ (Moisturizer)” ช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้กับผิวและเส้นผม จากคุณสมบัติในการเคลือบผิวของน้ำมัน เพื่อลดการระเหยความชุ่มชื้น

การนำน้ำมันมะพร้าวมาบำรุงผิวและเส้นผม สามารถทำได้ทั้งรูปแบบการนำน้ำมันมะพร้าวมาใช้โดยตรง และการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่นำน้ำมันมะพร้าวมาเป็นส่วนผสม เช่น ครีมบำรุงผิว ลิปสติก และครีมบำรุงผม เป็นต้น

เรียนรู้เรื่องข้อมูลจาก

- ดร. นรังค์ ใจกลาง “มาใช้กะทิแทนน้ำมันกันเถอะ”, จัดพิมพ์โดยกรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย, 2551.
- ดร.นรังค์ ใจกลาง. “สรุปการบรรยายบทบาทของน้ำมันมะพร้าวต่อสุขภาพ และความงาม”, กองการแพทย์ทางเลือก (<http://www.thaicam.go.th>)

นิทรรศการ กะทิ...โลกแห่งสรรพสิ่งในกาล
07-61/No.10