



ผู้คนทั่วไปส่วนใหญ่ ยกให้น้ำมันมะพร้าวและกะทิ เป็นจำเลยมาเสียนานว่า รับประทานแล้วทำให้อ้วน หรือทำให้มีคอเลสเตอรอลสูง

เป็นโทษต่อร่างกาย แท้จริงแล้วเป็นความเข้าใจผิดกันมานาน

เมืองไทยอุดมสมบูรณ์ด้วยมะพร้าว คนไทยจึงบริโภคกะทิ และน้ำมันมะพร้าวเป็นอาหารประจำวัน จนเมื่อ 20-30 ปีมาแล้ว เราถูกชักชวนให้เลิกบริโภคกะทิ และน้ำมันมะพร้าว

สาเหตุหนึ่งของการเกิดมะเร็งก็คือ การบริโภคน้ำมันไม่อิ่มตัว โดยผ่านกรรมวิธีทางเคมี และความร้อนสูง น้ำมันไม่อิ่มตัวที่เราบริโภคกันอยู่เวลานี้ ได้แก่ น้ำมัน

ส่วนน้ำมันไม่อิ่มตัวที่เราใช้ทอดอาหารในครัวเรือนหรือร้านอาหาร ถ้าผ่านอุณหภูมิสูงมาก ๆ หรือใช้ทอดซ้ำก็จะเกิดขบวนการเติมไฮโดรเจนเช่นกัน ก่อให้เกิดกรดไขมันที่แปรสภาพ

ตรงกันข้าม น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันอิ่มตัว **สิ่งสำคัญคือน้ำมันมะพร้าวที่เราได้มาหรือซื้อก็ยังไม่แปรสภาพไปเรียบร้อยแล้วตั้งแต่ที่มันยังติดกิ่ง** ซึ่งมีประสิทธิภาพสูงในการต้านการเกิด



ข้อมูลที่น่าสนใจคือ น้ำมันมะพร้าวเมื่อเข้าสู่ร่างกายหรือเข้าสู่ร่างกายแล้วจะเกิดการสังเคราะห์ไขมันได้เกือบทั้งหมดโดยปราศจากการเผาผลาญ (เพราะมันคือไขมันอิ่มตัว) ไขมันอิ่มตัวที่ร่างกายต้องการจะนำไปใช้เพื่อสร้างเซลล์ใหม่และซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ

ที่มาข้อมูล: www2.yuwie.com

กินกะทิสดแทนน้ำมันมะพร้าว ได้ เพราะประโยชน์เหมือนกันเมื่อเข้าร่างกาย

แต่การใช้น้ำมันมะพร้าว จะได้สะดวกและซึมเข้าผิวดีกว่า

มนุษย์สร้างกรดไขมันได้เฉพาะผู้ที่เป็นมแม่เท่านั้น คนปกติจะได้อาหารที่กินเข้าร่างกาย ในน้ำมันมะพร้าวจะมีกรด 7 ชนิดที่เหมือนนมแม่ มีประโยชน์ต่อร่างกาย

การเข้าใจผิดทำให้ไม่ได้รับสิ่งที่ถูกต้องเข้าสู่ร่างกาย น้ำมันมะพร้าวไม่เปลี่ยนเป็นไขมัน ชนิดทรานส์ เพราะไม่ถูกเติมไฮโดรเจน ทรานส์คือสารทำให้เกิดมะเร็ง เหมือนน้ำมันที่เป็น

กรดลอริก คือตัวพระเอก ของกะทิ และน้ำมันมะพร้าวเพราะมีมาก ถึง 48-53 % ในน้ำมันแม่มีประมาณ 12% จึงมีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นพิเศษ เปลี่ยนเป็นพลังงานเร็วที่ตับ ร

ข้อมูลจาก: ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา

ศ.ดร.นิธิยา รัตนานนท์

รศ.ดร. พงศธร สังข์เผือก

อ. สุวัฒน์ ทรัพย์ประภา

มะพร้าว ...พืช ชนิดหนึ่งที่เรารู้จักกันดี เราใช้ประโยชน์จากมะพร้าวได้หลายทาง เช่น น้ำและเนื้อมะพร้าวอ่อนใช้รับประทาน เนื้อในผลแก่นำไปคั้น

กะลา มะพร้าวนำไปประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ เช่น กระจวย โคมไฟ ฯลฯ ก้านใบหรือทางมะพร้าวใช้ทำไม้กวาด หรือนำไปसानเป็นผลิตภัณฑ์ที่น่าสนใจได้อีกมากมาย นอกจากนี้แล้ว

สำหรับประเทศไทยปลูกมะพร้าวกันทั่วประเทศ โดยปลูกมะพร้าวมากเป็นอันดับ 6 ของโลก มีผลผลิตปีละประมาณ 1,500,000 ตัน ซึ่งจังหวัดที่ปลูกมากที่สุด คือ ชลบุรี ราชบุรี ส

มะพร้าว ถือเป็นพืชที่ปลอดภัยชนิดหนึ่ง เนื่องจากเกษตรกรมีการใช้สารเคมีในการปลูกมะพร้าวน้อยมาก น้ำมันมะพร้าวอ่อนมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ได้แก่ แคลเซียม โพแทสเซ

น้ำ มะพร้าวมีผลช่วยชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์หรือความจำเสื่อมในสตรีวัยทอง นอกจากนี้การดื่มน้ำมะพร้าวเป็นประจำยังสามารถช่วยสมานแผล ทำให้แผลหายเร็วขึ้นกว่าปกติ

น้ำ มะพร้าวยังสามารถกระตุ้นการเจริญเติบโตของเส้นผมได้ และยังมีส่วนช่วยบรรเทาอาการของโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงอีกด้วย

นอกจากนี้ น้ำมันมะพร้าวอ่อน ตามตำราแพทย์แผนไทยใช้เป็นยา มีสรรพคุณช่วยลดอาการไข้สูง ปวดหัวตัวร้อน ให้บรรเทาลงได้เป็นอย่างดี รวมทั้งเป็นยาบำรุงกำลังคนไข้ให้แข็งแรง

แต่ ปัจจุบัน...ประเทศไทยกำลังประสบปัญหาเกี่ยวกับผลผลิต เนื่องจากพื้นที่ในการผลิตลดลงอย่างมาก

ดังนั้นการแก้ปัญหาให้เกษตรกรที่หลายๆ หน่วยงานเห็นพ้องต้องกันว่าน่าจะได้ผลดีที่สุดคือ นอกจากจะต้องกระตุ้นการบริโภคมะพร้าวและผลิตภัณฑ์แปรรูปจากมะพร้าวแล้ว ยัง

เป็นที่น่ายินดีที่มีเอกชนรายหนึ่งในจังหวัดสมุทรสาคร นำเอาเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ใช้ความร้อนและความดันสูงมาใช้ในการบรรจุและการ เก็บรักษาเพื่อถนอมคุณค่าทางอาหารของ

ซึ่ง อ.บ้านแพ้วถือว่าเป็นที่หนึ่งในหลายๆ แหล่งที่ปลูกมะพร้าวอ่อนที่ดีที่สุดของไทย ซึ่งทางเอกชนดังกล่าวมีการวางจำหน่ายทั้งในประเทศและต่างประเทศ รวมถึงมีการวางเป็น

น้ำมันมะพร้าว...

น่า จะเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับคนไทยที่หันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น นอกจากจะอร่อยสดชื่น และดีต่อสุขภาพแล้ว ยังช่วยส่งเสริมค

ที่มา:

หนังสือพิมพ์เดลินิวส์

1. น้ำมันมะพร้าวเป็นโทษกับร่างกายหรือไม่ ?

วงการแพทย์และนักโภชนาการสมัยใหม่ค้นพบแล้วว่า น้ำมันมะพร้าวไม่เป็นโทษกับร่างกายเลย อันที่จริงสิ่งที่ให้โทษกับร่างกายคือน้ำมันพืชผ่านกรรมวิธี หรือน้ำมันพืช ที่เราใช้ป

ในทางกลับกันน้ำมันมะพร้าวกลับช่วยป้องกันโรคหัวใจ เบาหวาน และมะเร็ง ไม่ทำให้อ้วนเพราะเผาผลาญได้เร็วจึงไม่สะสม และไม่ทำให้อุณหภูมิของเลือดสูงขึ้น และความเป็นกร

น้ำมันมะพร้าวไม่เป็นโทษแม้แต่กับเด็กเล็ก เนื่องจากน้ำมันมะพร้าวอุดมไปด้วยกรดลอริก ซึ่งเป็นกรดไขมันที่พบได้มากในน้ำมันมะพร้าวเอง วิธีรับประทานน้ำมันมะพร้าวที่ดีที่สุดคือ

2. คุณภาพของน้ำมันมะพร้าวที่ดี ดูได้จากอะไรบ้าง ?

คุณภาพของน้ำมันมะพร้าว เบื้องต้นดูได้จากมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข โรงงานที่ผลิต และน้ำมันมะพร้าว ผ่านการตรวจสอบจากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ มีความใ

แต่ก็สามารถตรวจสอบคุณภาพได้ด้วยตนเองง่ายๆ ดังนี้

2.1. ความใส น้ำมันที่สะอาดจะมีความใส ลักษณะโปร่งแสง แต่อาจเปรียบเทียบคุณภาพความใสที่แตกต่างกันในแต่ละยี่ห้อได้ไม่ชัดเจน เนื่องจากไม่ได้อยู่ในขวดลักษณะเดียวกัน

2.2. กลิ่น ความหอมของน้ำมันมะพร้าว ต้องหอมอ่อนให้ความรู้สึกว่าเป็นน้ำมันสดใหม่ ไม่มีกลิ่นหืน หรือเปรี้ยว ถึงแม้ว่าจะเปิดใช้แล้วกลิ่นต้องไม่เปลี่ยนแปลง แต่ยังมีผู้ผลิต

2.3. ความเบา น้ำมันมะพร้าวคุณภาพดี จะมีความเบา มีความหนืดน้อยมาก เวลารับประทานจะผ่านลำคอได้ง่ายและเร็ว มีความรู้สึกเหมือนละลายในปาก ในขณะที่ก่กลืนลงคอ

2.4. ความซึมเข้าสู่ผิว น้ำมันมะพร้าวคุณภาพดี จะมีโมเลกุลเล็ก ทำให้ซึมเข้าสู่ผิวได้เร็ว ไม่ทิ้งคราบน้ำมันลอยอยู่บนผิว

3. ใช้น้ำมันมะพร้าวทำอาหารแล้วมีกลิ่น / เทคนิคการรับประทานน้ำมันมะพร้าว

กลิ่นของน้ำมันมะพร้าวมีเหตุผล 2 ลักษณะ คือ

1. ความเค็มของการใช้น้ำมันพืชผ่านกรรมวิธีที่ใช้สารเคมีฟอกสี ฟอกกลิ่นออกจนหมดจึงไม่ได้กลิ่นเวลาทำอาหาร
2. น้ำมันพืชบริสุทธิ์ทุกชนิดจะมีกลิ่นเฉพาะตัว เนื่องจากไม่ได้ใช้สารเคมีใดเข้าไปตัดแปลง น้ำมันมะพร้าวก็นั่นกัน จะมีกลิ่นเฉพาะของน้ำมันมะพร้าว หากผู้บริโภคไม่เคยชิน อาจ

เทคนิคการรับประทานน้ำมันมะพร้าวในรูปแบบต่าง ๆ

1. ใส่ผสมในน้ำผลไม้ (สูตรของ ดร.ณรงค์โคมฉลา ใส่ลงในน้ำส้มคั้นรับประทานทุกวัน)
2. ใส่ในแกงจืด อาหารแกงต่างๆ
3. ใช้เป็นน้ำสลัด
4. ราดบนน้ำแข็งใส ไอศกรีม (สูตรนี้เด็กชอบรับประทาน)
5. ใช้ทอดอาหาร อาหารจะไม่ชุ่มน้ำมัน และมีความกรอบได้นาน
6. ใส่ลงไปพร้อมการหุงข้าว จะทำให้ได้ข้าวนุ่ม หอม อร่อย (สูตรพิเศษใส่กระเทียมเล็ก 5-6 กลีบ และใบเตยโรยเกลือนิดหน่อยจะยิ่งทำให้อร่อยมากขึ้น)

4. เวลาน้ำมันมะพร้าวเป็นไข

น้ำมันและไขมันมีความแตกต่างกันอย่างไร น้ำมัน และไขมันมักจะถูกใช้แทนที่กันเสมอ น้ำมันมีสถานะเป็นของเหลว ส่วนไขมันมีสถานะเป็นของแข็ง น้ำมันทุกชนิด สามารถกลาย

ไขของน้ำมันมะพร้าวไม่ใช่ไขมันเสีย แต่กลับเป็นสัญลักษณ์ของน้ำมันชนิดดี ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เมื่อคุณซื้อมาจากชั้นวางขาย หรือวางไว้ในห้องแอร์ น้ำมันมะพร้าวอาจเป็น

ถึงแม้ว่าน้ำมันมะพร้าวจะเป็นผลิตภัณฑ์ของพืชเมืองร้อน แต่กลับเป็นที่นิยมของคนที่อยู่ในเขตหนาว การเป็นไขของน้ำมันมะพร้าวจึงเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้น ภาวะที่ใช้ให้เหมาะสมจึง

5. SHELF LIFE ของน้ำมันมะพร้าว

น้ำมันมะพร้าวที่ดีจะมี SHELF LIFE (อายุของผลิตภัณฑ์) นานมาก MCFAS (กรดไขมันสายปานกลาง) จะมีคุณสมบัติเป็นสาร ANTIOXIDANTS ทำให้ป้องกันการเสียได้นาน จาก

แต่ถ้าน้ำมันมะพร้าวมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว หรือ หืนแล้ว ไม่ควรรับประทาน เพราะกลิ่นที่เปลี่ยนไปนี้เกิดจากความชื้นเข้าไปรวมตัวกับน้ำมันมะพร้าว เกิดเป็นสารอนุมูลอิสระ

เพราะฉะนั้นศัตรูที่สำคัญที่สุดของน้ำมันมะพร้าว คือความชื้น ขั้นตอนการ DRY OIL คือการกำจัดความชื้นออกจากน้ำมันมะพร้าว เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุดขั้นตอนหนึ่ง ดังนั้นเมื่อ

6. ทำไมรับประทานน้ำมันมะพร้าวแล้วท้องระบาย และทำไมรับประทานน้ำมันแต่ละยี่ห้อท้องระบายไม่เท่ากัน

ในลำไส้ใหญ่ของเราจะอุดมไปด้วย PROBIOTIC แบคทีเรียชนิดดีอยู่เป็นจำนวนมาก ทำหน้าที่ควบคุมเชื้อยีสต์ และเชื้อรา (ซึ่งเป็นสาเหตุของลำไส้ใหญ่อักเสบ เชื้อราในช่องคลอด)

น้ำมันมะพร้าวอุดมไปด้วยกรดไขมันสายปานกลาง (MCFAs) จึงมีผลต่อ PROBIOTIC ทั้งนี้ที่น้ำมันเดินทางไปถึงลำไส้ใหญ่ ดังนั้นหลังจากรับประทานน้ำมันมะพร้าวไปได้ไม่นาน

การขับถ่ายที่สะดวกนี้ไม่เหมือนการขับถ่ายที่เกิดจากการรับประทานอาหารผิด สำแดง ไม่มีโทษใดๆ กับร่างกายไม่ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เนื่องจากเสียเกลือแร่ ไม่มีผลอันตรายใด

นอกจากคุณสมบัติของ MCFAs ที่ช่วยให้การขับถ่ายมีประสิทธิภาพดีแล้ว และหากคุณใช้น้ำมันมะพร้าวพร้อมกันหลายยี่ห้อและให้ผล จำนวนการรับประทานที่แตกต่างกัน เช่น

7. ทำไมต้องเลือกชนิดน้ำมันสำหรับทอด หรือ ผัด

คุณสมบัติของน้ำมันนั้นขึ้นอยู่กับความอิ่มตัว และความยาวของโมเลกุล

น้ำมันที่มีความอิ่มตัวสูง จะมีคุณสมบัติคงสภาพและทนต่อความร้อนได้ดี เมื่อโดนความร้อน หรือความร้อนสูงที่ใช้ในการทอด โมเลกุลก็ยังคงไม่เปลี่ยนแปลง เนื่องจากไม่ยอมให้

น้ำมันที่ไม่อิ่มตัว เนื่องจากแขนของโมเลกุลยังมีช่องว่างอยู่ ไฮโดรเจน หรือ ออกซิเจน จึงเข้าไปจับตัวได้ง่าย เกิดการ OXIDATION เกิดเป็นอนุมูลอิสระ และทำให้น้ำมันเสียได้เร็ว

สาเหตุที่ทำให้ไขมันเสียมีอยู่ 5 วิธี

1. แสงสว่าง
2. ความร้อน
3. ออกซิเจน
4. ไฮโดรจิเนต (การเติมไฮโดรเจนเข้าไป เพื่อเปลี่ยนจากไขมันไม่อิ่มตัวเป็นอิ่มตัว ไขมันชนิดนี้อันตรายต่อสุขภาพมาก เรียกว่า TRANS FAT)
5. โอโมจีไนส์ การทำให้ไขมันแตกตัว

ในขบวนการผลิตน้ำมันผ่านกรรมวิธี โมเลกุลของน้ำมันได้ถูกรบกวนและเกิดเป็นอนุมูลอิสระไปแล้วในระดับหนึ่ง และถ้านำมาใช้อีกขบวนการเกิด TRANS FAT จะเกิดขึ้นได้

ปัจจุบันคนไทยมีความรู้สึกที่ติดมากับน้ำมันมะกอก (VIRGIN OLIVE OIL) ให้คำนึงว่าเป็นน้ำมันสุขภาพ และนำมาใช้ปรุงอาหารทุกชนิดในครัว

ถึงแม้ว่าน้ำมันมะกอกจะมีกรดโอเลอิกที่มีประโยชน์มากต่อร่างกาย แต่กลับมีปริมาณไขมันอิ่มตัวเพียง 14% ปริมาณไขมันไม่อิ่มตัว 1 ตำแหน่ง 77% และปริมาณไขมันไม่อิ่มตัว

ดังนั้นถ้าต้องการทอดอาหารหรือปรุงอาหารโดยใช้ความร้อนสูง อย่างสบายใจจึงควรใช้น้ำมันที่ผลิตโดยวิธีบีบเย็น (COLD PRESSED) และมีความอิ่มตัวสูงเท่านั้น เนื่องจากมีคุณ

ที่มาข้อมูล: <http://www.baanmaha.com/community/thread22292.html>

