

# น้ำมันมะพร้าวกับทางเลือกสุขภาพ

โดย กนต์ สวัสดิ์ไชย

หน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

กระแสการบริโภคน้ำมันมะพร้าวกำลังได้รับความนิยมในหมู่ผู้รักสุขภาพทั้งในประเทศไทยและในต่างประเทศ สังเกตได้จากผลิตภัณฑ์ต่างๆที่วางขายในห้างสรรพสินค้าที่มีทั้งสบู่ ครีมทาผิว ลิปสติก น้ำมันหมักผม หรือแม้กระทั่งน้ำมันมะพร้าวในรูปแบบแคปซูล สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องยืนยันความนิยมของน้ำมันมะพร้าวได้เป็นอย่างดี โดยสรรพคุณที่อวดอ้างบนบรรจุภัณฑ์ ฉลาก หรือโฆษณาตามสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆนั้น มีด้วยกันหลากหลายประเภทเช่น รับประทานเพื่อลดความอ้วน ป้องกันโรคหัวใจ หรือแม้กระทั่งเสริมประสิทธิภาพของเอนไซม์ป้องกันโรคมะเร็ง เป็นต้น เห็นสรรพคุณแบบนี้แล้วเรามาทำความรู้จักกับน้ำมันมะพร้าวกันดีกว่าครับ

น้ำมันมะพร้าวคือน้ำมันที่ได้จากการสกัดแยกน้ำมันจากเนื้อของผลมะพร้าว (*Cocos nucifera* L.) สำหรับน้ำมันมะพร้าวที่ผู้บริโภคนิยมนิยมในท้องตลาดจะเป็นน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์บีบเย็นหรือสกัดเย็น เนื่องจากการสกัดเย็นนั้นหากทำในอุณหภูมิที่เหมาะสมจะทำให้โครงสร้างของไขมันไม่เกิดการเปลี่ยนแปลง น้ำมันมะพร้าวมีองค์ประกอบสำคัญอยู่หลายชนิด เช่นกรดลอริก (Lauric acid) ที่สามารถต้านจุลินทรีย์และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย เป็นต้น แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าในบ้านเรานั้นการวิจัยและพัฒนาเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวนั้นยังมีอยู่น้อยมาก และยังไม่มีการวิจัยศึกษาและทดลองที่ชัดเจนถึงผลของการบริโภคน้ำมันมะพร้าว ดังนั้นก่อนการเลือกซื้อจึงควรศึกษาข้อมูลที่เชื่อถือได้จากหลายๆ แหล่ง เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ



การใช้น้ำมันมะพร้าวในอุตสาหกรรมอาหารนั้นจะไม่ใช้น้ำมันมะพร้าวแบบหีบเย็น เนื่องจากมีราคาสูงไม่เหมาะกับภาคธุรกิจซึ่งมีการแข่งขันกันด้านราคาสูง ผลิตภัณฑ์อาหารที่ใช้น้ำมันมะพร้าวประเภทนี้เป็นส่วนประกอบจะเป็นผลิตภัณฑ์ประเภทขนมอบ ครีมเทียมหรือขนมหวาน เป็นต้น ซึ่งน้ำมันมะพร้าวจะช่วยเพิ่มความหอมมันให้กับตัวผลิตภัณฑ์ แต่มีข้อเสียคือน้ำมันมะพร้าวแบบที่ไม่ผ่านกระบวนการหีบเย็นจะเกิดกลิ่นเหม็นหืนได้ง่าย

ในด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับน้ำมันมะพร้าวนั้นทางกระทรวงสาธารณสุขได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 57 (พ.ศ. 2524) เรื่องน้ำมันมะพร้าว



โดยกำหนดให้น้ำมันมะพร้าวเป็นอาหารควบคุม เฉพาะ น้ำมันมะพร้าวที่ผลิตเพื่อจำหน่าย นำเข้าเพื่อจำหน่าย หรือที่จำหน่าย เพื่อใช้รับประทาน



หรือใช้ปรุงแต่งอาหารต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานตามประกาศฯ และต้องแสดงเลขสารบบในฉลากอาหาร ผู้บริโภคจึงควรเลือกน้ำมันมะพร้าวที่มีเลขสารบบอาหาร (13 หลัก) สังเกตชื่อที่อยู่ผู้ผลิต และวันหมดอายุก่อนซื้อทุกครั้ง ส่วนน้ำมันมะพร้าวที่ใช้ประโยชน์อย่างอื่นนอกจากใช้รับประทานหรือใช้ปรุงแต่งอาหาร ให้ได้รับการยกเว้นไม่ต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานตามประกาศฯ แต่ต้องแสดงฉลากไว้ที่ภาชนะบรรจุว่า "ห้ามใช้รับประทาน" ด้วยตัวอักษรสีแดง ดังนั้นก่อนซื้ออย่าลืมอ่านฉลากก่อนนะครับจะได้ไม่สับสน

น้ำมันมะพร้าวนั้นเป็นอาหารไม่ใช่ยา ดังนั้นผู้บริโภคควรถามตัวเองก่อนว่าบริโภคเพื่ออะไร หากจะรับประทานทุกวันเพื่อหวังผลในสรรพคุณที่กล่าวอ้างว่ารับประทานเพื่อลดความอ้วนหรือป้องกันโรคหัวใจนั้น อาจจะต้องรอกการยืนยันจากการศึกษาและวิจัยให้เป็นที่แน่ชัดก่อน แต่หากจะบริโภคเป็นอาหารนั้นก็ควรที่จะบริโภคแต่น้อยเนื่องจากร่างกายคนเรานั้นต้องการไขมันเพียงวันละไม่เกิน 5 ช้อนชา หากรับประทานมากเกินไปก็จะเป็นส่วนเกิน ถ้าร่างกายใช้ไม่หมดก็จะเข้าไปสะสมเป็นไขมันส่วนเกินซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ ในการรับประทานน้ำมันมะพร้าวในชีวิตประจำวันอาจนำมาเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร เช่นน้ำสลัด เป็นต้น และควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่พร้อมกับออกกำลังกายทุกวันควบคู่กันไปด้วย เท่านั้นเราก็จะเป็นคนรักสุขภาพที่มีสุขภาพดีครับ

ที่มา:

- ดร. ณรงค์ โฉมเฉลา อธิการเภสัชกรรม น้ำมันมะพร้าวบทบาทต่อสุขภาพและความงาม <http://www.manager.co.th/Ool/ViewNews.aspx?NewsID=9520000118657>  
(เข้าถึงข้อมูลวันที่ 11 ส.ค. 2554)
- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 57 (พ.ศ.2524) เรื่อง น้ำมันมะพร้าว
- ภญ.ธนิกา ปฐมวิชัยวัฒน์ น้ำมันมะพร้าวกับการลดน้ำหนัก <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/thai/knowledgeinfo.php?id=17>  
(เข้าถึงข้อมูลวันที่ 11 ส.ค. 2554)
- เอเอสทีวีผู้จัดการออนไลน์ ดี? ไม่ดี? เทรนด์สุขภาพใหม่ “น้ำมันมะพร้าว” 8 ตุลาคม 2552