

น้ำมันมะพร้าว.....ผู้ร้ายที่กลับกลายเป็นพระเอก

น้ำมันมะพร้าว.....ผู้ร้ายที่กลับกลายเป็นพระเอก

ที่เขาบอกกันว่า “ความแน่นอน คือความไม่แน่นอน” นั้นคงไม่เกินความจริงไปมากนัก อะไรที่คิดว่าดีหรือใครที่ว่าดีสุดๆสุดยอด ได้รับการยกย่องเชิดชู ก็อาจกลับกลายเป็นสุดแย่ อะไรที่เคยถูกมองถูกกล่าวหาว่าเป็นของไม่ดี เป็นผู้ร้าย ก็อาจกลับกลายเป็นของดี หรือเป็นพระเอกขึ้นมาได้

“น้ำมันมะพร้าวและกะทิ” ที่เรากลัวกันนักหนา ในแวดวงการแพทย์ โดยเฉพาะแพทย์โรคหัวใจไม่ว่าของต่างประเทศหรือของไทยเราบอกว่า อย่ากินหรือกินให้น้อยๆ หน่อย เพราะมันเป็นน้ำมันที่อิ่มตัว ทำให้คอเลสเตอรอลสูง เป็นต้นเหตุให้เกิดการอุดตันของหลอดเลือด ทำให้หัวใจวายเพราะขาดเลือด และบอกให้เราไปรับประทานน้ำมันที่ไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอยแทน ซึ่งน้ำมันเหล่านี้ ต้องนำเข้า หรือซื้อวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตมาจากประเทศอเมริกาเป็นส่วนใหญ่ เราและเพื่อนบ้านชาวเอเชีย รวมถึงหมู่เกาะต่างๆในแถบแปซิฟิก ที่เคยมีมะพร้าวเป็นส่วนประกอบของอาหารในการดำเนินชีวิต รวมถึงเป็นสินค้าส่งออก ต่างประสบปัญหาไปตามๆ กัน อย่ว่าแต่จะส่งออกเลย ภายในประเทศก็ยังไม่ค่อยได้ ต่างก็พากันหลงเชื่อ และหลักหนี “กะทิและน้ำมันมะพร้าว” โรงงานผลิตน้ำมันมะพร้าวต้องปิดตัวลง ชาวสวนมะพร้าวขายมะพร้าวไม่ได้ ไม่คุ้มค่าจ้างลึงเก็บมะพร้าว พากันโค่นต้นมะพร้าวเอาพื้นที่ไปเลี้ยงกุ้ง ทั้งลึงและคนเลี้ยงลึงต้องพากันตกงาน หันไปแสดงโชว์การเก็บมะพร้าวให้คณะทัวร์ดูบ้าง รับจ้างเป็นฟรีเซ็นเตอร์ถ่ายทำโฆษณากระเบื้องมุงหลังคา หรือไม่ก็ไปแสดงละครลึง เพื่อความอยู่รอด

เมื่อเราเลิกกิน เลิกใช้น้ำมันมะพร้าว หันไปกินไปใช้น้ำมันประเภทไม่อิ่มตัว ซึ่งเป็นน้ำมันถั่วเหลืองเป็นส่วนใหญ่ ปรากฏว่าได้ผล(เสีย)เกินคาด ประชาชนพลเมือง พากันอ้วนพุงพลุ้ยกันเป็นแถว ตามติดมาด้วยโรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน เพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว โดยเฉพาะประเทศอเมริกา(ตัวต้นเหตุ) ก็ต้องรับผลกระทบนี้ไปเต็มๆ ก็ถือว่าสมควรแก่เหตุ ที่มารั้งแกชาวสวนมะพร้าวของพวกเรา และก็เป็นนักวิจัยของอเมริกาเองอีกนั่นแหละ ที่มาเปิดโปงความดีความงามของ “น้ำมันมะพร้าว” ที่ถูกนักวิจัยที่นิสัยไม่ดี ปกปิด ซ่อนเงื่อนงำเอาไว้ แล้วกลับไปยกย่องเชิดชู น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด ที่อเมริกาผลิตขึ้นออกขายเอง (หวังจะรวยคนเดียว) แต่ความจริงก็คือความจริง จะปิดบังอย่างไรก็ปิดไม่ได้หรอกครับ และแล้ว “มะพร้าว” ก็กลับมาเหมือนพระเอกขี่ม้าขาว

ที่ได้รับชัยชนะได้รับการยกย่องเชิดชูเป็น “ต้นไม้ให้ชีวิต (Tree of Life)” เพราะเป็นต้นไม้ที่มีคุณค่าเอนกประสงค์ ใช้ประโยชน์ได้หมด ตั้งแต่ราก จนถึงสุดปลายยอด ใช้กิน ใช้ทา ใช้เป็นยา ใช้ปลูกสร้างบ้านเรือน เครื่องใช้ไม้สอย ได้สารพัด จนบรรยายไม่หมด

นับแต่ต่อไป เราจะได้กินได้ใช้มะพร้าว โดยเฉพาะ “น้ำมันมะพร้าวและกะทิ” กันอย่างหน้าชื่นตาบาน กันเสียที ไม่ต้องหลบๆซ่อนๆ กลัวใครจะว่า เราคงกินแกงเขียวหวานไก่ ลอดช่องแต่งไทยใส่น้ำกะทิได้อย่างสบายใจ ไม่มีใครมาคอยดูตาเรา ให้รำคาญใจ ทว่าเราไม่รักสุขภาพ (หลังจากที่เราถูกสอนให้กลัวน้ำมันมะพร้าวและกะทิ กันมารวม 40 ปี)

ดร. ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานเครือข่ายพิชปลูกพื้นเมืองไทย ซึ่งท่านเป็นตัวตั้งตัวตีในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวให้คนไทยได้เข้าใจถึงคุณค่า ได้รวบรวมข้อมูลผลงานวิจัย และเขียนบทความไว้มากมาย และที่ง่าย ๆ คือหาข้อมูลจากเว็บไซต์ ผมขอยกเอาคุณสมบัติบางส่วนของ “น้ำมันมะพร้าว” มาเล่าให้ท่านผู้อ่านได้รับทราบ รับรู้ไว้บ้าง จะได้ไม่เสีย

น้ำมันมะพร้าว เป็นน้ำมันจากพืชชนิดเดียวในโลก ที่มี “กรดลอริก” อยู่ในปริมาณที่สูงมาก (48-53 เปอร์เซ็นต์) และกรดชนิดนี้เองที่ทำให้ น้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติที่โดดเด่น และพิเศษกว่าน้ำมันพืชอื่นๆ ในการเสริมสุขภาพและความงามของมนุษย์เมื่อร่างกายรับ “กรดลอริก” นี้เข้า จะเปลี่ยนเป็น “โมโนลอรีน” ซึ่งเป็นสารตัวกับที่อยู่ในน้ำมันแม่ ที่ช่วย สร้างภูมิคุ้มกันให้กับทารกในระยะ 6 เดือนแรก ที่ร่างกายยังไม่สร้างระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้เด็กในระยะแรกเกิดไม่ค่อยเป็นโรคอะไร โมโนลอรีน เป็นสารปฏิชีวนะที่ทำลายเชื้อโรคทุกชนิด ที่ดีกว่ายาปฏิชีวนะที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน ที่สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ยีสต์ โปรโตซัว และไวรัส รวมทั้งเชื้อที่ก่อให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัวเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทำให้น้ำมันมะพร้าวมีข้อดีเด่น 3 ประการ

เชื้อโรคที่ยาปฏิชีวนะทั่วไปทำลายไม่ได้ เพราะมัน “หัวแข็ง” เนื่องจากมีเกราะที่เป็นไขมันห่อหุ้มเยื่อของเซลล์ น้ำมันมะพร้าวจะทำลายเกราะนี้ลงได้ เพื่อเปิดโอกาสให้โมโนลอรีนเข้าไปฆ่าที่หลัง

น้ำมันมะพร้าว ไม่เพิ่มการติดยาของเชื้อโรค ดังเช่นยาปฏิชีวนะต่างๆ ไป ซึ่งมักจะเกิดปัญหาที่ต้องใช้ยาในอัตราที่สูงขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดก็ใช้ไม่ได้อีก สารปฏิชีวนะในน้ำมันมะพร้าว ไม่เป็นพิษต่อมนุษย์ และจะถูกสร้างขึ้นในร่างกายของมนุษย์ เมื่อบริโภคอาหารที่มีกรดลอริก อีกทั้งไม่เป็นอันตรายต่อแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ในลำไส้ นี้แค่พูดถึงถึงของดีที่อยู่ในน้ำมันมะพร้าวเพียงตัวเดียว ยังยอดเยี่ยมขนาดนี้ ยังมีของดีอีกมากมาย เช่น

วิตามินอี ที่เป็นตัวต่อต้านอนุมูลอิสระ และใช้ในการสร้างเสริมความงามได้ตลอดทั้งตัว ตั้งแต่เส้นผม ถึงปลายนิ้วเท้าเลยทีเดียว

ช่วยลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ เพราะน้ำมันมะพร้าว มีคอเลสเตอรอลน้อยมาก น้อยกว่าน้ำมันถั่วเหลือง และน้ำมันพืชตัวอื่นๆ ที่ใช้กันอยู่ และวิตามินอีในน้ำมันมะพร้าว จะช่วยลดความหนืดของเลือด ขยายหลอดเลือด และป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด ที่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ

ช่วยเร่งอัตราการเผาผลาญอาหาร หรือให้มีขบวนการเมตาบอลิซึมสูง เกิดเป็นพลังงานสำหรับใช้ในการดำรงชีวิต อีกทั้งยังช่วยทำลายไขมันที่ร่างกายสะสมอยู่ นำไปใช้เป็นพลังงาน ทำให้ “ไม่อ้วน หรือสามารถลดความอ้วนได้ ถ้าอ้วนอยู่ก่อนแล้ว” ข้อนี้คงถูกใจสาวๆ และ สาวน้อยทั้งหลาย ที่มีปัญหาอยู่แน่ๆ เมื่อเร่งขบวนการเผาผลาญอาหาร น้ำตาลก็ต้องถูกกำจัดไปด้วย ทำให้ร่างกายไม่สะสมน้ำตาล จึงเป็นการลดอัตราการเกิด “โรคเบาหวาน” หรือเป็นการควบคุมน้ำตาลในผู้ที่เป็นอยู่แล้ว

โรคต่อมลูกหมากโต ที่เป็นโรคที่สุภาพบุรุษสูงอายุเผชิญกันอยู่ ให้ใช้น้ำมันมะพร้าวมากินเลย ผมได้ให้คนไข้ที่เป็นโรคนี้นาน บอเวลาปัสสาวะที่ไม่ค่อยจะลงโลส้วม มันสายซ่ายที่ขาที่ ขึ้นบนลงล่าง มั่วไปหมด ปรากฏว่าอาการดีขึ้น ภายใน 10 วัน เคยตื่นขึ้นปัสสาวะ 7 ครั้ง ก็เหลือ 2 ครั้ง ปัสสาวะได้ครั้งละมากๆ และยังช่วยและยับยั้งโรคอีกหลายโรค เช่น โรคปวดเมื่อย โรคชราภาพก่อนวัย โรคมะเร็งผิวหนัง โรคกระดูก โรคที่เกิดจากเชื้อต่างๆ โรคผิวหนัง รังแคหนังศีรษะ ใช้ชโลมตัว ทำให้ผิวสวย ดูนี้น้ำมันवलขึ้น ประโยชน์มากมายเลย แล้วท่านจะไม่ลองใช้ดูบ้างหรือ ควรลองนะ ไม่น่าเสียหายอะไร

ใช้กินได้เลย วันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ ผสมใส่ชา หรือน้ำผลไม้ก็ได้ แต่แนะนำว่าให้เทใส่ช้อนเข้าปากเลย แล้วดื่มน้ำอุ่นๆ ตาม ไม่ยากลองดูสักเดือนสองเดือน ก็เห็นผลว่าดีหรือไม่