

ข้อเท็จจริงของน้ำมัน.....น้ำมันมะพร้าว

น้ำมันหรือไขมันเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญทำหน้าที่หลายอย่างได้แก่ ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ช่วยให้ผิวพรรณสวยงามน่าสัมผัสและปกป้องอันตรายจากแรงกระแทกต่ออวัยวะภายใน นอกจากนี้ น้ำมันช่วยละลายวิตามินประเภทที่ไม่ละลายน้ำ แต่ละลายได้ในน้ำมัน ได้แก่ วิตามิน เอ อี ดี และเค ให้สามารถดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้ และน้ำมันหรือไขมันยังช่วยให้รสชาติของอาหารอร่อยด้วย ดังนั้น ผู้บริโภคจึงต้องมีความรู้เกี่ยวกับน้ำมันหรือไขมัน เพราะนอกจากเป็นสารอาหารที่มีประโยชน์แล้วยังมีโทษต่อร่างกายด้วย

ในบทความนี้ผู้เขียนจะกล่าวถึงเฉพาะน้ำมันมะพร้าวซึ่งมีข้อมูลความรู้ที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต คือ สมัยที่ผู้เขียนเป็นนักเรียน - นักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับคอเลสเตอรอล ซึ่งเป็นไขมันในเลือดและจะเกาะที่ผนังด้านในของเส้นเลือดทำให้เส้นเลือดสูญเสียความยืดหยุ่น เลือดไหลเวียนไม่สะดวก อาจเกิดการอุดตันของเส้นเลือดฝอยเป็นสาเหตุทำให้เส้นเลือดฝอยในสมองตีบตัน หรือแตกซึ่งอาจทำให้ เป็นโรค อัมพฤกษ์ อัมพาตหรือ เสียชีวิต และได้เรียนรู้ว่าแหล่งคอเลสเตอรอลมีมากในเนื้อสัตว์ อาหารทะเล และไข่แดงยกเว้นเนื้อปลา ซึ่งยกตัวอย่างเช่นชนิดๆได้แก่ เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่รวมทั้งหนัง และเครื่องในของสัตว์เหล่านี้ด้วย กุ้ง หอย ปู หมึกและไข่แดง เป็นต้น และครูก็ได้สอนต่อว่าการบริโภคน้ำมันจึงควรหลีกเลี่ยงน้ำมันจากสัตว์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง น้ำมันหมู น้ำมันไก่และเนยเน่า ให้ใช้น้ำมันจากพืช ยกเว้นน้ำมันมะพร้าวและน้ำมันปาล์ม

เมื่อเร็วๆนี้ผู้เขียนได้ทราบจากญาติคนหนึ่งว่า ช่วงผมที่ใช้บริการอยู่ประจำและสนิทสนมคุ้นเคยกันดีได้ดื่มน้ำมันมะพร้าวเพื่อลดความอ้วน ผู้เขียนตกใจด้วยความประหลาดใจและหวังดี จึงได้ห้ามโดยให้เหตุผลตามข้อมูลความรู้ที่เล่าเรียนมา ช่วงผมจึงเลิกดื่มทั้งๆที่หลังจากดื่มเพียง 1 - 2 สัปดาห์ ทำให้น้ำหนักลด เอวและสะโพกลดลง จึงสามารถสวมกางเกงตัวเก่าได้ ซึ่งรูปร่างเล็กลงจนผิดตา แต่ช่วงผมก็เชื่อคำเตือนถึงอันตรายจึงเลิกดื่ม ต่อมาผู้เขียนได้พบเห็นมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งขายผลิตภัณฑ์จากน้ำมันมะพร้าว เพื่อความงามและลดความอ้วน ผู้เขียนได้แต่ตำหนิในใจว่าคนเดี๋ยวนี้ทำไมไม่รู้ถึงอันตรายจากน้ำมันมะพร้าว แต่ในที่สุดผู้เขียนก็ได้ข้อมูลความรู้ใหม่เกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว จึงถึงบางอ้อได้ขบคิดถึงความก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้คนเราได้รับความรู้ใหม่ๆ บางครั้งความรู้ใหม่มีผลทำให้ความรู้เดิมผิดได้ ดังนั้นการศึกษาจึงต้องเป็นการศึกษาตลอดชีวิต

จากการศึกษาค้นคว้าของผู้เขียนทำให้ได้รับความรู้ที่มีหลักฐานยืนยันและเชื่อมั่นได้ว่ามีความปลอดภัยจากการบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำมันมะพร้าวไม่ว่า จะอยู่ในรูปของเนื้อมะพร้าวหรือ กะทิ ซึ่งเป็นส่วนประกอบของอาหารที่ทำให้รสชาติอร่อยและมีประโยชน์ดังที่กล่าวข้างต้น ดังนั้นต่อไปนี้ ผู้บริโภคจะได้สบายใจไม่ต้องกลัวอันตรายจากการรับประทานอาหารไทยๆ ทั้งคาวหวาน โดยผู้เขียนพบข้อมูลว่า การใช้ น้ำมันมะพร้าวทำให้มีสุขภาพดี ไม่ค่อยเป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน

โรคอ้วน โรคไขข้อ โรคผิวหนัง ฯลฯ ซึ่งแตกต่างจากการบริโภคน้ำมันถั่วเหลืองหรือน้ำมันจากพืช
อื่นๆ ที่ส่งเสริมให้ใช้หลังสงครามโลกครั้งที่สอง

ข้อมูลและผู้เขียนได้รับทำให้รู้สึกสับสนในตอนแรก แต่ข้อมูลเป็นแหล่งข้อมูลเชิงวิทยาศาสตร์
จึงทำให้เกิดความเชื่อและใคร่เขียนบทความมานำเสนอเพื่อให้ผู้อ่านได้นำไปคิดและแสวงหาความรู้
เพิ่มเติมต่อไป

เรียบเรียงโดย อ.เพ็ญภา ขำแก้ว
แผนกวิชาสามัญสัมพันธ์ (วิทยาศาสตร์)