

# เทคโนโลยีและภูมิปัญญาชาวบ้าน



## น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

โดย... สำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดกำแพงเพชร



น้ำมันมะพร้าว เป็นน้ำมันที่ได้จากไขมันในเนื้อสีขาวของลูกมะพร้าว โดยอาจผลิตด้วยกระบวนการที่แตกต่างหลากหลาย บางผลิตภัณฑ์ใช้คำว่าน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ (Virgin Coconut Oil) ซึ่งหมายถึงน้ำมันมะพร้าวที่สกัดโดยใช้กระบวนการธรรมชาติ เช่น ปราศจากสารฟอกสี การระงับกลิ่น หรือการกลั่น และบางครั้งระบุว่าใช้กระบวนการสกัดเย็น อันเป็นวิธีใช้เครื่องสกัดที่จะทำให้เกิดความร้อนตามธรรมชาติไม่เกิน 49 องศาเซลเซียสมากที่สุด

### ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าว

ประโยชน์ทางสุขภาพที่พอจะมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์กล่าวถึงมีดังนี้

1. ลดน้ำหนักและลดความอ้วน
2. ดีต่อสุขภาพหัวใจ
3. รักษาโรคอัลไซเมอร์
4. โรคเบาหวาน
5. รักษาโรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง
6. รักษาโรคสะเก็ดเงิน
7. รักษาสิว
8. บำรุงเส้นผม

### วิธีการทำน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

#### ส่วนผสม

- |               |   |          |
|---------------|---|----------|
| 1. มะพร้าวขูด | 1 | กิโลกรัม |
| 2. น้ำต้มสุก  | 1 | กิโลกรัม |

#### วิธีทำ

1. คั้นกะทิผ่านผ้าขาวบาง (2 ชั้น)
2. เทใส่ถุงพลาสติก เหลือช่องอากาศไว้เล็กน้อย
3. ตั้งทิ้งไว้ 2 วัน น้ำมันมะพร้าวจะอยู่ชั้นบนสุด
4. แฉะเย็นไว้ 6 ชั่วโมง (1 วัน)
5. ตัดถุงพลาสติก นำน้ำมันมะพร้าวมาทิ้งไว้ให้ละลาย
6. กรองด้วยผ้าขาวบางหลายชั้น จะได้น้ำมันมะพร้าวที่บริสุทธิ์ประมาณ 2 ชีด

### การใช้น้ำมันมะพร้าวอย่างปลอดภัย

การรับประทานน้ำมันมะพร้าวหรือนำมาใช้ทาผิวหนังถือว่าค่อนข้างปลอดภัยต่อสุขภาพหากใช้อย่างเหมาะสม แต่เนื่องจากน้ำมันมะพร้าวมีไขมันสูง ทำให้มีข้อกังวลว่าการบริโภคน้ำมันมะพร้าวมากเกินไปอาจส่งผลให้ระดับคอเลสเตอรอลเพิ่มสูงขึ้น จึงควรพึงระมัดระวังในการรับประทานเพื่อการรักษาโรคต่าง ๆ ที่อาจใช้ในปริมาณมากกว่าปกติ โดยเฉพาะในกรณีต่อไปนี้

1. หญิงตั้งครรภ์หรือกำลังให้นมบุตร ควรรับประทานน้ำมันมะพร้าวเพียงในปริมาณปกติที่พบได้จากอาหารในชีวิตประจำวัน
2. น้ำมันมะพร้าวค่อนข้างปลอดภัยต่อเด็ก หากรับประทานในปริมาณปกติที่พบได้จากอาหารทั่วไป และอาจปลอดภัยหากนำมาใช้ทาผิวหนัง โดยสามารถใช้ได้ทั้งกับทารกและเด็กเล็กอย่างปลอดภัยในช่วงระยะสั้น

