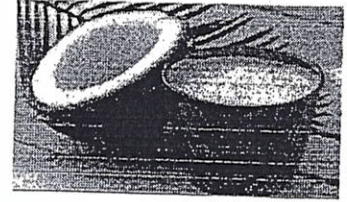


รายชื่อผู้ประกอบการมะพร้าวน้ำหอมจังหวัดราชบุรี

| ลำดับ<br>ที่ | ชื่อ-ที่อยู่                                                                                                                                                                                                                                              | ผลิตภัณฑ์                                                                                                                              | เบอร์โทรศัพท์ |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ๑            | วิสาหกิจชุมชนผู้ผลิตผักและผลไม้ปลอดสารพิษเพื่อ<br>การส่งออกจังหวัดราชบุรี<br>นายประยูร วิสุทธิไพศาล<br>๑๑๑ หมู่ ๑๐ ต.วัดแก้ว อ.บางแพ จ.ราชบุรี                                                                                                            | มะพร้าวน้ำหอมผลสด<br>และน้ำมะพร้าวบรรจุขวด                                                                                             | ๐๘๑-๗๓๖-๘๘๗๔  |
| ๒            | แปลงใหญ่มะพร้าวน้ำหอม ต.วัดเพลง ต.จอมประทัด<br>ต.เกาะศาลพระ อ.วัดเพลง จ.ราชบุรี<br>นายสมเกียรติ ประพฤติกิจ ประธานแปลงใหญ่                                                                                                                                 | มะพร้าวน้ำหอมผลสด<br>และน้ำมะพร้าวบรรจุขวด                                                                                             | ๐๘๑-๗๕๙-๕๕๒๒  |
| ๓            | แปลงใหญ่มะพร้าวน้ำหอม ต.ท่งน้อย อ.ดำเนินสะดวก<br>จ.ราชบุรี<br>นายจรัญ เจริญทรัพย์ ประธานแปลงใหญ่                                                                                                                                                          | มะพร้าวน้ำหอมผลสด<br>และน้ำมะพร้าวบรรจุขวด                                                                                             | ๐๘๑-๔๕๙-๖๕๕๗  |
| ๔            | แปลงใหญ่มะพร้าวน้ำหอม ต.ดำเนินสะดวก<br>อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี<br>นายอภิชาติ ปานมณี ประธานแปลงใหญ่                                                                                                                                                        | มะพร้าวน้ำหอมผลสด<br>และน้ำมะพร้าวบรรจุขวด                                                                                             | ๐๘๗-๔๑๔-๓๘๑๑  |
| ๕            | Aromatic Farm<br><a href="https://www.facebook.com/aromatic.farm">https://www.facebook.com/aromatic.farm</a><br><a href="http://www.aromaticfarm.com">www.aromaticfarm.com</a><br>คุณนวลลออ เทิดเกียรติกุล<br>๙๑ หมู่ ๒ ต.แพรวพวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี | - มะพร้าวน้ำหอมคั้นสด<br>- มะพร้าวน้ำหอมบรรจุแก้วและขวด<br>- วุ้นมะพร้าวน้ำหอม (Coco Jelly)<br>- ไอศกรีมมะพร้าวน้ำหอม (Coco Soft Snow) | ๐๘๑-๙๐๙-๐๒๒๖  |
| ๖            | ผลิตภัณฑ์ OTOP "มะพร้าวน้ำหอมราชบุรี GI"<br>นายประจวบ ปราณิชน<br>อ.บางแพ จ.ราชบุรี                                                                                                                                                                        | มะพร้าวน้ำหอมผลสด                                                                                                                      | ๐๘๗-๓๔๐-๑๔๔๕  |
| ๗            | นายชัยวัฒน์ หงส์สุภาภักดิ์พันธุ์<br>ผู้ประกอบการล้งมะพร้าวน้ำหอม<br>๓๕๕ หมู่ ๕ ต.ดอนกรวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี                                                                                                                                          | มะพร้าวน้ำหอมผลสด                                                                                                                      | ๐๘๑-๙๘๖-๑๐๓๕  |
| ๘            | นายสุโขต จิรธนธรม์<br>ผู้ประกอบการล้งมะพร้าวน้ำหอม<br>๗ หมู่ ๗ ต.ท่งน้อย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี                                                                                                                                                          | มะพร้าวน้ำหอมผลสด                                                                                                                      | ๐๘๕-๙๖๘-๕๒๒๓  |
| ๙            | นายสกล ทับทิมแดง<br>ผู้ประกอบการล้งมะพร้าวน้ำหอม<br>๓๐ หมู่ ๑๐ ต.เกาะศาลพระ อ.วัดเพลง จ.ราชบุรี                                                                                                                                                           | มะพร้าวน้ำหอมผลสด                                                                                                                      | ๐๙๒-๗๒๖-๑๗๗๑  |
| ๑๐           | นางสุภาวรรณ โจสรคณฺสนธิ์<br>ผู้ประกอบการล้งมะพร้าวน้ำหอม<br>๑๐๒/๕ หมู่ ๖ ต.แพรวพวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี                                                                                                                                                | มะพร้าวน้ำหอมผลสด                                                                                                                      | ๐๘๑-๙๔๑-๗๐๐๗  |
| ๑๑           | นายศิริพงศ์ อุดมประเสริฐศิริ<br>ผู้ประกอบการล้งมะพร้าวน้ำหอม<br>๕/๑ หมู่ ๒ ต.แพรวพวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี                                                                                                                                              | มะพร้าวน้ำหอมผลสด                                                                                                                      | ๐๘๑-๗๕๔-๗๗๓๕  |



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี  
Ratchaburi Provincial Public Health Office



## เนื้อมะพร้าว (1)

มะพร้าวเป็นพืชน้ำมันที่ขึ้นในประเทศเขตร้อนและกึ่งร้อนทั่วโลกที่มีการใช้เป็นอาหาร ยา รักษาโรค และเครื่องสำอาง มาเป็นเวลานาน โดยไม่มีรายงานอันตรายต่อสุขภาพ ส่วนประกอบของเนื้อ มะพร้าว 100 กรัมประกอบไปด้วยน้ำ 46.99 กรัม ให้พลังงาน 354 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 15.23 กรัม ไฟเบอร์ 9 กรัม น้ำตาล 6.23 กรัม ไขมัน 33.49 กรัม ซึ่งไขมันเป็นไขมันอิ่มตัวที่จำนวนมาก เช่น กรด Lauric , Capric acid , Caprylic acid , Oleic และประกอบด้วยวิตามินกว่า 8 ชนิด ได้แก่ Vitamin C total ascorbic acid, Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B-6, Folate DFE, Vitamin E (alpha-tocopherol) , Vitamin K (Phylloquinone) และเข้าสมองได้เร็ว

เอกสารอ้างอิง : NSDA Nation Nutrient Database for Standard Reference 1 April 2018

ประโยชน์การบริโภคเนื้อมะพร้าว ซึ่งมีน้ำมันมะพร้าวเป็นส่วนประกอบร้อยละ 33.49 มีคุณประโยชน์มากเนื่องจากน้ำมันมะพร้าวทำให้โครงสร้างไขมันในเลือดดีที่สุดในป้องกันโรคหัวใจ หลอดเลือด และความดัน งานการวิจัยล่าสุดตีพิมพ์ใน BMJ Journal วารสารการแพทย์ของอังกฤษ เมื่อ 6 มีนาคม 2561 ซึ่งเป็นการวิจัยในมนุษย์ 91 คน ที่สุขภาพดี ทำการทดลองเชิงเปรียบเทียบ แบ่งเป็นกลุ่มที่กินน้ำมันมะพร้าว ไขมันเนย และน้ำมันมะกอก ผลการทดลองพบว่า HDL หรือที่เรียกว่าไขมันดี เพิ่มขึ้นทั้ง 3 กลุ่ม แต่กลุ่มที่ กินน้ำมันมะพร้าวมี HDL เพิ่มขึ้นสูงที่สุดมากกว่ากลุ่มที่กินไขมันเนยและกลุ่มที่กินน้ำมันมะกอก ในขณะที่ LDL หรือไขมันตัวร้ายพบว่า ลดลงทั้งกลุ่มที่กินน้ำมันมะพร้าวและน้ำมันมะกอกในขณะที่ LDL เพิ่มขึ้นในกลุ่มที่กิน ไขมันเนย และการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนระหว่างคอเลสเตอรอลด้วย HDL ยิ่งลดลงมากยิ่งขึ้น พบว่ากลุ่มที่กิน น้ำมันมะพร้าวลดลงมากที่สุด นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยทางคลินิกที่ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์เสริมและ การแพทย์ทางเลือก Evidence-based Complementary and Alternative Medicine ปี พ.ศ.2560 พบว่า กลุ่มที่ดื่มน้ำมันมะพร้าววันละ 15 ml.เทียบกับกลุ่มควบคุม มีไขมันตัวดี HDLสูงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยการเปลี่ยนแปลงไขมันในส่วนอื่นๆ แทบไม่แตกต่างกัน

เอกสารอ้างอิง:BMJ Journal <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/8/3/e020167.full.pdf>

| ข้อมูลโภชนาการ                                                                                                                    |                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------|
| คุณค่าทางโภชนาการต่อเนื้อมะพร้าว 100 กรัม                                                                                         |                                   |           |
| พลังงานทั้งหมด 354 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 301.41 กิโลแคลอรี)                                                                 |                                   |           |
| คุณค่าทางโภชนาการของไขมันดี                                                                                                       | ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค* |           |
| ไขมันทั้งหมด                                                                                                                      | 33.49 ก.                          | 51.52%    |
| ไขมันอิ่มตัว                                                                                                                      | 0 ก.                              | 0%        |
| โคเลสเตอรอล                                                                                                                       | 0 มก.                             | 0%        |
| โปรตีน                                                                                                                            | 3.33 ก.                           | 6.66%     |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด                                                                                                               | 15.23 ก.                          | 5.09%     |
| น้ำตาล                                                                                                                            | 6.23 ก.                           | 36%       |
| ใยอาหาร                                                                                                                           | 20 มก.                            | 0.83%     |
| เกลือแร่ที่สำคัญ เช่น                                                                                                             |                                   |           |
| แคลเซียม                                                                                                                          | 14 มก.                            | 1.75%     |
| เหล็ก                                                                                                                             | 2.43 มก.                          | 16.2%     |
| แมกนีเซียม                                                                                                                        | 32 มก.                            | 9.14%     |
| โพแทสเซียม                                                                                                                        | 356 มก.                           | 10.17%    |
| สังกะสี                                                                                                                           | 1.1 มก.                           | 7.3%      |
| วิตามิน 8 ชนิด เช่น                                                                                                               |                                   |           |
| วิตามิน บี 1                                                                                                                      | 3.3 มก.                           | 5.5 %     |
| วิตามิน บี 2                                                                                                                      | 0.086 มก.                         | 4.4 %     |
| วิตามิน บี 3                                                                                                                      | 0.02 มก.                          | 1.2 %     |
| วิตามิน บี 6                                                                                                                      | 0.54 มก.                          | 2.7 %     |
| วิตามิน บี 12                                                                                                                     | 0.054 มก.                         | 0.5 %     |
| วิตามิน ซี                                                                                                                        | 0.24 มก.                          | 2.4 %     |
| ฟอสฟอรัส                                                                                                                          | 26 มก.                            | 13 %      |
| * ร้อยละของปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคสำหรับคนโตอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDA) โดยคำนวณจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี |                                   |           |
| ความต้องการพลังงานรวมต่อบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับ                                |                                   |           |
| พลังงานวันละ ดังนี้                                                                                                               |                                   |           |
| ไขมันทั้งหมด                                                                                                                      | ไขมันรวม                          | 65 ก.     |
| ไขมันอิ่มตัว                                                                                                                      | ไขมันรวม                          | 20 ก.     |
| โคเลสเตอรอล                                                                                                                       | ไขมันรวม                          | 300 มก.   |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด                                                                                                               | ไขมันรวม                          | 300 ก.    |
| น้ำตาล                                                                                                                            | ไขมันรวม                          | 25 ก.     |
| ใยอาหาร                                                                                                                           | ไขมันรวม                          | 2,400 มก. |

พลังงาน (กิโลแคลอรี) คาร์บอน = 0, โปรตีน = 4, คาร์โบไฮเดรต = 4



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี  
Ratchaburi Provincial Public Health Office



## น้ำมะพร้าวอ่อน...เครื่องดื่มจากธรรมชาติ (1)

น้ำมะพร้าวอ่อน เป็นส่วนที่เป็นอาหารสะสมในเมล็ด เพื่อที่จะใช้ในการงอกเป็นต้นใหม่ (เอ็มโดสเปิร์ม) ในน้ำมะพร้าว 100 กรัม ประกอบไปด้วย น้ำ 94.99 กรัม ให้พลังงาน 19 กิโลแคลอรี

เกลือแร่ต่างๆประกอบด้วย แคลเซียม (Ca) เหล็ก (Fe) แมกนีเซียม (Mg) ฟอสฟอรัส (P) โพแทสเซียม (K) โซเดียม (Na) สังกะสี (Zn) ทองแดง (Cu) แมงกานีส (Mn) Selenium (Se) วิตามิน ซี วิตามิน บี ต่างๆ เช่น กรดนิโคตินิก (บี 3) , กรดแพนโททินิก (บี 5) , ไบโอติน , ไรโบฟลาวิน (บี 2) กรดโฟลิก , ไทอะมิน (บี 1) และ ไพริดอกซิน (บี 6) ในปริมาณน้อย วิตามิน อี ฟีนอล ไฟโตสเตอรอล

ทั้งนี้ยังประกอบไปด้วยกรดอมิโนอิสระอีก 18 ชนิด ประกอบด้วย Tryptophan , Threonine , Isoleucine , Leucine , lysine , Methionone , Cystine , Phenylalanine , Tyrosine , Valine , Arginine , Histidine , Alanine , Aspartic acid , Glutamic acid , Glycine , Proline , Serine และยังประกอบไปด้วยกลุ่มฮอร์โมนจากพืช (Phytohormones) [1] [2]

### ประโยชน์จากการบริโภคน้ำมะพร้าวอ่อน

- น้ำมะพร้าวอ่อนใช้เป็นเครื่องดื่มให้เกลือแร่ทดแทนกับผู้ออกกำลังกาย

พบว่าน้ำมะพร้าวอ่อน 100 กรัม ประกอบด้วยเกลือแร่จากธรรมชาติในปริมาณสูง ได้แก่ โพแทสเซียมสูง 250 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ โซเดียม 42 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ แคลเซียม 105 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ แมกนีเซียม 25 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ฟอสฟอรัส 20 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ และมีน้ำตาล 2.61 กรัม ดังนั้นจึงเชื่อว่าจะเป็นเครื่องดื่มที่ให้เกลือแร่ทดแทนได้ดี

- น้ำมะพร้าวอ่อนป้องกันโรคหัวใจ

จากการทดลองในสัตว์ทดลองพบว่าน้ำมะพร้าวอ่อนมีผลป้องกันโรคหัวใจ (Cardioprotective) ในหนูทดลองที่ถูกเหนี่ยวนำให้เกิดกล้ามเนื้อหัวใจตาย (myocardial infarction) รวมถึงในน้ำมะพร้าวยังประกอบด้วย โพลีแซคคาไรด์ ช่วยลดอาการโลหิตจาง [3]

- น้ำมะพร้าวอ่อนชะลอความแก่

น้ำมะพร้าวอ่อนมีกลุ่มฮอร์โมน Phytohormones จากการศึกษพบว่า Kinetin มีฤทธิ์ชะลอความแก่ (anti-aging effect) ที่แรง และสารประกอบ Trans-zeatin ซึ่งออกฤทธิ์ชะลอความแก่ในเซลล์โพรทิสต์ ของคนด้วย [4]

- น้ำมะพร้าวอ่อนช่วยทดแทนฮอร์โมนในหญิงวัยหมดประจำเดือน

สารกลุ่มฮอร์โมนจากพืช (Phytohormones) ได้แก่ Auxin Gibberellin Cytokinins และ Absciscic มีงานวิจัยในหนูทดลองของนักวิจัยไทยพบว่าหนูทดลองที่ตัดรังไข่ออก กลุ่มที่ได้รับฮอร์โมนเพศหญิงชนิดฉีด กับกลุ่มที่ได้รับน้ำมะพร้าวอ่อนขนาด 100 ml./kg./วัน มีค่าฮอร์โมนเพศหญิงในเลือดไม่ต่างกัน ซึ่งเป็นแนวโน้มที่ดีที่น้ำมะพร้าวอ่อนจะให้ผลเพิ่มฮอร์โมนเพศหญิงในคนได้ [5]

- น้ำมะพร้าวอ่อนทำให้ผิวหนังมีคุณภาพดีขึ้น

จากการศึกษาในหนูทดลองที่ตัดรังไข่ออก เปรียบเทียบผลของน้ำมะพร้าวอ่อนที่ความเข้มข้นต่างๆ เทียบกับกลุ่มที่ฉีดฮอร์โมนเพศหญิง พบว่า มะพร้าวอ่อนที่ความเข้มข้น 10 , 20 และ 40 มล./กก./วัน สามารถเพิ่มความหนาของชั้นหนังกำพร้า (epidermis) และชั้นหนังแท้ (dermis) เพิ่มจำนวนขนและสามารถป้องกันการฝ่อของเส้นใยคอลลาเจนได้ โดยพบปริมาณของน้ำมะพร้าวอ่อนที่ 40 มล./กก. ให้ประสิทธิภาพที่ดีที่สุดในการคงสภาพของผิวหนังในหนูที่ตัดรังไข่ออก [6]

ข้อควรระวัง

ไม่ควรดื่มน้ำมะพร้าวมากเกินไปวันละ 2 ผล เนื่องจากน้ำมะพร้าวมีปริมาณโปแตสเซียมสูง และในทางการแพทย์แผนตะวันออก เป็นยาเย็น จะทำให้ร่างกายเย็นเกินไปได้

เอกสารอ้างอิง

1. USDA National Nutrient Database for Standard Reference 1 April 2018
2. เอกสารวิชาการ น้ำมะพร้าวอ่อน...เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากธรรมชาติ  
รศ.วิมล ศรีสุข ภาควิชาอาหารเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. Anurag and Rajamohan (2003) - Cardioprotective
4. Rattan SIS, Clark BFC. Kinetin delays the onset of ageing characteristics in human fibroblasts. Biochem Biophys Res Commun 1994; 201: 665-72.
5. Radenahmad N, Vongvatcharanon U, Withyachumnarnkul B, Connor JR. Serum levels of 17 $\beta$ -estradiol in ovariectomized rats fed young-coconut-juice and its effect on wound healing. Songklanakarin J Sci Technol 2006; 28(5): 897-910.
6. Bueraheng N, Suwaluck S, Radenahmad N. Effects of young coconut juice on increasing skin thickness, collagen size and number of hair follicle in ovariectomized rats. The National and International Graduate Research Conference 2016: 742-50.

| ข้อมูลโภชนาการ                                                           |                                |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| คุณค่าทางโภชนาการต่อปริมาณมะพร้าว 100 กรัม                               |                                |
| พลังงานทั้งหมด 19 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 1.8 กิโลแคลอรี)            |                                |
| คุณค่าทางโภชนาการต่อผลิตภัณฑ์                                            | ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* |
| ไขมันทั้งหมด 0.2 ก.                                                      | 0.31%                          |
| ไขมันอิ่มตัว 0 ก.                                                        | 0%                             |
| โคเลสเตอรอล 0 มก.                                                        | 0%                             |
| โปรตีน 0.72 ก.                                                           | 1.44%                          |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 3.71 ก.                                              | 1.24%                          |
| ใยอาหาร 1.1 ก.                                                           | 4.4%                           |
| น้ำตาล 2.61 ก.                                                           |                                |
| โซเดียม 105 มก.                                                          | 4.38%                          |
| เกลือแร่ที่สำคัญ เช่น                                                    |                                |
| แคลเซียม 24 มก.                                                          | 3%                             |
| เหล็ก 0.29 มก.                                                           | 1.9%                           |
| แมกนีเซียม 25 มก.                                                        | 7.1%                           |
| โพแทสเซียม 250 มก.                                                       | 7.1%                           |
| สังกะสี 0.1 มก.                                                          | 0.7%                           |
| วิตามิน B ชนิด เช่น                                                      |                                |
| วิตามิน B1 2.4 มก.                                                       | 4%                             |
| วิตามิน B2 0.03 มก.                                                      | 2%                             |
| วิตามิน B3 0.047 มก.                                                     | 2.9%                           |
| ไนอะซิน 0.08 มก.                                                         | 0.4%                           |
| วิตามิน B6 0.012 มก.                                                     | 1.6%                           |
| ฟอสฟอรัส 0.03 มก.                                                        | 0.7%                           |
| โพแทสเซียม 3 มก.                                                         | 1.6%                           |
| * ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนโตอายุ 18 ปีขึ้นไป (In: RDH)      |                                |
| * ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนโตอายุ 18 ปีขึ้นไป (In: RDH)      |                                |
| ค่าเฉลี่ยทางโภชนาการต่อผลิตภัณฑ์ต่อวัน ผู้บริโภคควรบริโภควันละ 2-3 ครั้ง |                                |
| ไขมันทั้งหมด                                                             | 0.2 ก.                         |
| ไขมันอิ่มตัว                                                             | 0 ก.                           |
| โคเลสเตอรอล                                                              | 0 มก.                          |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด                                                      | 3.71 ก.                        |
| ใยอาหาร                                                                  | 1.1 ก.                         |
| โซเดียม                                                                  | 105 มก.                        |

พลังงานทั้งหมด 19 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 1.8 กิโลแคลอรี)