

ที่ สท ๐๐๑๖ / ๒๕๐๐๖



สำนักงานเกษตรและสหกรณ์
จังหวัดสิงห์บุรี
รับที่ ๑๗๕๐
วันที่ ๒๕.๑๑.๖๓
เวลา

ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี

ถนนสิงห์บุรี - บางพาน สท ๑๖๐๐๐

๒๓ กันยายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์รณรงค์บริโภคมะพร้าวน้ำหอมจังหวัดราชบุรี

เรียน หัวหน้าส่วนราชการทุกส่วนราชการ หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ นายอำเภอทุกอำเภอ ผู้บริหารสถาบันการศึกษาจังหวัดสิงห์บุรี ประธานสภาอุตสาหกรรมจังหวัดสิงห์บุรี ประธานสภาเกษตรกรจังหวัดสิงห์บุรี ประธานหอการค้าจังหวัดสิงห์บุรี นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสิงห์บุรี นายกเทศมนตรีเมืองสิงห์บุรี นายกเทศมนตรีเมืองบางระจัน ประธานสมาคมโรงสีข้าวจังหวัดสิงห์บุรี ผู้ประกอบการค้า และภาคเอกชน

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือจังหวัดราชบุรี ที่ รบ ๐๐๑๖/ว ๒๓๑๔๘ ลงวันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๖๓

ด้วยจังหวัดสิงห์บุรี ได้รับแจ้งจากจังหวัดราชบุรีว่า มีการเพาะปลูกมะพร้าวน้ำหอมจำนวนมาก และมีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับทั้งในประเทศและต่างประเทศจนได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์(GI) แต่เนื่องจากราคามะพร้าวน้ำหอมเริ่มมีความผันผวนไม่มีเสถียรภาพ และคาดว่าจะมีผลผลิตออกสู่ตลาดจำนวนมากในช่วงเดือนกันยายน ๒๕๖๓ - มกราคม ๒๕๖๔ ประกอบกับประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน เป็นผู้นำเข้ารายใหญ่และจะย่างเข้าสู่ฤดูหนาว อาจชะลอการบริโภคและส่งผลกระทบต่อราคามะพร้าวน้ำหอมมีแนวโน้มลดลง

จังหวัดสิงห์บุรีพิจารณาเห็นว่า เพื่อเป็นแก้ไขปัญหาด้านราคามะพร้าวน้ำหอมและช่วยเหลือผู้ประกอบการมะพร้าวน้ำหอมจังหวัดราชบุรี จึงขอให้ท่านช่วยประชาสัมพันธ์ให้มีการรณรงค์บริโภคมะพร้าวน้ำหอมของจังหวัดราชบุรีซึ่งน้ำมะพร้าวมีประโยชน์ทางโภชนาการ อาทิเช่น เป็นเครื่องดื่มให้เกลือแร่ทดแทนผู้ออกกำลังกายป้องกันโรคหัวใจ ชะลอความแก่ ช่วยทดแทนฮอร์โมนในหญิงวัยหมดประจำเดือนและทำให้ผิวหน้ามีคุณภาพดีขึ้นทั้งนี้ หากหน่วยงานมีความประสงค์จะสั่งซื้อสินค้ามาเพื่อใช้ในการจัดประชุมสัมมนาหรือจัดกิจกรรมอื่นๆ สามารถติดต่อสอบถามได้จากรายชื่อผู้ประกอบการมะพร้าวน้ำหอมจังหวัดราชบุรีโดยตรง รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ สำหรับอำเภอขอให้แจ้งเทศบาลตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่ดำเนินการต่อไปด้วย

เรียน นาย.ศก.

☒ เพื่อทราบ

☐ เพื่อพิจารณา

☐ ข้อเสนอแนะในคณะกรรมการ

① ② ③ ④

๒๕.๑๑.๖๓

สำนักงานพาณิชย์จังหวัดสิงห์บุรี

กลุ่มกำกับและพัฒนาเศรษฐกิจการค้า

โทร./โทรสาร ๐-๓๖๕๐-๗๑๔๘

ขอแสดงความนับถือ

(นายศิริชัย ศรีเที่ยง)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดสิงห์บุรี

- 19/11
- ๒๐/๑๑/๖๓
ร.ร.ท.ท.
อ.ร.ด.อ.ท.ท.๑๖
๒๕.๑๑.๖๓
(นายเสถียร เขื่อนสาร)
เกษตรและสหกรณ์จังหวัดสิงห์บุรี



ที่ รบ ๐๐๑๖/ว ๒๓๕๔

๑๐ กันยายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์รณรงค์บริโภคมะพร้าวน้ำหอมจังหวัดราชบุรี

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. รายชื่อผู้ประกอบการมะพร้าวน้ำหอมจังหวัดราชบุรี
๒. ข้อมูลทางโภชนาการของมะพร้าว

ด้วยจังหวัดราชบุรี มีการเพาะปลูกมะพร้าวน้ำหอมจำนวนมาก และมีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับทั้งในประเทศและต่างประเทศจนได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (GI) แต่เนื่องจากราคามะพร้าวน้ำหอมเริ่มมีความผันผวนไม่มีเสถียรภาพ และคาดว่าจะมีผลผลิตจะออกสู่ตลาดจำนวนมากในช่วงเดือนกันยายน ๒๕๖๓ - มกราคม ๒๕๖๔ ประกอบกับประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน เป็นผู้นำเข้ารายใหญ่และจะย่างเข้าสู่ฤดูหนาว อาจชะลอการบริโภคและส่งผลกระทบต่อราคามะพร้าวน้ำหอมมีแนวโน้มลดลง

จังหวัดราชบุรี จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านช่วยประชาสัมพันธ์ให้มีการรณรงค์บริโภคมะพร้าวน้ำหอมของจังหวัดราชบุรี ซึ่งน้ำมะพร้าวมีประโยชน์ทางโภชนาการ อาทิเช่น เป็นเครื่องดื่มให้เกลือแร่ทดแทนกับผู้ออกกำลังกาย ป้องกันโรคหัวใจ ชะลอความแก่ ช่วยทดแทนฮอร์โมนในหญิงวัยหมดประจำเดือน และทำให้ผิวหนังมีคุณภาพดีขึ้น ทั้งนี้ หากหน่วยงานมีความประสงค์จะสั่งซื้อสินค้ามาเพื่อใช้ในการจัดประชุมสัมมนา หรือจัดกิจกรรมอื่น ๆ สามารถติดต่อสอบถามได้จากรายชื่อผู้ประกอบการมะพร้าวน้ำหอมจังหวัดราชบุรีตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความร่วมมือและประชาสัมพันธ์ต่อไปด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายชยาธร จันทร)

ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี

สำนักงานพาณิชย์จังหวัด

กลุ่มกำกับและพัฒนาเศรษฐกิจการค้า

โทร. ๐ ๓๒๓๑ ๕๐๔๖

E-mail: ratburi@dit.go.th

ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี
รับที่..... 13626
วันที่ 17 ก.ย. 2563
เวลา.....
ศาลากลางจังหวัดราชบุรี
ถนนอำเภอ รบ ๗๐๐๐๐

สำนักงานพาณิชย์จังหวัดสิงห์บุรี
รับที่..... 3412
วันที่ 17 ก.ย. 2563
เวลา.....
กลุ่ม กค.
รับที่ 545
วันที่ 17 ก.ย. 2563
เวลา.....

รายชื่อผู้ประกอบการมะพร้าวน้ำหอมจังหวัดราชบุรี

ลำดับ ที่	ชื่อ-ที่อยู่	ผลิตภัณฑ์	เบอร์โทรศัพท์
๑	วิสาหกิจชุมชนผู้ผลิตผักและผลไม้ปลอดสารพิษเพื่อ การส่งออกจังหวัดราชบุรี นายประยูร วิสุทธิไพศาล ๑๑๑ หมู่ ๑๐ ต.วัดแก้ว อ.บางแพ จ.ราชบุรี	มะพร้าวน้ำหอมผลสด และน้ำมะพร้าวบรรจุขวด	๐๘๑-๗๓๖-๘๘๗๔
๒	แปลงใหญ่มะพร้าวน้ำหอม ต.วัดเพลง ต.จอมประทัด ต.เกาะศาลพระ อ.วัดเพลง จ.ราชบุรี นายสมเกียรติ ประพุดติกิจ ประธานแปลงใหญ่	มะพร้าวน้ำหอมผลสด และน้ำมะพร้าวบรรจุขวด	๐๘๑-๗๕๙-๕๕๒๒
๓	แปลงใหญ่มะพร้าวน้ำหอม ต.ท่าไม้ อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี นายเจริญ เจริญทรัพย์ ประธานแปลงใหญ่	มะพร้าวน้ำหอมผลสด และน้ำมะพร้าวบรรจุขวด	๐๘๑-๕๕๙-๖๙๕๗
๔	แปลงใหญ่มะพร้าวน้ำหอม ต.ดำเนินสะดวก อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี นายอภิชาติ ปานมณี ประธานแปลงใหญ่	มะพร้าวน้ำหอมผลสด และน้ำมะพร้าวบรรจุขวด	๐๘๗-๕๑๕-๓๘๑๑
๕	Aromatic Farm https://www.facebook.com/aromatic.farm www.aromaticfarm.com คุณนวลลออ เทิดเกียรติกุล ๙๑ หมู่ ๒ ต.แพงพวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี	- มะพร้าวน้ำหอมควั่นสด - มะพร้าวน้ำหอมบรรจุแก้วและขวด - วุ้นมะพร้าวน้ำหอม (Coco Jelly) - ไอศกรีมมะพร้าวน้ำหอม (Coco Soft Snow)	๐๘๑-๙๐๙-๐๒๒๖
๖	ผลิตภัณฑ์ OTOP "มะพร้าวน้ำหอมราชบุรี GI" นายประจวบ ปราณิชน อ.บางแพ จ.ราชบุรี	มะพร้าวน้ำหอมผลสด	๐๘๗-๓๔๐-๑๔๔๕
๗	นายชัยวัฒน์ หงส์สุภาวงศ์พันธุ์ ผู้ประกอบการล้งมะพร้าวน้ำหอม ๓๕๕ หมู่ ๕ ต.ดอนกรวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี	มะพร้าวน้ำหอมผลสด	๐๘๑-๙๘๖-๑๐๓๕
๘	นายศุภโชค จิรธนธรม์ ผู้ประกอบการล้งมะพร้าวน้ำหอม ๗ หมู่ ๗ ต.ท่าไม้ อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี	มะพร้าวน้ำหอมผลสด	๐๘๕-๙๖๘-๕๒๒๓
๙	นายสกล ทับทิมแดง ผู้ประกอบการล้งมะพร้าวน้ำหอม ๓๐ หมู่ ๑๐ ต.เกาะศาลพระ อ.วัดเพลง จ.ราชบุรี	มะพร้าวน้ำหอมผลสด	๐๙๒-๗๒๖-๑๗๗๑
๑๐	นางสุภาวรรณ โจสรคณฺสนธิ์ ผู้ประกอบการล้งมะพร้าวน้ำหอม ๑๐๒/๕ หมู่ ๖ ต.แพงพวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี	มะพร้าวน้ำหอมผลสด	๐๘๑-๙๔๑-๗๐๐๗
๑๑	นายศิริพงศ์ อุดมประเสริฐศิริ ผู้ประกอบการล้งมะพร้าวน้ำหอม ๕/๑ หมู่ ๒ ต.แพงพวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี	มะพร้าวน้ำหอมผลสด	๐๘๑-๗๕๔-๗๗๓๕



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี
Ratchaburi Provincial Public Health Office



เนื้อมะพร้าว (1)

มะพร้าวเป็นพืชน้ำมันที่ขึ้นในประเทศเขตร้อนและกึ่งร้อนทั่วโลกที่มีการใช้เป็นอาหาร ยา รักษาโรค และเครื่องสำอาง มาเป็นเวลานาน โดยไม่มีรายงานอันตรายต่อสุขภาพ ส่วนประกอบของเนื้อมะพร้าว 100 กรัมประกอบไปด้วยน้ำ 46.99 กรัม ให้พลังงาน 354 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 15.23 กรัม ไฟเบอร์ 9 กรัม น้ำตาล 6.23 กรัม ไขมัน 33.49 กรัม ซึ่งไขมันเป็นไขมันอิ่มตัวที่ดีจำนวนมาก 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 มีคุณประโยชน์มากเนื่องจากน้ำมันมะพร้าวทำให้มีโครงสร้างไขมันในเลือดดีที่สุดในแง่ป้องกันโรคหัวใจ หลอดเลือด และความดัน งานการวิจัยล่าสุดตีพิมพ์ใน BMJ Journal วารสารการแพทย์ของอังกฤษ เมื่อ 6 มีนาคม 2561 ซึ่งเป็นการวิจัยในมนุษย์ 91 คน ที่สุขภาพดี ทำการทดลองเชิงเปรียบเทียบ แบ่งเป็นกลุ่มที่กินน้ำมันมะพร้าว ไขมันเนย และน้ำมันมะกอก ผลการทดลองพบว่า HDL หรือที่เรียกว่าไขมันดี เพิ่มขึ้นทั้ง 3 กลุ่ม แต่กลุ่มที่กินน้ำมันมะพร้าวมี HDL เพิ่มขึ้นสูงที่สุดมากกว่ากลุ่มที่กินไขมันเนยและกลุ่มที่กินน้ำมันมะกอก ในขณะที่ LDL หรือไขมันตัวร้ายพบว่า ลดลงทั้งกลุ่มที่กินน้ำมันมะพร้าวและน้ำมันมะกอกในขณะที่ LDL เพิ่มขึ้นในกลุ่มที่กินไขมันเนย และการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนระหว่างคอเลสเตอรอลหารด้วย HDL ยิ่งลดลงมากยิ่งดี พบว่ากลุ่มที่กินน้ำมันมะพร้าวลดลงมากที่สุด นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยทางคลินิกที่ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์เสริมและการแพทย์ทางเลือก Evidence-based Complementary and Alternative Medicine ปี พ.ศ.2560 พบว่า กลุ่มที่ดื่มน้ำมันมะพร้าววันละ 15 ml.เทียบกับกลุ่มควบคุม มีไขมันตัวดี HDL สูงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ 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)		
คุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์		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.		5.08%
ใยอาหาร 9 ก.		36%
น้ำตาล 6.23 ก.		0.89%
โซเดียม 20 มก.		
เกลือแร่ที่สำคัญ เช่น		
แคลเซียม 14 มก.		1.75%
เหล็ก 2.43 มก.		16.22%
แมกนีเซียม 32 มก.		9.14%
โพแทสเซียม 356 มก.		10.17%
สังกะสี 1.1 มก.		7.3%
วิตามิน 8 ชนิด เช่น		
วิตามิน ซี 3.3 มก.		6.5 %
วิตามิน บี 1 0.066 มก.		4.4 %
วิตามิน บี 2 0.02 มก.		1.2 %
ไนอะซิน 0.54 มก.		2.7 %
วิตามิน บี 6 0.054 มก.		0.5 %
วิตามิน ซี 0.24 มก.		2.4 %
โพแทสเซียม 26 มก.		13 %
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI)		
โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		
สารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพคนปกติมีดังนี้		
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า	300 ก.
ใยอาหาร	น้อยกว่า	25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,100 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ไขมัน = 9 ; 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

ทั้งนี้ยังประกอบไปด้วยกรดอะมิโนอิสระอีก 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 ซึ่งออกฤทธิ์ชะลอความแก่ในเซลล์โพรโตพลาสต์ 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 เนื่องจากน้ำมะพร้าวมีปริมาณโพแทสเซียมสูง 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 17β -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		
คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำมะพร้าว 100 กรัม		
พลังงานทั้งหมด 19 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 1.8 กิโลแคลอรี)		
คุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*	
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.	4.38 %
โซเดียม	105 มก.	
วิตามินที่สำคัญ 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 บี 1	2.4 มก.	4 %
วิตามิน บี 2	0.03 มก.	2 %
วิตามิน บี 3	0.057 มก.	2.9 %
วิตามิน บี 6	0.08 มก.	0.4 %
วิตามิน บี 12	0.032 มก.	1.6 %
กรดแพนโทเทอิก	0.043 มก.	0.7 %
โฟเลต DFE	3 มก.	1.5 %
* ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคสำหรับคนโดยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (ค่า RDI) ไลเคนจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		
ควรพิจารณาการพึ่งพาของผลิตภัณฑ์เหล่านี้ ผู้ที่รับประทานอาหารประจำวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้		
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า	300 ก.
ใยอาหาร	น้อยกว่า	25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ไขมัน : 9 ; โปรตีน : 4 ; คาร์โบไฮเดรต : 4