

สัมภาษณ์

>> กองบรรณาธิการ

โภคภีร่อง โภคไตรอันดา
ก็คือกลุ่มน้ำมันวิตามินอี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ^{ที่ดีที่สุดในโลก}
ซึ่งก็มีในน้ำมันพืชทุกชนิด มากน้อยแตกต่างกันไป
มีแก่นมา โอรีชาบลล์ เป็นสาร antioxidant
ต้านอนุมูลอิสระบีดหนึ่งก็พบในรำข้าว
จึงมีในน้ำมันรำข้าวเท่านั้น
ไม่มีในน้ำมัน sezad อีก นอกนั้นก็มีวิตามินบี 1 บี 2

DYANOL



สัมภาษณ์ พศ.ดร.เรวดี จงสุธรรมน์

อาจารย์ประจำภาควิชาโภชนาศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
พูดเขียนหนังสือ “น้ำมันรำข้าว: ทางเลือกเพื่อสุขภาพของคนไทย”

น้ำมันรำข้าว กินอย่างไรจึงจะได้ประโยชน์

ในความเป็นจริงน้ำมันรำข้าวนั้นเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้ว
ว่าเป็นน้ำมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพิ่งช่วยลดโคเลสเตอรอล ซึ่งเป็น
สาเหตุของโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดและโรคหัวใจ และมีคุณสมบัติ
ดีกว่าน้ำมันพืชอื่นๆ เช่น น้ำมันถั่วเหลืองตรงที่เป็นไขมัน
ไม่อิ่มตัวเชิงเดียวสูง ทำให้มีเกิดอนุมูลอิสระเมื่อ^{ห้ามนำไปปรุงอาหาร} ซึ่งที่ผ่านมา ^{น้ำมันรำข้าวได้รับการส่งเสริมให้นำไปปรุงอาหาร} และ^{ปัจจุบันมีกระแสความสนใจนำน้ำมันรำข้าว} แบบแคปซูลมาบริโภคเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



ผู้หญิง เด็ก และผู้สูงอายุควรกินอาหารให้ได้พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี่ต่อวัน คิดเป็นไขมันกี่ครัวจะได้รับไม่เกิน ร้อยละ 30 หรือเกียบเท่า 4 ช้อนชาใน 1 วัน สำหรับผู้ชายก็ 5 ช้อนชาใน 1 วัน คิดเป็นครัว คือ อาหารทอต 1 อย่าง พัด 1 อย่าง ยกเว้นคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ก็อาจจะงดอาหารทอต ก็จะลดไป 3 ช้อนชา ดังนั้นที่เหลือก็ต้องมาปรับอาหารในชีวิตประจำวันให้สมดุลย์ เพื่อไม่ให้มีไขมันเกิน น้ำมันก็จะบริโภคก็ควรเน้นน้ำมันที่มีสัดส่วนของกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวสูง เช่น น้ำมันรำข้าว หรือเลือกซื้อน้ำมันบกมีโลโก้ “รักหัวใจ”



โดยอ้างถึงสรรพคุณช่วยให้นอนหลับ สายคลายเครียด รักษาอาการโรคเบาหวาน ป้องกันมะเร็ง เป็นต้น กองบรรณาธิการจึงได้สัมภาษณ์ ผศ.ดร. เรวดี จงสุวรรณ์ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านน้ำมันรำข้าวท่านหนึ่ง ท่านเป็นผู้เขียนหนังสือ “น้ำมันรำข้าว : ทางเลือกเพื่อสุขภาพของคนไทย” ซึ่งเป็นหนังสือที่ได้รับการอ้างถึงมากที่สุดเล่มหนึ่ง ปัจจุบันท่านยังเป็นผู้ช่วยเลขานุการโครงการ “อาหารไทย หัวใจดี” มาตอบคำถามเกี่ยวกับแนวทางการบริโภคน้ำมันรำข้าวที่ถูกต้อง

เกษตรกรรมธรรมชาติ ทำไมอาจารย์ฟิล์สเตร์มให้คุณໄก์หันมาบริโภคน้ำมันรำข้าว?

ผศ.ดร.เรวดี ตามหลักวิชาการและงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าน้ำมันรำข้าวจะลดโคเลสเตอรอล LDL

ก่อนหน้านี้คุณจะกินน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าวโพด น้ำมันทานตะวัน

เพราะเป็นน้ำมันไม่อิ่มตัวเชิงช้อนสูง และมีต่อเรื่องนี้อัตราการเป็นโรคหัวใจต่ำ เพราะเขาใช้น้ำมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว เช่น มะกอก คานาโน ซึ่งนอกจากจะลด LDL แล้ว ยังเพิ่ม HDL ก็เลยมีการแนะนำใหม่ ให้เน้นไขมันที่เป็นไขมันไม่อิ่มตัว เชิงเดี่ยวสูง แม้แต่ในอดีตจะมีน้ำมันยังแนะนำน้ำมันรำข้าว จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันและโรคหัวใจ

ประเทศไทยของเรามีผลิตข้าวมาก ซึ่งมีรำข้าวที่สามารถนำมาผลิตน้ำมันรำข้าว ทำไม่เร่งต้องซื้อน้ำมันชนิดอื่น เช่น น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันคานาโน ซึ่งต้องนำเข้าและมีราคาแพง บ้านเราผลิตข้าว ส่งออกข้าว แม้แต่รั่งรักษินข้าว เวลาเด็กเกิดใหม่เข้าจะให้กินข้าวเจ้าไม่ให้กินข้าวสาลี เพราะอาจจะเกิดอาการแพ้ เราจึงควรสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับข้าวของเรา เรายังใช้ประโยชน์จากการรักษาไม่เต็มคักยกภาพ

เกษตรกรรมธรรมชาติ อย่างให้อาจารย์ช่วยแนะนำวิธีการบริโภคน้ำมันในแต่ละวัน?

ผศ.ดร.เรวดี ตามหลักโภชนาการ ของกรมอนามัยแนะนำว่า ผู้หญิง เด็ก และผู้สูงอายุควรกินอาหารให้ได้พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี่ต่อวัน คิดเป็นไขมันที่ครัวจะได้รับไม่เกินร้อยละ 30 หรือเทียบเท่า 4 ช้อนชาใน 1 วัน สำหรับผู้ชายก็ 5 ช้อนชาใน 1 วัน คิดเป็นครัว คือ อาหารทอต 1 อย่าง พัด 1 อย่าง ยกเว้นคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ก็อาจจะงดอาหารทอต ก็จะลดไป 3 ช้อนชา เพราะในทางโภชนาการ อาหารทอตจะดูดซับน้ำมันเข้าไป 3 ช้อนชา หรือถ้ากินอาหารแบบฝรั่ง ขนมปังทาเนย ก็เท่ากับไขมัน 1 ช้อนชา ดังนั้นที่เหลือก็ต้องมาปรับอาหารในชีวิตประจำวันให้สมดุล เพื่อไม่ให้มีไขมันเกิน น้ำมันที่จะบริโภค ก็ควรเน้นน้ำมันที่มีสัดส่วนของกรดไขมัน

สารเมลาโทนินไม่ばかりมีอยู่ในรำข้าว เมลาโทนินเป็นสารที่ร่างกายสร้างขึ้น ทำให้หลับสบาย บ่าจะมาจากการต้านทานที่มีอยู่ในรำข้าว เมื่อกินเข้าไปแล้วไปกระตุ้นให้ร่างกายสร้างเมลาโทนิน เช่นเดียวกับการกินข้าวกล้องที่ทำให้นอนหลับสบาย ส่วนเซลามีดันน์ เป็นส่วนประกอบสำคัญของขันติพิวหนัง สรรพคุณดังกล่าว บ่าจะเป็นผลจากวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้พิวพรรณนุ่มนิ่มน้ำมีความยืดหยุ่น

ไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวสูง เช่น น้ำมันรำข้าว หรือเลือกซื้อน้ำมันที่มีโลโก้ “รักษ์หัวใจ”

เกษตรกรรมธรรมชาติ นอกจากกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวแล้ว น้ำมันรำข้าว มีสารสำคัญอื่นๆ อะไรบ้าง?

ผศ.ดร.เรวดี โภโคพีรอล โภโโคไตรีนอล ก็คือกลุ่มของวิตามินอี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ชื่งก์มีในน้ำมันพืชทุกชนิด มากันอย่างต่ำตั้งกันไป มี แ去买โกร์ด ไอรีชันอล เป็นสาร antioxidant ต้านอนุมูลอิสระชนิดที่มีพิพิธในรำข้าว จึงมีในน้ำมันรำข้าวเท่านั้น ไม่มีในน้ำมันชนิดอื่น นอกนั้นก็มีวิตามินบี 1 บี 2

เกษตรกรรมธรรมชาติ แล้วที่มีการอ้างถึงว่าในน้ำมันรำข้าวมี สารเมลาโทนิน ชื่งมีสรรพคุณคล้ายเครียด ช่วยให้นอนหลับสบาย มีสารเชโรโนด ช่วยแก้ปัญหาผ้า กระ จุดด่างดำ ทำให้ผิวพรรณขาวสดใส มีอยู่หรือไม่?

ผศ.ดร.เรวดี สารเมลาโทนินไม่น่าจะมีอยู่ในรำข้าว เมลาโทนินเป็นสารที่ร่างกาย

คลุมกว้างๆ ว่า ถ้ากินสารต้านอนุมูลอิสระ ก็ป้องกันโรคพากนี้ได้ เรื่องนี้น่าจะร่มมาจากที่ญี่ปุ่นเมืองการนำเข้าน้ำมันรำข้าวแล้วไปปลัดสารโอดีซานอลมาบรรจุแคปซูลขายคนไทย และจึงทำต่อ ก็ตาม โดยส่วนตัวไม่เห็นด้วยกับการกินน้ำมันรำข้าวแบบแคปซูล เพราะควบคุมปริมาณได้แต่ถ้าเรานำไปใช้ปุ่งประกอบอาหาร เราสามารถจำกัดปริมาณที่เราจะนำไปได้มากตัวอย่าง ถ้าเราต้องการได้สารต้านอนุมูลอิสระจากผักผลไม้ โดยกินผักผลไม้สดๆ ผักผลไม้จะทำให้เราริมเพาะมีภัย ก็จะเป็นการจำกัดปริมาณไปในตัว แต่ถ้าเรากินเป็นเม็ดเป็นแคปซูล โอกาสที่เราจะได้รับเกินจึงเป็นไปได้

สร้างขึ้น ทำให้หลับสบาย น่าจะมาจากวิตามินที่มีอยู่ในรำข้าวเมื่อกินเข้าไปแล้ว ไปกระตุ้นให้ร่างกายสร้างเมลาโทนิน เช่นเดียวกับการกินข้าวกล้องที่ทำให้นอนหลับสบาย ส่วนเซลามีดันน์เป็นส่วนประกอบสำคัญของขันติพิวหนัง สรรพคุณดังกล่าวจะเป็นผลจากวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ผิวพรรณนุ่มนิ่มน้ำมีความยืดหยุ่น

เกษตรกรรมธรรมชาติ ทำไม่ตอนนี้เกิดกระแสการบริโภคน้ำมันรำข้าวแบบแคปซูล?

ผศ.ดร.เรวดี น่าจะมาจากคนสนใจสาร antioxidant ในน้ำมันรำข้าว คล้ายๆ กับที่สนใจผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอื่นๆ เพาะการรับรู้ของคนสมัยนี้ ที่ยังกับอนุมูลอิสระที่ถ้ามีมากๆ ก็ทำให้เซลล์เสื่อม แล้วก็จะทำให้เป็นมะเร็ง ก็เลยมีการพูดครอบ





เรายังไม่รู้ว่ามีข้อเสียอะไรบ้าง ก้ากินเกินเปรียบเกี่ยวกับ
เบต้าแคลโกรกิน สารต้านอนุมูลอิสระอีกด้วยหนึ่ง
เขาก็ไม่แนะนำให้กินเป็นแคปซูล แต่จะแนะนำให้กิน
พักรพลงไม้ ในฐานะนักโภชนาการจึงไม่แนะนำให้กิน
พลิตกับที่เสริมอาหาร ก้าเราจะกินเราต้องรู้แล้วด้ว่า
เราขาด จึงจะเสริม ต้องมีข้อบ่งชี้ว่าเราขาด
เราจึงจะกินเสริม ก้าเราไม่มีข้อบ่งชี้ว่าขาด
แล้วเราไปซื้อน้ำมันรำข้าวแคปซูลมากิน
อาจจะเกิน ทันมากินอาหารให้ถูกหลัก
ใช้น้ำมันรำข้าวป vrouงประกอบอาหารจะดีกว่า

และเมื่อร่างกายรับเอาสาร antioxidant ที่มากๆ ร่างกายจะสร้างเม็ดเลือดขาวขึ้นมากับ ซึ่งเป็นกลไกปกติถ้ามีสิ่งแผลกล瘤เข้ามามากๆ โดยปกติถ้ามีอนุญลลิสิชในร่างกาย แล้วเรา กินสารต้านอนุญลลิสิช ในปริมาณที่พอต่อ ก็มีประโยชน์ เช่น ก็จะไม่เสื่อม แต่ถ้ามันสัมภินแล้วร่างกายสร้างเม็ดเลือดขาวมาจัง มันก็จะเหลืออนุญลลิสิช มาก ก็ไม่เกิดประโยชน์

อีกประทิณหนึ่งที่ต้องตราหนังก็คือ น้ำมันรำข้าวคือน้ำมัน น้ำมัน 1 ข้อนะจะให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี่ 1 ข้อนะ ให้เท่ากับ 3 ข้อนชา ก็เท่ากับ 135 กิโลแคลอรี่ ถ้าเราต้องการสารโภชนาญา นลงมาก ทำให้เรากินน้ำมันมาก ก็จะทำให้ดีพลังงานเกิน เกิดความไม่สมดุล แพค paran ไม่หมด ก็เกิดการสะสม ซึ่งก็จะตามมาด้วยโรคอ้วน ซึ่งเป็นภาวะเสี่ยง ของโรคต่างๆ ก็อย่างจะแนะนำให้เดินสายกลาง กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ กินอาหารให้หลากหลาย กินผักผลไม้ ที่ดีที่สุดก็คือ กินข้าวกล้อง ข้าวกล้องยังมีน้ำมันอยู่ ตัวจะมูกข้าวกรอบ มีอยู่ นอก

จากໄຊມັນທີ່ເປັນປະໂຍດນີ້ເລົາ ສາວາຫາຣ
ອື່ນຈາ ຮວມທັງໂຄຣັນອລກຍັງມີອຸ່ຍຸ່ຽນ
ແລ້ວກີ່ໃຫ້ເຮັນໜັນຮ່າງຂ້າວໃນກາປປຽງ
ປະກອບອາຫາຣ

ເກຫຍຕຽກຮ່ອມທອຮມໜາດີ ແລ້ວທີ່ມີການແນະ
ໜໍໃຫ້ກິນເໜັນຮ່າງຂ້າວແບບແຄປ໌ປູລວັນລະ 2-
4 ແຄປ໌ປູລ ເພື່ອໃຫ້ອນຫລັບສາຍ ປຶ້ອງ
ກັນແລະແກ້ໄຂໂຮຄຕ່າງໆ ອາຈາຍມີຄວາມ
ຄິດເຫັນວ່າຢ່າງໄວ?

ผศ.ดร.เรวดี โดยส่วนตัวไม่เห็นด้วย
เรยังไม่รู้ว่ามีข้อเสียอะไรบ้าง ถ้ากินเกิน
เปรี้ยงเที่ยงกับเบต้าแครอทิน สารต้าน
อนุมูลอิสระอีกด้วยหนึ่ง เขาก็ไม่แนะนำ
ให้กินเป็นแค่ปัจจุบัน แต่จะแนะนำให้กินผัก
ผลไม้ ในฐานะนักโภชนาการจึงไม่แนะนำ
น้ำให้กินผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ถ้าเรา
จะกินเราต้องรู้แน่ชัดว่าเราขาด จึงจะเสริม
ต้องมีข้อบ่งชี้ว่าขาด เราจึงจะกินเสริม
ถ้าเราไม่มีข้อบ่งชี้ว่าขาด แล้วเราไปซื้อ
น้ำมันรำข้าวแคปซูลมา กินอาจจะเกิน

ทันมากินอาหารให้ถูกหลัก ให้น้ำมันรำข้าว
ปรุงประกอบอาหารจะดีกว่า

ปัจจุบันมีคนกลุ่มนึงที่คิดว่าการกินอาหารตามหลักโภชนาการเป็นเรื่องง่าย ยก ก็หันมาเพิ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างคนที่ทำงานหนักหามรุ่งหามค่า แล้วคิดว่าตัวเองไม่มีเวลา กินอาหารไว้ถูกหลัก ก็ไปซื้อวิตามินทุกชนิดมากิน ทั้งๆ ที่การกินอาหารให้ถูกหลักมันง่าย กินอะไรที่เป็นธรรมชาติ การกินไปตามกระแส ต้องระวัง โดยเฉพาะคนที่มีภาวะเสี่ยงอยู่แล้วต้องระวัง จึงควรหันมาดูแลเรื่องอาหารการกิน โดยกินแบบไทยๆ ออกกำลังกาย ทำจิตใจให้แจ่มใส น้ำจะลดปัจจัยเสี่ยงได้มาก

อีกอย่างหนึ่งสารต้านอนุมูล
อิสระเรามารถได้รับจากหلامเหลว
ไม่จำเป็นต้องไปแห้งจากกลุ่มไดกลุ่มหนึ่ง
กินให้หลากหลาย ผักกิ่นให้ได้ทุกสี เช่น
ถ้าต้องการสารสีม่วงกิ่นมะเขือม่วง
กะหล่ำม่วง มันกิ้งกลับมาเรื่องพืชฐาน
คือ กินให้หลากหลาย นั่นเอง●