

# น้ำมันรำข้าว คุณค่าดึงทอง



คนไทยส่วนใหญ่มักจะคุ้นเคยกับน้ำมันปาล์มและน้ำมันถั่วเหลือง วันนี้เป็นน้ำมันพืชที่คนไทยใช้มากที่สุดเป็นอันดับหนึ่งและอันดับสอง เนื่องด้วยได้รับการส่งเสริมมาก่อนและมีราคาถูก แต่ในช่วงไม่กี่ปีมานี้ น้ำมันราชาวดีมีเป็นที่รู้จักและได้รับความสนใจบริโภคกันมากขึ้น เนื่องจากเป็นน้ำมันที่มีสัดส่วนของการดูดซึมไม่อิ่มตัวเชิงเดียวสูง จึงมีประโยชน์ช่วยลดไขมันเลือด ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดและโรคหัวใจ ซึ่งได้วางแผนและสนับสนุนในทางโภชนาการและการแพทย์

เยื่อหุ้มเมล็ด ร้อยละ 10

เมล็ดข้าว ร้อยละ 70

กາພຈາກທັນເຊີອ  
ບ້ານນັ່ນຮ້າຂ້າວກາງເລືອກເພື່ອສຸຂາພະບອນຄົມໄກ

๔๗  
“คตีงึกระนันประมาณการ  
ນິກໂຄນໍ້າມໜ້າຂ້າວກົງມີສັດສົວນ້ອຍ  
ມາກົ່າມ້ອເຫັນກັນໜ້າມໜ້າປາລົມແລະນ້ຳມັນ  
ກົວສຶກ ທັ້ງໆ ທີ່ໃນກາງວິຊາກົງແນະກ່າ  
ຫຼັດການບົກໂຄນໍ້າມໜ້າທັງສອງໜີດິນໍລັງ  
ຝຶປົກວ່ານໍ້ສັດສົວການບົກໂຄນໍ້າມໜ້າຮ້າ  
ກົງຍິ່ງນ້ອຍມາກເລື່ອເປົ່າຍນເຖິງກັນ  
ນິກໂຄນໍ້າຂ້າວທັງໝົດທີ່ມີຢູ່ໃນປະເທດ  
ທ່ານກົນໍ້ານໍາສັດເປັນໜ້າມໜ້າຮ້າຂ້າວເພື່ອ<sup>\*</sup>  
ກົນສະນອງຕ່ອງການຕ້ອງການໜ້າມໜ້າທີ່ໂດຍ  
ກົນມາຍໃນປະເທດ ເທຸໄດ້ຈຶ່ງເປັນເຫັນ  
ໜ້າ ເພື່ອການໃຫຍ່ກົນໃໝ່ທັນມານິ  
ໂຄນໍ້າມໜ້າຮ້າຂ້າວໂດຍໃຫ້ໃນກາງປະກອບ  
ວາກາແກນໜ້າມໜ້າປາລົມແລະນ້ຳມັນດ້ວຍ  
ເຫຼືອ ນອກຈາກຈົດຕ່ອງສຸຂາພາບ ມີສ່ວນ  
ຮ່າຍປະຫຍດເດີນໃນກາງຮັກຂາພາຍບາລ  
ຈາກການເຈັບປາຍດ້ວຍໂຄຮ້າໃຈໜຶ່ງເປັນໂຮຄ  
ທີ່ຄົນໄທປາຍແລະຕາຍເປັນອັນດັບຕັ້ນໆ  
ແລ້ວ ຍັງຈະລັ້ງມູລຄ່າໃນກາງເສດຖະກິຈ  
ອ່າຍ່າມທາຄາລາຈາກການນ້າຮ້າຂ້າວມາສັດ  
ເປັນໜ້າມໜ້າເພື່ອໃຫ້ໃນກາງບົກໂຄງກາຍໃນ  
ປະເທດ ທ່ານສົງອອກໄປຂາຍຍັງຕ່າງ  
ປະເທດ

ຝຶປົກວ່ານໍ້ານັ້ນໃນໜ້າມໜ້າຮ້າຂ້າວຍັງມີ  
ການພິເຕະກວ່ານ້າມໜ້າທີ່ອື່ນກົດຂອງ ມີ  
ກົງໄວ້ຫານອລື່ງເປັນສາງຮຽມໜູດທີ່ມີຢູ່  
ໃນຮ້າຂ້າວ ຈາກການດັນຄວາວິຈັຍເມື່ອໄມ່ເນັນ  
ມານີ້ຮຸນວ່າ ສາງໂວ່າຫານອລົມມືຖືທີ່ໃນການ  
ຕ້ານອ່ານຸມລົມສະລະ ແລະມີປະສິກົດກົມົດ  
ກວ່າວິຕາມີນີ້ທະຍ່າ ມີສຽງຄຸນຫ້ວຍ  
ລົດໂຄເລສເຕຣອລ ແລະລົດຄວາມເສີ່ງຕ່ອງ<sup>\*</sup>  
ການເປັນມະເຮັງ ປະກອບກັນສາງສໍາຄັນທີ່  
ເປັນປະໂຍ້ນອື່ນໆ ທີ່ມີຢູ່ມາໃນໜ້າມໜ້າຮ້າ  
ຮ້າຂ້າວ ວິຕາມີນີ້ ບັນຕລໄຕໂຄຮ້າ ເລື່  
ຕືນ ທີ່ໃຫ້ໜ້າມໜ້າຮ້າຂ້າວມີຄວາມໂຄດເດັ່ນຂຶ້ນ

ມາໃນສູນເປັນໜ້າມໜ້າທີ່  
ເພື່ອສຸຂາພາບ ທັ້ງໃນແນ່ທີ່  
ເປັນໜ້າມໜ້າທີ່ດີທີ່ຄວາມໃຊ້  
ໃນກາງປຽງປະກອບ  
ອາຫາດສໍາຫຼັບຄົນທ່ານໄປ  
ແລະໃນແນ່ທີ່ນ້າມພັດມາ  
ເປັນຍາແລະຜລິຕິກັນທີ່  
ເລີມອາຫາດໃຊ້ປົ້ນກັນ  
ແລະນຳບັດຮັກຂາໂຮຄ  
ສໍາຫຼັບຜູ້ປາຍ ຜື້ຈະທຳໃຫ້  
ນ້າມໜ້າຮ້າຂ້າວມີມູລຄ່າທີ່  
ເພີ່ມຂຶ້ນມາກວ່າເດີມອົກ  
ຫລາຍເຫັນຕ້ວາ ຈຶ່ງດືກ  
ໄດ້ວ່ານ້າມໜ້າຮ້າຂ້າວເປັນ

ເລີມອຸ່ນຫຼຸມທອງຂອງຄົນໄທຢ່າງຫຼື້ນ  
ມາໃຊ້ປະໂຍ້ນ ແລະເປັນຫຼຸມທອງທີ່ໄນ້ມີ  
ວັນນະດຕານເຫັນທີ່ຄົນໄທຍັງປຸລູກຂ້າວ  
ແລະກິນຂ້າວ

### ໜ້າມໜ້າຮ້າຂ້າວ ອຸນຄ່າທີ່ຍັງ ໄມ່ຄູກນໍາມາໃຊ້

ມີເລືດຂ້າວປະກອບດ້ວຍປັດເລືອກ  
ຂ້າວຮ້ອຍລະ 20 ເຢືອສິ້ນຕາລາທີ່ຫຼຸມມີເລືດ  
ຂ້າວທີ່ເຮີຍກວ່າ “ຮ້າຂ້າວ” (rice bran) ຮ້ອຍ  
ລະ 10 ແລະມີເລືດຂ້າວທີ່ນ້າມກັນປະການ  
ຮ້ອຍລະ 70 ຮ້າຂ້າວເປັນພັດຄວຍໄດ້ຈາກ  
ການຂັດສິ້ນຂ້າວ ຜົ່ງຈະໄດ້ປະມານຮ້ອຍລະ 8-  
10 ຂອງໜ້າຫັກຂ້າວປັດເລືອກ

ປະເທດໄທຍເປັນປະເທດທີ່ມີ  
ການປຸລູກຂ້າວມາກທີ່ສຸດປະເທດທີ່ໃນໂລກ  
ໃນເຕີລະປົງປະເທດໄທຍພັດຂ້າວປັດເລືອກໄດ້  
ປະມານ 21 ລ້ານຕົນ ສີເປັນຂ້າວສາງໄດ້  
12.6 ລ້ານຕົນ ແລະໄດ້ຮ້າຂ້າວປະມານ 2  
ລ້ານຕົນ ຜົ່ງເປັນຮ້າຂ້າວຈຳນວນທາຄາລ

ແຕ່ເປັນທີ່ນ້າເສີ່ງໄດຍ່ທີ່ຮ້າຂ້າວສຸນໃໝ່ຄົວ  
ປະມານຮ້ອຍລະ 70 ທ່ານປະມານ 1.4  
ລ້ານຕົນ ຄູກນໍ້າໄປໃຊ້ເລີ່ມສົກວ່າ ມີເຫັນ  
ຮ້ອຍລະ 15 ຂອງຮ້າຂ້າວຄົວປະມານ 3 ແລ້ວ  
ຕັ້ນທັນທີ່ຄູກນໍ້າໄປປັດເປັນໜ້າມໜ້າຮ້າ  
ຈຶ່ງໄດ້ນ້າມໜ້າຮ້າຂ້າວເພີ່ມ 45,000 ຕັ້ນຕ່ອງ  
ປີ (ດໍານານແປ່ວຍເຫັນຕົກການໃຫ້ນ້າມໜ້າຮ້າ  
ຮ້າຂ້າວທີ່ຮ້ອຍລະ 15) ຄືດເປັນມູລຄ່າປະ  
ມານ 1,800 ລ້ານມາກ ກົດເກັນກວ່າຍັງແລ້ວ  
ຮ້າຂ້າວອົກກວ່າ 250,000 ຕັ້ນຕ່ອງໄໝ່ຄູກນໍ້າ  
ໄປປັດໜ້າມໜ້າ ຜົ່ງເປັນການໃຊ້ປະໂຍ້ນ  
ໄປປັດໜ້າມໜ້າ ຜົ່ງເປັນການໃຊ້ປະໂຍ້ນ  
ຈາກຮ້າຂ້າວທີ່ມີຄຸນຄ່າ ແລະເລີ່ມໂກລອຍ່າງ  
ທີ່ມີຄວາມເປັນ ຄືດເປັນມູລຄ່າທີ່ສູນເລີຍ  
ໄປໂດຍເປົ່າປະໂຍ້ນກວ່າ 10,000 ລ້ານ  
ນາທີຕ່ອນປີ

ເພື່ອການໃຈຮົງແລ້ວ ເກມການໃຈຮ້າ  
ຂ້າວທີ່ມີຄຸນຄ່າເປັນໜ້າມໜ້າຮ້າເລີຍ  
ກົດ ແລ້ວຕ່ອຍເກົ່າຮ້າຂ້າວທີ່ສັດໜ້າມໜ້າຮ້າ  
ແລ້ວ ຜົ່ງເຮີຍກວ່າ “ກາກກໍາ” ນໍໄປເລີ່ມ  
ສົກວ່າ ເພື່ອການໃຈຮ້າຂ້າວທີ່ມີຄຸນຄ່າການ  
ອາຫາດເຫັນຮ້າຂ້າວເກົ່ານຸກປະການ ຍາກ

ส่วนประกอบของรำข้าวและกระร้า (กรัมต่อ 100 กรัม)		กากร้า
ส่วนประกอบ	รำข้าว	กากร้า
น้ำมันมะพร้าว	10.8	10.5
น้ำมันอินเดีย	14.3	18.3
น้ำมันปาล์ม	22.8	1.8
น้ำมันโคโคต	9.2	10.8
น้ำมันเมล็ดฟักทอง	9.2	12.4
น้ำมันอัลมอนด์	33.7	46.2



สิ่งที่ดีกว่าเดิมก็คือ เราจะได้น้ำมันรำข้าวเพิ่มขึ้นมาอีกหลายเท่าตัว หากเราเอารำข้าวกับหงห้อ ที่มีอยู่ภายในประเทศไปสักดิเป็นน้ำมัน 300,000 ตันต่อปี คิดเป็นมูลค่า 12,000 ล้านบาทต่อปี ซึ่งเพียงพอ กับความต้องการน้ำมันพืชภายในประเทศ สามารถลดการนำเข้าน้ำมันตัว เหลือและน้ำมันปาล์ม ซึ่งเป็นน้ำมันพืชที่คุณไทยบริโภคกันเป็นส่วนใหญ่ในปัจจุบัน

## ทำไมคนไทยจึงต้องหันมาบริโภคน้ำมันรำข้าว

ดังนั้นเหตุผลประการแรกคือ น้ำมันรำข้าวผลิตจากรำข้าวซึ่งเป็นหัวใจ ที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือ แต่ไม่ถูกนำไปใช้ในเชิงพาณิชย์ ทางกลับไปบริโภคน้ำมันที่ได้ใช้ตัดต่อที่ต้องนำเข้าจากต่างประเทศ โดยเฉพาะถั่วเหลือง ถึงแม้มีอยู่ในประเทศไทยอยู่แล้ว แต่เนื่องจากต้องการปรุงรักษาถั่วเหลืองอยู่บ้างแต่น้อย ลักษณะต้องนำเข้าห้างในรูปของถั่วเหลืองและน้ำมันถั่วเหลืองจากต่างประเทศ โดยเฉพาะสหรัฐเมริกาที่เป็นผู้ปลูกถั่วเหลืองและส่งออกมากที่สุดในโลก และมีเนื้อน้ำมันถั่วเหลืองที่นำเข้ามีเป็นจำนวนมากในปัจจุบัน จึงเป็นสาเหตุสำคัญ

ส่วนปัจจุบันน้ำมันแม็จมีการปลูกกันมากขึ้นในปัจจุบัน แต่ก็ยังไม่เพียงพอ กับความต้องการห้ามเพื่อกำหนด โ Nikola และเพื่อนำไปทำเป็นพลังงานเชื้อเพลิงหรือไปอุดดีเซล ซึ่งมีแนวโน้มว่า ความต้องการน้ำมันปาล์มไปใช้ผลิตมันดีเซลจะต้องสูงขึ้นมากอย่างแน่นอนใน

อนาคตอันใกล้นี้  
แต่หากคนไทยทันมาบริโภค<sup>ก</sup>  
ผู้คนจำนวนมากวัตถุดิบที่มีอยู่แล้วโดยไม่  
ต้องปอกเพิ่มหรือนำเข้า ก็จะทำให้เรา<sup>ก</sup>  
สามารถลดการนำเข้าถั่วเหลืองและน้ำมัน<sup>ก</sup>  
กับเมล็ดพืชต่างๆ ตามมาตรฐานสากล<sup>ก</sup>  
ที่ต้องเสียต่อถั่วเหลืองจึงเอ้มโกรว่าจะมี<sup>ก</sup>  
พิษขึ้นต่อสุขภาพของเราระยะยาวหรือ<sup>ก</sup>  
ไม่ต้องปอกเปลือกส่วนแบ่งจากน้ำมัน<sup>ก</sup>  
กลับคงตัวในหม้อน้ำจะถูกใช้ในการผลิต<sup>ก</sup>  
เม็ดเชลเพื่อทดแทนน้ำมันดิเซลที่กำลัง<sup>ก</sup>  
หมดไปในอนาคต ดังนั้นเงินทองที่<sup>ก</sup>  
เราต้องจ่ายสำหรับน้ำมันพืชเพื่อการ<sup>ก</sup>  
บริโภคก็จะไหลเวียนอยู่ในระบบ<sup>ก</sup>  
เศรษฐกิจของไทย สร้างความมั่งคั่งให้<sup>ก</sup>  
กับคนไทย โรงสี และผู้ผลิตน้ำมัน<sup>ก</sup>  
เพื่อประเทศไทย

## น้ำมันรำข้าวเหมาะสมกับ<sup>ก</sup> การบริโภค มีประโยชน์ต่อ<sup>ก</sup> สุขภาพ

แต่เหตุผลทางด้านวัตถุดิบ<sup>ก</sup>  
เพียงเดียวคงมีหนักไม่เพียง<sup>ก</sup>  
พอที่จะนิยามให้กับไทยเป็นเปลี่ยน<sup>ก</sup>  
สภาพร่างกายทั้งหมดบริโภคน้ำมันรำข้าวแทน<sup>ก</sup>  
น้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันปาล์ม หากไม่<sup>ก</sup>  
มีเหตุผลทางด้านสุขภาพมาสนับสนุน ซึ่ง<sup>ก</sup>  
น้ำมันถั่วเหลืองถูกต้องที่จะผลักดันให้กับ<sup>ก</sup>  
ไทยหันมาบริโภคน้ำมันรำข้าว เพราะ<sup>ก</sup>  
หากให้ความสนใจองค์ประกอบของกรด<sup>ก</sup>  
ไขมันและส่วนประกอบอื่นๆ ที่มีอยู่ใน<sup>ก</sup>  
น้ำมันรำข้าว เรายังพบว่าน้ำมันรำข้าวเป็น<sup>ก</sup>  
ไขมันที่มีสุขภาพโดยแท้ มีการศึกษาวิจัย<sup>ก</sup>

แพทย์ สอดคล้องกับข้อ<sup>ก</sup>  
แนวโน้มขององค์การอนามัย<sup>ก</sup>  
โลกในการเลือกบริโภคน้ำ<sup>ก</sup>  
มันพืช มีความ<sup>ก</sup>  
ปลอดภัยกว่าน้ำมัน<sup>ก</sup>  
ปาล์มและน้ำมันถั่ว<sup>ก</sup>  
เหลืองที่เราบริโภคอยู่ใน<sup>ก</sup>  
ปัจจุบัน

น้ำมันรำข้าวมี<sup>ก</sup>  
อยู่ 2 ชนิดคือ น้ำมันรำ<sup>ก</sup>  
ข้าวชนิดที่ผ่านกระบวนการ<sup>ก</sup>  
การ และน้ำมันรำข้าวชนิด<sup>ก</sup>  
บีบเย็น น้ำมันรำข้าวที่มี<sup>ก</sup>

น้ำมันรำข้าวฟานกรรมวิธี<sup>ก</sup>

น้ำมันรำข้าวบีบเย็น

ซึ่งมาปรุงอาหารนั้นเป็นน้ำมันรำข้าวชนิด<sup>ก</sup>  
ผ่านกระบวนการ (processed oil) ที่สกัด<sup>ก</sup>  
จากรำข้าวโดยใช้สารเคมีและผ่านความ<sup>ก</sup>  
ร้อนสูง ก่อนที่จะนำมาทำให้บริสุทธิ์เพื่อ<sup>ก</sup>  
ให้เหมาะสมกับการบริโภค น้ำมันรำข้าวชนิด<sup>ก</sup>  
ผ่านกระบวนการนี้จะสูญเสียปริมาณสาร<sup>ก</sup>  
อาหารที่สำคัญ เช่น วิตามินอี สารต้าน<sup>ก</sup>  
อนุมูลอิสระไปเป็นจำนวนมาก ต่างจาก<sup>ก</sup>  
น้ำมันรำข้าวแบบบีบเย็นที่สกัดน้ำมัน<sup>ก</sup>  
จากรำข้าวด้วยเครื่องบีบอัดแบบเกลียว<sup>ก</sup>  
อัด(skrew press) ที่ยังมีสารสำคัญอยู่<sup>ก</sup>  
มาก

น้ำมันรำข้าวแบบผ่านกระบวนการ<sup>ก</sup>  
การจะมีสีเหลืองอ่อน ไม่มีกลิ่น ส่วน<sup>ก</sup>  
น้ำมันรำข้าวแบบบีบเย็นจะมีสีเหลืองเข้ม<sup>ก</sup>  
มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ของรำข้าว น้ำมันรำ<sup>ก</sup>  
ข้าวมีลักษณะทางกายภาพที่เบากว่าน้ำ<sup>ก</sup>  
จุดเดือดสูงกว่า 100 องศาเซลเซียส<sup>ก</sup>  
จุดเกิดควัน 250 องศาเซลเซียส ไม่<sup>ก</sup>  
เป็นไข่หรือแข็งตัวเมื่ออุณหภูมิเย็นลง แม้<sup>ก</sup>  
ต่ำกว่า -18 องศาเซลเซียสก็ตาม



น้ำมันรำข้าวจัดเป็นน้ำมันไม่อิ่ม<sup>ก</sup>  
ตัว เพราะมีสัดส่วนของกรดไขมันไม่อิ่ม<sup>ก</sup>  
ตัวทั้งเชิงเดียว (mono-unsaturated<sup>ก</sup>  
fatty acid) และเชิงซ้อน (poly-<sup>ก</sup>  
unsaturated fatty acid) รวมกันถึง<sup>ก</sup>  
ร้อยละ 82 เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิง<sup>ก</sup>  
เดียวถึงร้อยละ 45 และกรดไขมันไม่อิ่ม<sup>ก</sup>  
ตัวเชิงซ้อนถึงร้อยละ 37 ในขณะที่มีกรด<sup>ก</sup>  
ไขมันอิ่มตัวน้อยคือร้อยละ 18 เท่านั้น

หากเรานำร้อยละของกรดไขมัน<sup>ก</sup>  
ทั้งสามชนิดที่มีอยู่ในน้ำมันรำข้าวมา<sup>ก</sup>  
เบรี่ยบเทียบสัดส่วนกันเราจะพบว่า<sup>ก</sup>  
กรดไขมันอิ่มตัว : กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิง<sup>ก</sup>  
เดียว : กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน จะเท่า<sup>ก</sup>  
กับ 18 : 45 : 37 หรือประมาณ 0.5<sup>ก</sup>  
: 1.2 : 1 ซึ่งสอดคล้องกับข้อแนะนำ<sup>ก</sup>  
ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่แนะนำ<sup>ก</sup>  
ให้บริโภคน้ำมันที่มีองค์ประกอบ<sup>ก</sup>  
ของกรดไขมันทั้งสามชนิด ในสัดส่วน 1<sup>ก</sup>  
: 1.5 : 1 ซึ่งหมายความว่าให้บริโภกรด<sup>ก</sup>  
ไขมันอิ่มตัวและกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิง

ในบรรดาเนื้อพิชที่ใช้บริโภคจะพบว่าเนื้อเนบ์มันมะกอก  
เนื้อเนบ์คานาโนลา เนื้อเนบ์รำข้าว เนื้อเนบ์ปาล์มมีสัดส่วนของกรดไขมัน  
ไม่อ่อนตัวเชิงเดียวสูง แต่เนื้อเนบ์มะกอกและคานาโนลาบ้านเราผลิตไม่ได้  
ต้องนำเข้าและมีราคาแพง จึงไม่ควรจะสั่งเสริม  
ในขณะที่เนื้อเนบ์ปาล์มถึงแม้ว่ามีกรดไขมันไม่อ่อนตัวเชิงเดียวสูง  
แต่ก็มีกรดไขมันอ่อนตัวสูงด้วยซึ่งไม่ควรบริโภคมาก  
จึงเพิ่มได้ว่าก้าพิจารณาและเชื่อตามหลักการนี้เนื้อเนบ์มันรำข้าว  
ก็อาจจะเป็นสอดคล้องกับคนไทยมากที่สุด

ขอหน่อย ให้บริโภครดไขมันไม่อ่อนตัว  
เชิงเดียวมาก ซึ่งจะเห็นว่าสัดส่วน  
ของกรดไขมันทั้งสามชนิดของเนื้อเนบ์รำ  
ข้าวสอดคล้องกับแนวทางดังกล่าว  
แล้วสัดส่วนของกรดไขมันที่ว่านี้  
มีความสำคัญอย่างไรต่อการเลือกน้ำมัน  
พืชในการบีบ? เหตุผลในการอธิบาย  
เรื่องนี้นั่นมากจากปัจจัยนี้ทาง  
การแพทย์มีความเชื่อใจกลไกการ  
เกิดโรคหัวใจและมะเร็งชั้นเงิน  
มากขึ้น ทำให้คำแนะนำในการ  
บริโภคไขมันปลีเยนแปลงไปจาก  
เดิม ที่เคยแนะนำให้บริโภค<sup>1</sup>  
ไขมันไม่อ่อนตัวเชิงช้อนมากๆ  
 เช่น เนื้อเนบ์ก้าเหลือง เนื้อเนบ์เมล็ด  
ทานตะวัน เนื้อเนบ์ก้าโพಡ เพื่อ  
หัวใจจะลดระดับโคเลสเตอรอล  
แต่ต่อมามีการศึกษาพบว่ากรด  
ไขมันไม่อ่อนตัวเชิงช้อนนี้กลับ  
ไปเพิ่มอัตราการเกิด<sup>2</sup>  
ปฏิกิริยาออกซิเดชัน  
ของโคเลสต เตอรอลที่  
ไม่ดี (LDL) ซึ่งจะเพิ่ม  
ความเสี่ยงต่อการเกิด

โรคหัวใจและโรคหลอดเลือด รวมทั้งหาก  
ถูกนำไปประกอบอาหารด้วยความร้อนสูง  
ก็ทำให้เกิดอนุมูลอิสระได้ง่าย ทำให้ร่าง  
กายรับอนุมูลอิสระเข้าไปเป็นการเพิ่ม  
ปัจจัยเสี่ยงของโรคมะเร็ง ปัจจุ  
บันจึงมีการแนะนำให้บริโภครดไขมันไม่

อ่อนตัวเชิงช้อนให้น้อยลง รวมทั้งยังคง  
แนะนำให้บริโภคกรดไขมันอ่อนตัว (ไขมัน  
สัตว์ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม) น้อยๆ  
เหมือนที่เคยแนะนำมา เพราะกรดไขมัน  
อ่อนตัวเป็นสาเหตุทำให้ระดับโคเลสต เตอรอล  
อัลสูง อันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจและ  
หลอดเลือด แล้วแนะนำให้บริโภคกรด  
ไขมันไม่อ่อนตัวเชิงเดียวในสัดส่วนที่สูงที่สุด  
เพราะนอกจากจะช่วยลดโคเลสต เตอรอลที่  
ไม่ดี (LDL) ที่เป็นตัวการทำให้เกิดการอุด  
ตันในผนังหลอดเลือดเล็ก ยังช่วยเพิ่มโค  
เลสต เตอรอลที่ดี (HDL) ซึ่งช่วยฟื้นฟูโค  
เลสต เตอรอลในเซลล์และกระсталีดไป  
ผ่านลิปปูไม่ทำให้เกิดการสะสมและอุด  
ตัน

ในบรรดาเนื้อพิชที่ใช้บริโภค<sup>3</sup>  
จะพบว่าเนื้อเนบ์มะกอก เนื้อเนบ์คานาโนลา



## เปรียบเทียบปริมาณกรดไขมันในน้ำมัน

พืชพืชที่น้ำมันปาล์มน้ำมันสัดส่วน  
ของไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดียวสูง แต่  
พืชพืชหลากหลายและค่าในล้าน้ำมัน雷ผลิตไม่  
ได้พืชพืชและมีราคาแพง จึงไม่ควร  
นำมาใช้ในขณะที่น้ำมันปาล์มน้ำมันแม้แม้  
จะมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดียวสูงแต่ก็มี  
กรดไขมันอิ่มตัวสูงด้วยจึงไม่ควรบริโภค<sup>ก</sup>  
มา จึงเห็นได้ว่าถ้าพิจารณาและเชื่อตาม  
หลักการน้ำมันรำข้าวก็จะเหมาะสมสม  
สอดคล้องกับคนไทยมากที่สุด

ในการเลือกชนิดของน้ำมันพืช  
เรียบต้องคำนึงถึงปัจจัยสำคัญอีกปัจจัย  
หนึ่งคือ กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย  
ที่ร่างกายของ雷ผลิตเองไม่ได้ ต้องบริ  
โภคเข้าไปเพื่อใช้ในการสร้างผังเซลล์นั้น  
คือ กรดไลโนเลอิก และกรดไลโนเลนิก  
ซึ่งมีอยู่ในกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน เช่น  
น้ำมันหัวเหลืองและน้ำมันข้าวโพด แต่  
ในน้ำมันรำข้าวก็มีอยู่มากพอสมควรถึง  
แม้จะน้อยกว่าน้ำมันข้าวโพดและน้ำมัน  
หัวเหลืองก็ตาม

ด้วยเหตุผลทางด้านวัตถุนิยมที่มี  
อยู่มากมายและทางด้านคุณประโยชน์ต่อ  
สุขภาพเพียงเท่านี้ก็น่าจะเพียงพอที่จะทำ  
ให้คนไทยหันมาผลิตและบริโภคน้ำมัน  
รำข้าวกันมากขึ้น แต่ปรากฏว่าน้ำมันรำ  
ข้าวยังมีความพิเศษที่แตกต่างจากน้ำมัน  
พืชชนิดอื่นอีกที่ยิ่งจะช่วยเสริมให้น้ำมันรำ  
ข้าวมีค่าดังท่องมากยิ่งขึ้น

### โภชนาณออล ความพิเศษที่ มีเฉพาะในน้ำมันรำข้าว

โดยปกติในน้ำมันพืชทุกชนิดจะ<sup>\*</sup>  
มีวิตามินอีจำพวกโภโคฟิโรล และโภโค<sup>\*</sup>  
ไโครอีโนล อยู่เหมือนๆ กัน แต่จะมีใน

ไขมัน	กรดไขมันอิ่มตัว (SFA)	กรดไขมันไม่อิ่มตัว เชิงเดียว (MUFA)	กรดไขมันไม่อิ่มตัว เชิงซ้อน (PUFA)
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
ไขมันจากพืช			
น้ำมันคานาโนลา	6	58	36
น้ำมันดอกคำฝอย	10	15	75
น้ำมันดอกทานตะวัน	12	21	67
น้ำมันข้าวโพด	13	20	62
น้ำมันมะกอก	14	77	9
น้ำมันถั่วเหลือง	16	24	60
น้ำมันถั่วลิสง	17	37	40
น้ำมันรำข้าว	18	45	37
น้ำมันเมล็ดฝ้าย	28	22	27
น้ำมันปาล์มน้ำมัน	50	39	10
น้ำมันปาล์มเคลอเนล	86	12	2
น้ำมันนมพร้าว	92	6	2
ไขมันจากสัตว์			
น้ำมันไก่	27	48	20
น้ำมันหมู	40	47	12
น้ำมันจากเนื้อ	52	44	5
เนย	60	30	5
แนะนำ	28.6	42.8	28.6

องค์ประกอบโดยประมาณในน้ำมันรำข้าว 100 กรัม

สารประกอบ	ปริมาณ
ไขมันชนิดไตรกลีเซอไรค์	92.0-97.0 กรัม
สารประกอบที่ตะตาใบในไขมัน	3 - 8 กรัม
โภโคฟิโรล (Tocopherol)*	0.06 กรัม
โภโคไตรอีโนล (Tocotrienol)*	0.07 กรัม
โอรีชานอล (Oryzanol)*	0.09 กรัม
อื่นๆ (Phytosterol, Triterpene, Polyphenol)	2.78-4.78 กรัม

\* ตารางกันการออกซิเจน



แต่ความพิเศษที่ทำให้น้ำมันรำข้าว  
มีความโดดเด่นกว่าน้ำมันพืชเบ็ดอื่นๆ คือ  
สารแกมมา โอรีชานอล  
(gamma oryzanol) โอรีชานอลมีที่มาจากการ  
คำว่า โอรีชา ข้าวหลามตาน (Oryza Sativa)  
ซึ่งแปลว่า ข้าว เป็นสารธรรมชาติ  
ที่พบในเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว  
หรือรำข้าวนั่นเอง สารโอรีชานอล  
จึงมีเฉพาะในน้ำมันรำข้าวเท่านั้น  
ไม่มีในน้ำมันพืชเบ็ดอื่น

บริมาณมากน้อยแตกต่างกันไป โดย  
พิรอลและโถโคไตรอีนอลเป็นสารแอนตี้  
ออกซิเดนท์ที่มีประ予以นท์ต่อต้านน้ำมัน  
พืชเองทำให้มีความคงตัวไม่เหมือนกันน่าย  
และเป็นประ予以นท์ต่อผู้บริโภค เพราะเป็น  
สารต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอความเสื่อม  
ของเซลล์ ช่วยลดโคเลสเตอรอลที่ไม่ดี  
แต่ความพิเศษที่ทำให้น้ำมันรำ  
ข้าวมีความโดดเด่นกว่าน้ำมันพืชชนิด  
อื่นๆ คือ สารแกมมา โอรีชานอล  
(gamma oryzanol) โอรีชานอลมีที่มา  
จากการคำว่า โอรีชา ข้าวหลามตาน (Oryza Sativa)  
ซึ่งแปลว่า ข้าว เป็นสารธรรมชาติที่พบใน  
เยื่อหุ้มเมล็ดข้าว หรือรำข้าวนั่นเอง สาร  
โอรีชานอลจึงมีเฉพาะในน้ำมันรำข้าวเท่า  
นั้น ไม่มีในน้ำมันพืชชนิดอื่น

สารโอรีชานอลมีคุณสมบัติ  
เป็นสารต้านการออกซิเดนท์  
(antioxidant) เช่นเดียวกับโถโคพิรอล  
และโถโคไตรอีนอล แต่มีประสิทธิภาพ  
สูงกว่าถึง 6 เท่า (ในสภาวะที่อยู่ในน้ำ)

จึงทำให้น้ำมันรำข้าวคงสภาพได้นานแม้  
อุณหภูมิที่สูงขึ้น คุณสมบัติทางกายภาพ  
ทั้งกลิ่น สี รส รวมทั้งคุณสมบัติทางเคมี  
ก็จะไม่เปลี่ยนแปลง และมีอ่อนไหวต่อปริมาณ  
ที่สูงถึง 2% หรือ 20,000 ส่วนใน  
ล้านส่วน ppm. โดยทั่วไปจะอยู่ที่ 1.5%  
หรือ 15,000 ppm. ในขณะที่น้ำมันรำข้าว  
แบบผ่านกระบวนการใช้สารเคมีและ  
ความร้อน โดยทั่วไปจะมีสารโอรีชานอล  
ให้สูงถึง 0.0005% หรือ 500  
(ppm.) แต่ปัจจุบันผู้ผลิตบางรายได้ปรับ  
ปรุงกระบวนการผลิตน้ำมันรำข้าวแบบ  
ผ่านกระบวนการที่ใช้ปรุงประกอบอาหาร  
ให้ยังคงมีสารโอรีชานอลสูงถึง 4,000  
ppm. หรือ 0.004%

บริมาณของสารโอรีชานอลที่มี  
อยู่ในน้ำมันรำข้าวนั่นเองที่ถูกใช้เป็นตัวปั่น  
ชี้ถึงคุณภาพของน้ำมันรำข้าวในการต้าน  
อนุมูลอิสระ หากมีมากเกินได้ หากมี  
น้อยเกินด้วยคุณภาพ รวมทั้งเป็นตัวปั่นชี้  
ราคาที่ผู้บริโภคจะต้องจ่ายเพิ่มขึ้น  
ตัวอย่างเช่นน้ำมันรำข้าวแบบ  
ผ่านกระบวนการที่มีค่าโอรีชานอลสูง

ที่คล้ายในน้ำมัน ตั้งนั้นเนื่องจากห้ามนำไป  
ใส่สักดันน้ำมัน สารโอรีชานอลจึงคงอยู่  
อยู่ในน้ำมัน บางส่วนก็ยังคงเหลืออยู่ใน  
การรับประทานน้ำมันที่ถูกห้ามออกห้ามไป  
หมด ด้วยเหตุผลนี้ในเวดวงคนรัก  
สุขภาพจึงนำเอารำข้าวและกากรำไก่ (ไก่  
นึ่งยีน) ไปปรุงเป็นอาหาร เครื่องดื่ม  
หรือบรรจุแคปซูลเป็นผลิตภัณฑ์เสริม  
อาหารเพื่อต้องการให้ได้กำไรโดยวิธีนี้  
และสารโอรีชานอล

ส่วนสารโอรีชานอลที่มีอยู่ใน  
น้ำมันรำข้าวจะเหลืออยู่มากน้อยเพียงใด  
นั้นขึ้นอยู่กับพันธุ์ข้าวและวิธีการที่นำมา  
สักดัน ถ้าเป็นน้ำมันรำข้าวดิบที่สักดันด้วย  
เครื่องเกลียวัดแบบบีบีนจะมีสารโอรี  
ชานอลสูงถึง 2% หรือ 20,000 ส่วนใน  
ล้านส่วน ppm. โดยทั่วไปจะอยู่ที่ 1.5%  
หรือ 15,000 ppm. ในขณะที่น้ำมันรำข้าว  
แบบผ่านกระบวนการใช้สารเคมีและ  
ความร้อน โดยทั่วไปจะมีสารโอรีชานอล  
ให้สูงถึง 0.0005% หรือ 500  
(ppm.) แต่ปัจจุบันผู้ผลิตบางรายได้ปรับ  
ปรุงกระบวนการผลิตน้ำมันรำข้าวแบบ  
ผ่านกระบวนการที่ใช้ปรุงประกอบอาหาร  
ให้ยังคงมีสารโอรีชานอลสูงถึง 4,000  
ppm. หรือ 0.004%

สารโอรีชานอลมีอยู่มากในเยื่อหุ้ม  
เมล็ดข้าวของข้าวกล้อง และเมื่อข้าวถูก  
ขัดสี สารโอรีชานอลก็ยังมีอยู่มากในรำ  
ข้าว แต่เนื่องจากสารโอรีชานอลเป็นสาร

การอิหร่านabol ก่อตื้นไปเป็นรำข้าวจะเหลืออยู่มากน้อยเพียงใดเป็น  
ปัจจัยที่มีผลต่อราคาน้ำมันรำข้าวและวิธีการที่นำมาสกัด  
ราคาน้ำมันรำข้าวตับที่สกัดด้วยเครื่องเกลี่ยหัวดับเบลปีบเย็บ  
จะเป็นabol สูงถึง 2% หรือ 20,000  
ส่วนในล้านล้วน (ppm.)

400 ppm. (ลิตรละ 80 บาท) จะมีราคา  
สูงขึ้นและทำให้ของน้ำมันรำข้าวทั่วไปที่มี  
ค่าอย่างน้อย 700 ppm. (ลิตรละ 40  
บาท) ในขณะที่น้ำมันรำข้าวแบบนี้  
ต้องมีค่าabol อยู่ระหว่าง 12,000  
- 15,000 ppm. จะมีราคากลางถึงลิตรละ  
500 - 1,000 บาท และเมื่อนำไปบรรจุ  
ลงขวดขนาด 500 มล. ราคาก็จะต้องสูง  
ต่อไปในปัจจุบันแล้วถือว่าต่ำกว่าค่าabol 10  
บาท หากคิดเป็นราคาก่อตัว 1 กิโลกรัม (1  
ลิตรเศษ) จะสูงถึง 20,000 บาทเลยที  
เดียว ถึงเป็นประเดิมที่ถูกเดินกลับกันอยู่ว่า  
จะคุ้มผลหรือไม่?

## น้ำมันรำข้าวอิหร่านabol สูงหมายแก่การบริโภค

ในส่วนของน้ำมันรำข้าวแบบ  
ผ่านกระบวนการเพื่อการปรุงประกอบ  
อาหารไม่เป็นประเดิมที่จะต้องถูกเดิน  
กลับกันที่ควรจะสนับสนุนให้มีการผลิต  
และบริโภคกันมากขึ้น เพราะมีราคามี  
แพนเมื่อยืนยันเทียบกับน้ำมันพืชชนิด  
อื่นๆ ถือเป็นต้นที่มีแคมมาอิหร่านabol สูง  
ราคาก็เพิ่มขึ้นไปเพียงอีกหนึ่งเท่าตัวก็  
ตามแต่คุณสมบัติสูงของผลิตภัณฑ์  
อิหร่านabol ที่สูงขึ้นถึงกว่า 4 เท่า หากเรา  
สนใจสารสำคัญตัวนี้และคิดว่ามีประ

โยธาเจริญ ก็จะจำจ่ายได้ แต่หากผู้บริโภค<sup>ไม่สนใจสารสำคัญตัวนี้ ก็ยังมีทางเลือก</sup>  
ที่จะบริโภคก่อตัวรำข้าวแบบผ่านกระบวนการ  
การทั่วไปที่มีราคามีแพน มีประโยชน์  
ต่อสุขภาพในแบบสัดส่วนของกรด  
ไขมันที่เหมาะสม เช่นเดิม

ในส่วนของน้ำมันรำข้าวแบบนี้  
ยืน ถึงแม้ปัจจุบันยังมีผู้ผลิตออกมา<sup>จำนวนมากกันไม่มากนัก เป็นน้ำมันที่ควร</sup>  
จับหันน้ำมันที่ควรส่งเสริมสนับสนุน และเป็นน้ำมันที่เหมาะสม  
สมสำหรับการบริโภคในการนำมาปรุง  
ประกอบอาหาร หากผู้ผลิตผลิตได้อย่าง  
สะอาด ปลอดภัย ได้มาตรฐาน เพราะ  
น้ำมันรำข้าวแบบนี้ยังคงมีกลิ่นหอม  
ของรำข้าว มีความคงตัว ปรุงอาหารได้  
หลากหลายวิธีไม่ว่าจะผัดหรือทอด และ  
ที่สำคัญยังมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อ<sup>ร่างกายในปริมาณมากกว่าน้ำมันรำข้าว</sup>  
ร่างกายในปริมาณมากกว่าน้ำมันรำข้าว  
แบบผ่านกรรมวิธี ติดอยู่ว่าหากต้องซื้อ<sup>มาปรุงอาหาร ก็ต้องมีราคากลางถึง</sup>  
สำหรับคนทั่วไป ปัจจุบันราคากำจันน้ำ<sup>อยู่ที่กิโลกรัมละ 500-1,000 บาท แต่ก็</sup>  
อาจจะไม่สูงเกินไปนักถ้าเปรียบเทียบ  
น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันคานาโนลาแบบ  
Extra Virgin Oil ที่กลุ่มคนที่ห่วงใยเรื่อง  
สุขภาพชื่อบริโภคอยู่ ดังนั้นหากผู้<sup>ผลิตผลิตน้ำมันรำข้าวแบบนี้เพื่อใช้</sup>  
ปรุงประกอบอาหารที่ราคามีสูงจนเกินไป

น้ำมันรำข้าวจะมีค่าabol ไม่ต่ำกว่า 400 ppm.  
ให้กับน้ำมันรำข้าวแบบนี้

รวมทั้งน้ำมันรำข้าวแบบนี้นี่เป็น  
จะส่งเสริมให้ชาวบ้านผลิตให้เงินในหมู่บ้าน<sup>โดยเฉพาะชาวนาที่ปลูกข้าวมีโรงสีอยู่</sup>  
หมู่บ้าน หากมีเครื่องบีบหัวน้ำมันรำข้าวแบบเกลี่ย<sup>อัดขนาดเล็กสักเครื่อง ที่จะทำให้ชา</sup>  
บ้านได้มีน้ำมันรำข้าวไว้บริโภคเองใน<sup>หมู่บ้าน ลดรายจ่าย เพิ่มความสามารถ</sup>  
ในการพึ่งตนเองของหมู่บ้าน ที่สำคัญได้กัน<sup>ของดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพที่มีอยู่ใน</sup>  
หมู่บ้าน

ด้วยสรรพคุณที่น้ำมันรำข้าว  
แบบนี้มีวิตามินอีและสารต้านอนุมูล  
อิสระที่สูงกว่าน้ำมันพืชชนิดอื่น น้ำมัน  
รำข้าวแบบนี้ยังเป็นส่วนประกอบ  
อย่างดีเยี่ยมที่จะนำไปใช้ในการทำ  
ผลิตภัณฑ์ครัวและผู้บริโภค ไม่ว่าจะเป็นสบู่  
ธรรมชาติ โลชั่นกันแดด ครีมและโลชั่น<sup>บำรุงผิว น้ำมันนวดสปา ถ้าบารม</sup>  
กับน้ำมันรำข้าวแบบนี้ยัง และน้ำมัน<sup>มะพร้าวบริสุทธิ์แล้ว ถือได้ว่านี่คือเสน่ห์</sup>  
ของน้ำมันไทยเพื่อความงามที่ยากจะหา<sup>น้ำมันพืชจากที่ได้ในโลกมาเทียบได้</sup>

จำเป็นต้องบริโภcn้ำมัน  
รำข้าวแบบแคปซูลหรือ  
ไม่?

ปัจจุบันมีผู้ผลิตผลิตน้ำมันรำ  
ข้าวแบบแคปซูลออกมากำจันน้ำใน  
ลักษณะของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร  
จับหันน้ำมันรำข้าวแบบนี้เพื่อใช้  
ปรุงประกอบอาหารที่ราคามีสูงจนเกินไป  
รำข้าวแบบผ่านกระบวนการที่มีสารอิหร่านabol



ด้วยสรรพคุณที่นำไปสู่รำข้าวแบบเบบเย็บ  
เมืองตามบ่อและสารต้านอนุมูลอิสระ<sup>๑</sup>  
ที่สูงกว่านำมันพืชเชิงเดือนอีบ  
นำมันรำข้าวแบบเบบเย็บ  
จึงเป็นส่วนประกอบอย่างดีเยี่ยม  
ที่จะนำไปใช้ในการกำเพลิดกันที่  
ดูแลผิวพรรณ ไม่ว่าจะเป็น<sup>๒</sup>  
สุขภาพร่มชาติ โลหะบั้งกันแดด  
ครีมและโลหะบั้งรุงพิว นำมันนวดสปา<sup>๓</sup>

ผลลัพธ์มาบรรจบแคปซูล แต่ปัจจุบันจะ<sup>๔</sup>  
มีการนำเอาน้ำมันรำข้าวแบบบีบเย็บมา<sup>๕</sup>  
บรรจุแคปซูล เพราะมีปริมาณสารโวเร็ช่า<sup>๖</sup>  
น้อยมากกว่า มีการอ้างผลการวิจัยใน<sup>๗</sup>  
ต่างประเทศและโฆษณาประชาสัมพันธ์ว่า<sup>๘</sup>  
การบริโภคน้ำมันรำข้าวแบบแคปซูลเพียง<sup>๙</sup>  
วันละ 2-4 แคปซูล จะช่วยลดระดับโค<sup>๑๐</sup>  
เลสเตอรอลได้ ช่วยป้องกันโรคหัวใจ<sup>๑๑</sup>  
ประสาท ทำให้อ่อนแหลมสบาย ช่วยยั้ง<sup>๑๒</sup>  
การเกิดเซลล์มะเร็งหลายชนิด ซึ่งก็มีผู้บริโภค<sup>๑๓</sup>  
จำนวนหนึ่งเชื่อไปบริโภค และออกมาก่อให้<sup>๑๔</sup>  
ผล แล้วจึงบอกต่อๆ กันไป ทำให้เกิด<sup>๑๕</sup>  
กระแสการบริโภคน้ำมันรำข้าวแบบ<sup>๑๖</sup>  
แคปซูลในปัจจุบัน จนทำให้มีเรื่องนี้<sup>๑๗</sup>  
คณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ออก<sup>๑๘</sup>  
มาถูกกล่าวหาว่าผู้ผลิตนำมันรำข้าวแบบ<sup>๑๙</sup>  
แคปซูลอย่างโฆษณาเกินจริง และเตือนผู้<sup>๒๐</sup>  
บริโภคให้พิจารณาอย่างรอบคอบ มิ<sup>๒๑</sup>  
ฉะนั้นจะเสียโอกาสในการรักษาโรคที่ถูก<sup>๒๒</sup>  
ต้อง

ประเด็นที่มีการตั้งคำถามใน

เช่น โรคอ้วน นอกจากนั้น สร้างความ<sup>๒๓</sup>  
บ้างอย่างที่กล่าวว่าถูกใช้ในการรักษา<sup>๒๔</sup>  
วัยรุ่นที่จริงจังรองรับ บางกรณีเป็นทางเดียว<sup>๒๕</sup>  
ปากต่อปากของผู้บริโภค ซึ่งยังมีความไม่<sup>๒๖</sup>  
แน่นอน

อีกฝ่ายหนึ่งเห็นว่า สามารถ<sup>๒๗</sup>  
บริโภคได้ในฐานะผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร<sup>๒๘</sup>  
แต่ควรจำกัดปริมาณ และต้องควบคุม<sup>๒๙</sup>  
กับการปรับพฤติกรรมการบริโภคน้ำมัน<sup>๓๐</sup>  
ในชีวิตประจำวันไม่ให้ล้นเกิน นำมันรำ<sup>๓๑</sup>  
ข้าวแคปซูลนี้ควรใช้เมื่อมีอาการหรือ<sup>๓๒</sup>  
ตรวจพบว่ามีความผิดปกติ หรือใช้กับผู้<sup>๓๓</sup>  
ป่วย เพราะปัจจุบันก็เริ่มมีงานวิจัยใหม่ๆ<sup>๓๔</sup>  
ทั้งของต่างประเทศและในประเทศไทย<sup>๓๕</sup>  
ถึงศักยภาพของสารสำคัญในนำมันรำที่<sup>๓๖</sup>  
ในการบำบัดรักษาโรค และมีแนวโน้มที่<sup>๓๗</sup>  
เป็นจริง

เรื่องนี้อาจจะยังหาข้อมูลที่<sup>๓๘</sup>  
ชัดเจนไม่ได้มากในปัจจุบัน แต่น่าจะถือ<sup>๓๙</sup>  
เป็นโอกาสที่ดีที่เราอาจจะหันมาลงมือ<sup>๔๐</sup>  
ศึกษาวิจัยและพัฒนาคุณประโยชน์แห่งน้ำมัน<sup>๔๑</sup>  
รำข้าวกันอย่างจริงจัง เพื่อค้นหาศักยภาพ<sup>๔๒</sup>  
ของนำมันรำข้าวในการบำบัดรักษาโรค<sup>๔๓</sup>  
เป็นบทบาทโดยตรงของนักวิชาการ<sup>๔๔</sup>  
นักวิจัย และแพทย์ที่มีความรู้และมีความ<sup>๔๕</sup>  
พร้อมด้านเครื่องไม้เครื่องมือที่จะทำเรื่อง<sup>๔๖</sup>  
นี้ให้กระจงชัด เพราหากเป็นจริงเป็น<sup>๔๗</sup>  
จังชั้นมา นี่อาจจะเป็นชุมทรัพย์ที่มีคุณ<sup>๔๘</sup>  
ค่ามหาศาล ต่อไปเราว่าจะไม่ได้ปลูก<sup>๔๙</sup>  
ข้าวเพื่อขายข้าวเพื่อเป็นอาหารแต่เพียง<sup>๕๐</sup>  
อย่างเดียว แต่เราจะปลูกข้าวพันธุ์ที่มีคุณ<sup>๕๑</sup>  
ภาพ มีสารสำคัญสูง ที่สามารถนำมาสกัด<sup>๕๒</sup>  
เป็นอาหารหรือยาที่ใช้ในการบำบัดรักษา<sup>๕๓</sup>  
โรคสำคัญได้ ซึ่งเรื่องนี้เกิดขึ้นได้<sup>๕๔</sup>  
หากเราเรามองเห็นคุณค่าดังท่องที่มีอยู่ใน<sup>๕๕</sup>  
ข้าวและนำมันรำข้าว