

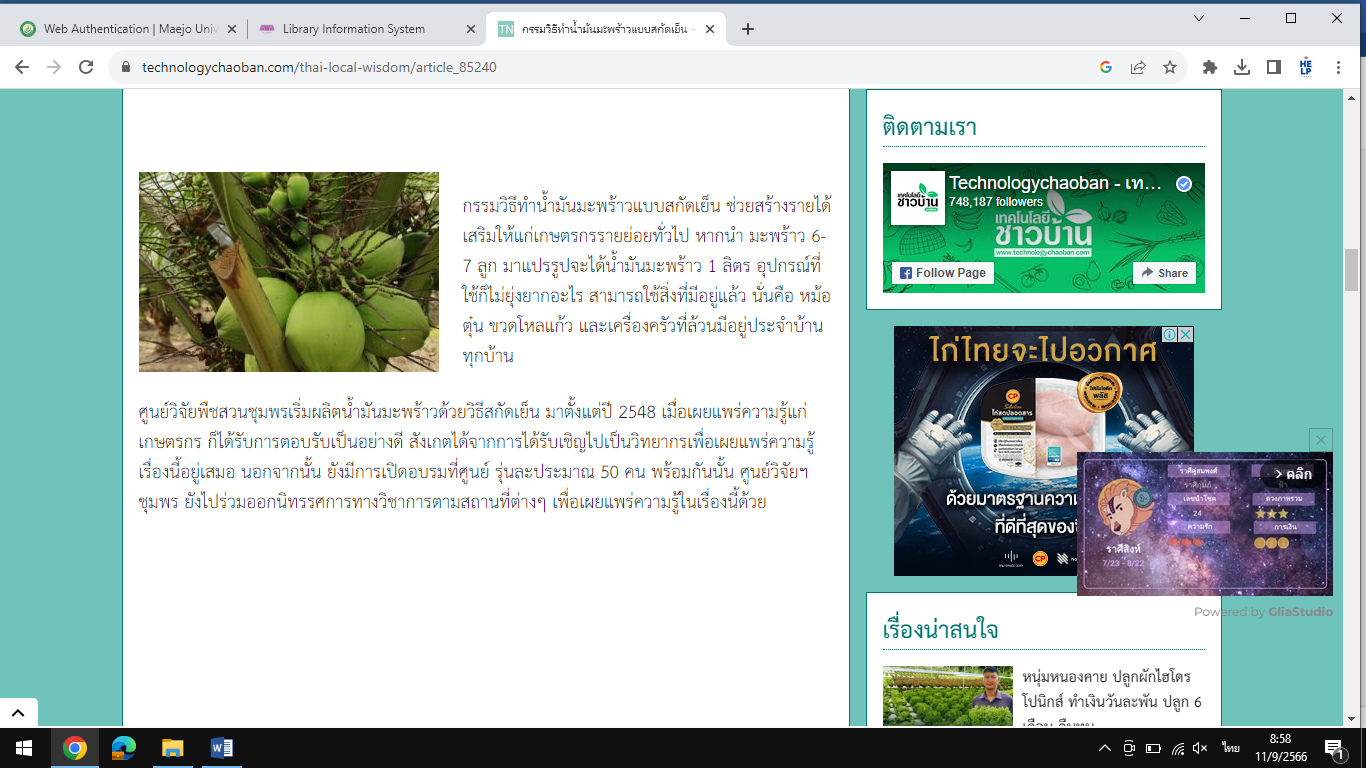
**ที่มา** เทคโนโลยีการเกษตร

**ผู้เขียน** ทวีลาภ การะเกด

**เผยแพร่** วันพุธที่ 8 กันยายน พ.ศ.2564

ชาวไทยใช้น้ำมันมะพร้าวในชีวิตประจำวันมานานแล้ว แต่ในสมัยก่อนเป็นแค่น้ำมะพร้าวจากการคั้นกะทิสดๆ แล้วนำไปเคี่ยว ทั้งที่มะพร้าวมีประโยชน์มากกว่านั้น เพราะสามารถนำมาทาผิว หรือใช้ประโยชน์ในเรื่องอื่นๆ ได้อีกมากมาย ดังนั้น ปัจจุบันจึงมีการเปลี่ยนรูปแบบในการนำมะพร้าวมาใช้ประโยชน์ที่มีมากมายมหาศาล เพราะน้ำมันมะพร้าวถือเป็นไขมันเชิงซ้อนที่แต่ก่อนคิดว่าเป็นอันตราย

เนื่องจากโมเลกุลของน้ำมันมะพร้าวค่อนข้างสั้น ทำให้การเคลื่อนย้ายเวลาเข้าไปในร่างกาย จึงเดินทางเร็ว ส่งผลให้เกิดการย่อยสลายได้เร็ว ไม่เหมือนไขมันที่ไม่อิ่มตัวซึ่งมีโมเลกุลยาวมาก เมื่อโมเลกุลยาวโอกาสที่คาร์บอนจับตัวจึงง่ายมาก น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันที่สามารถบริโภคได้ เพราะมีประโยชน์ในการทำให้ระบบหล่อลื่นในลำไส้ทำงานได้ดีมาก ในช่วงเช้าและก่อนนอนหากสามารถรับประทานน้ำมันมะพร้าวได้สัก 1 ช้อนชา จะทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น



กรรมวิธีทำน้ำมันมะพร้าวแบบสกัดเย็น ช่วยสร้างรายได้เสริมให้แก่เกษตรกรรายย่อยทั่วไป หากนำ มะพร้าว 6-7 ลูก มาแปรรูปจะได้น้ำมันมะพร้าว 1 ลิตร อุปกรณ์ที่ใช้ก็ไม่ยุ่งยากอะไร สามารถใช้สิ่งที่มีอยู่แล้ว นั่นคือ หม้อตุ๋น ขวดโหลแก้ว และเครื่องครัวที่ล้วนมีอยู่ประจำบ้านทุกบ้าน

ศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพรเริ่มผลิตน้ำมันมะพร้าวด้วยวิธีสกัดเย็น มาตั้งแต่ปี 2548 เมื่่อเผยแพร่ความรู้แก่เกษตรกร ก็ได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี สังเกตได้จากการได้รับเชิญไปเป็นวิทยากรเพื่อเผยแพร่ความรู้เรื่องนี้อยู่เสมอ นอกจากนั้น ยังมีการเปิดอบรมที่ศูนย์ รุ่นละประมาณ 50 คน พร้อมกันนั้น ศูนย์วิจัยฯ ชุมพร ยังไปร่วมออกนิทรรศการทางวิชาการตามสถานที่ต่างๆ เพื่อเผยแพร่ความรู้ในเรื่องนี้ด้วย

ทางศูนย์ได้สนับสนุนการใช้ประโยชน์จากมะพร้าวควบคู่กับการอนุรักษ์พันธุกรรมมะพร้าว โดยถ่ายทอดเทคโนโลยีการผลิตน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์และการนำไปใช้ประโยชน์ จะทำการเปิดการฝึกอบรมให้แก่กลุ่มเกษตรกรเป็นระยะ เพื่อเพิ่มมูลค่าผลผลิตมะพร้าวให้สูงขึ้น เกษตรกรชาวสวนมะพร้าวอยู่ได้อย่างยั่งยืน และร่วมอนุรักษ์พันธุกรรมมะพร้าวไทยด้วย

ขั้นตอนการทำน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

อุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่ 1.ตาชั่ง 2.เหยือกน้ำพลาสติก มีขีดบอกระดับน้ำ ใช้ตวงน้ำ 3.โถพลาสติก หรือโถแก้วใส 4. ผ้าขาวบาง 2 ผืน ใช้กรองกะทิ และน้ำมัน 5. กระบวย หรือทัพพี สำหรับตักน้ำมัน 6.กะละมังสำหรับคั้นกะทิ 7.หม้อเคลือบสำหรับระเหยน้ำออกจากน้ำมัน 8.เตาแก๊สปิกนิก 9.ตู้เย็น หรือถังน้ำแข็ง 10.ขวดบรรจุน้ำมันเพื่อจำหน่าย

**ขั้นตอนการทำน้ำมันบริสุทธิ์**

1.คั้นกะทิ โดยผสมน้ำต่อมะพร้าวขูด ในอัตรา 1 : 1

2.นำน้ำกะทิที่ได้ ใส่ในตู้เย็น หรือช่องทำน้ำแข็ง หรือแช่ในถังน้ำแข็ง เพื่อให้กะทิแยกชั้นชัดเจน

3.แยกเอาชั้นครีมชั้นบนของกะทิ มาใส่โถหมัก

4.ปิดโถด้วยผ้าขาวสะอาด ตั้งไว้ 36-48 ชั่วโมง ในที่สะอาด อากาศโปร่ง จะสังเกตเห็นชั้นน้ำมัน เมื่อครบ 24 ชั่วโมง ตั้งไว้จนน้ำมันแยกชั้นสมบูรณ์

5.ตักน้ำมันออกมากรองด้วยผ้าขาวบางที่พับไว้หลายชั้น

6.ไล่น้ำออกไปจากน้ำมันที่กรองได้ ด้วยหม้อต้ม 2 ชั้น สังเกตว่าไม่มีฟองปุดขึ้นมาแล้ว จึงใช้ได้

7.ตั้งทิ้งไว้อีก 1 สัปดาห์ เพื่อให้น้ำมันใสและตะกอนต่างๆ จะตกไปที่ก้นภาชนะ

8.บรรจุขวด จำหน่ายปลีกและส่ง

**คำแนะนำในการผลิต**

1.ผ่ามะพร้าว แล้วล้างน้ำให้สะอาด ก่อนนำมาขูด

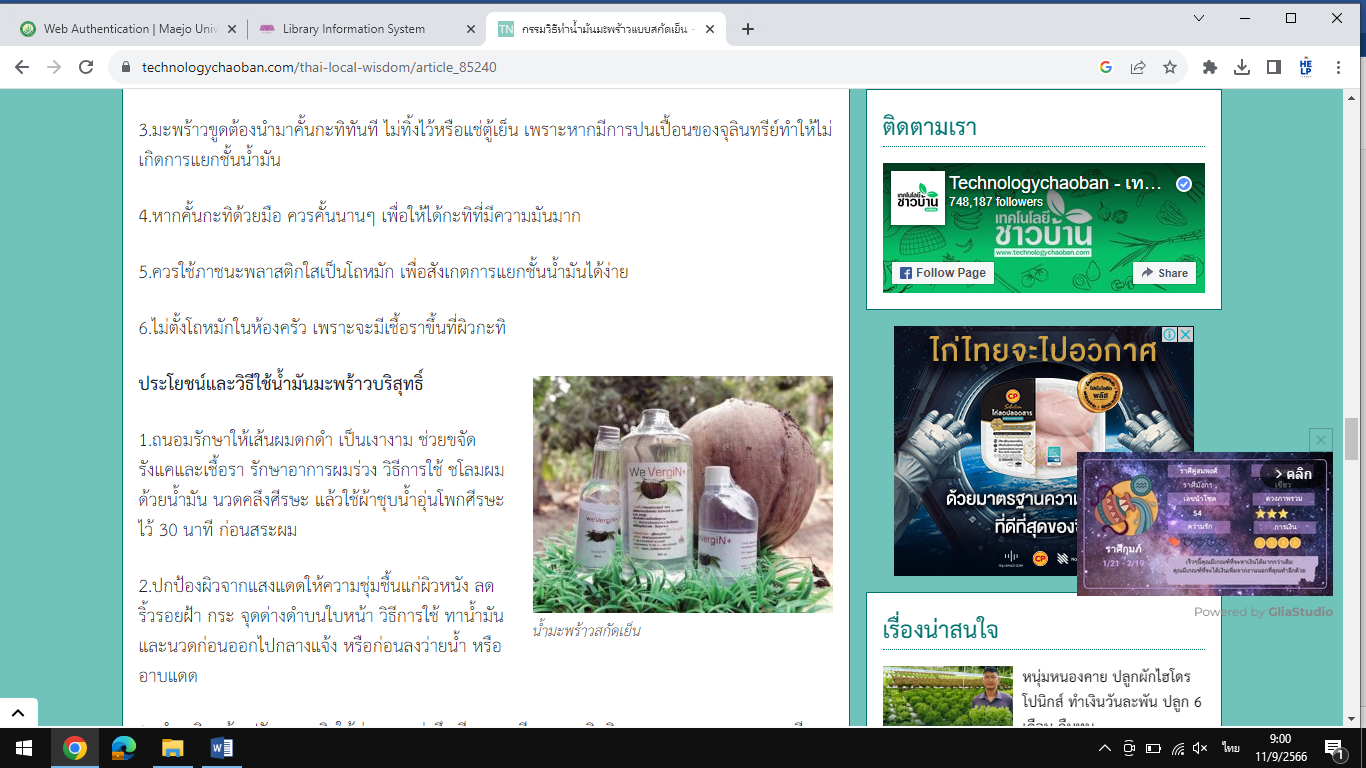
2.ไม่ใช้มะพร้าวงอกและมะพร้าวที่มีตาชื้นแฉะ เพราะหากมีจุลินทรีย์ปะปน จะได้น้ำมันที่มีกลิ่นแรง ไม่เป็นที่ต้องการของตลาด

3.มะพร้าวขูดต้องนำมาคั้นกะทิทันที ไม่ทิ้งไว้หรือแช่ตู้เย็น เพราะหากมีการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ทำให้ไม่เกิดการแยกชั้นน้ำมัน

4.หากคั้นกะทิด้วยมือ ควรคั้นนานๆ เพื่อให้ได้กะทิที่มีความมันมาก

5.ควรใช้ภาชนะพลาสติกใสเป็นโถหมัก เพื่อสังเกตการแยกชั้นน้ำมันได้ง่าย

6.ไม่ตั้งโถหมักในห้องครัว เพราะจะมีเชื้อราขึ้นที่ผิวกะทิ



น้ำมะพร้าวสกัดเย็น

**ประโยชน์และวิธีใช้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์**

1.ถนอมรักษาให้เส้นผมดกดำ เป็นเงางาม ช่วยขจัดรังแคและเชื้อรา รักษาอาการผมร่วง วิธีการใช้ ชโลมผมด้วยน้ำมัน นวดคลึงศีรษะ แล้วใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นโพกศีรษะไว้ 30 นาที ก่อนสระผม

2.ปกป้องผิวจากแสงแดดให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง ลดริ้วรอยฝ้า กระ จุดด่างดำบนใบหน้า วิธีการใช้ ทาน้ำมันและนวดก่อนออกไปกลางแจ้ง หรือก่อนลงว่ายน้ำ หรืออาบแดด

3. บำรุงผิวหน้า ปรับสภาพผิวให้นุ่มนวล เต่งตึง มีสุขภาพดี ลดการเกิดสิว และการสะสมของสารเคมีบนใบหน้า วิธีการใช้ ให้ใช้สำลีชุบน้ำมันแล้วเช็ดทำความสะอาด และใช้ทา นวดผิวหน้าหลังอาบน้ำเช้าและก่อนนอน

4. น้ำมันมะพร้าวสามารถลดอาการผื่นแพ้ แสบคันตามผิวหนัง และรักษาเท้าเปื่อยเนื่องจากเชื้อราและแบคทีเรีย วิธีการใช้ ทาบริเวณผิวหนังที่บาดเจ็บ อักเสบและแสบคันจากการติดเชื้อ

5. ปรับสภาพผิวหนังด้าน และส้นเท้าแตก วิธีการใช้ ทาน้ำมันมะพร้าวและนวดคลึงบริเวณส้นเท้า ก่อนนอน จะทำให้ฝ่าเท้านุ่มนวล

6.กระตุ้นการทำงานของระบบประสาท รักษากระดูกกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อที่บาดเจ็บ วิธีการใช้ นำน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นมาใช้นวดตัว เพื่อผ่อนคลาย และบำรุงผิวพรรณ

หากเกษตรกรรายใดสนใจทำน้ำมันมะพร้าว สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์วิจัยพืชสวนจังหวัดชุมพร โทรศัพท์ (077) 556-073 โทรสาร (077) 556-026

เผยแพร่ในระบบออนไลน์ครั้งแรกเมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2561