

น้ำมันมะพร้าว กับ การลดน้ำหนัก

น้ำมันมะพร้าว (coconut oil) คือน้ำมันที่ได้จากการสกัดแยกน้ำมันจากเนื้อผลของต้นมะพร้าว (*Cocos nucifera* L.) ซึ่งเป็นพืชในตระกูลปาล์ม (Arecaceae หรือ Palmae) ผลิตภัณฑ์น้ำมันมะพร้าวที่จำหน่ายในท้องตลาดและได้รับความสนใจในขณะนี้ คือ virgin coconut oil ซึ่งหมายถึงน้ำมันมะพร้าวที่ใช้วิธีการสกัดแยกจากเนื้อมะพร้าวโดยไม่ผ่านกระบวนการที่ใช้ความร้อนสูงและไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปทางเคมี วิธีที่ใช้ในการเตรียม virgin coconut oil เช่น วิธีบีบเย็น เป็นต้น

องค์ประกอบหลักของน้ำมันมะพร้าวเป็นกรดไขมันอิ่มตัว (มากกว่า 90% จากปริมาณกรดไขมันทั้งหมด) แต่กรดไขมันอิ่มตัวส่วนใหญ่ที่พบในน้ำมันมะพร้าวนั้นเป็น กรดไขมันที่มีขนาดโมเลกุลปานกลาง (medium chain fatty acid) เช่น กรดลอริก (lauric acid) ซึ่งเมื่อรับประทานและถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะถูกเผาผลาญได้ดี จึงถูกสะสมในเนื้อเยื่อไขมัน (adipose tissue) ได้น้อยกว่ากรดไขมันที่มีขนาดโมเลกุลยาว (long chain fatty acid) เช่น กรดไลโนเลอิก (linoleic acid) ซึ่งเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่พบมากในน้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น (1, 2)

จากคุณสมบัติดังกล่าวของน้ำมันมะพร้าว ส่งผลให้น้ำมันมะพร้าวได้รับความสนใจจากผู้บริโภค ในการรับประทานเพื่อช่วยลดความอ้วน จากรายงานการศึกษาทางคลินิก (randomised, double-blind, clinical trial) ในประเทศบราซิล (3) ทำการทดสอบเปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มที่รับประทานน้ำมันมะพร้าวและกลุ่มที่รับประทานน้ำมันถั่วเหลืองในผู้หญิงที่มีภาวะอ้วนลงพุง (abdominal obesity) มีอายุระหว่าง 20-40 ปี (กลุ่มละ 20 คน) รับประทาน 30 มล.ต่อวัน เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ระหว่างการทดสอบ ผู้ทดสอบทุกคนจะได้รับอาหารพลังงานต่ำ (hypocaloric diet) และออกกำลังกาย 4 วัน/สัปดาห์ หลังสิ้นสุดการทดลองพบว่า น้ำมันมะพร้าวไม่ทำให้น้ำหนักตัว และ body mass index (BMI) เปลี่ยนแปลงเมื่อเทียบกับก่อนเริ่มการทดลอง เมื่อดูผลการเปลี่ยนแปลง ของระดับไขมันในเลือด พบว่า กลุ่มที่ได้รับน้ำมันมะพร้าว ไม่มีการเปลี่ยนแปลงของระดับคอเลสเตอรอลรวมและ ไขมันตัวร้าย (LDL) แต่มีระดับไขมันตัวดี (HDL) เพิ่มขึ้นร้อยละ 7.03 ในขณะที่กลุ่มที่ได้รับน้ำมันถั่วเหลือง มีระดับคอเลสเตอรอลรวมและไขมันตัวร้าย (LDL) เพิ่มขึ้นร้อยละ 10.45 และ 23.48 ตามลำดับ และมีระดับไขมันตัวดี (HDL) ลดลงร้อยละ 12.62 เมื่อเทียบกับก่อนเริ่มการทดลอง อย่างไรก็ตามระดับไตรกลีเซอไรด์ของทั้งสองกลุ่มไม่เปลี่ยนแปลง

แม้การศึกษานี้จะแสดงให้เห็นว่าน้ำมันมะพร้าวไม่ได้มีผลต่อการลดลงของน้ำหนักตัวของกลุ่มทดลอง และไม่ทำให้ระดับไขมันที่สัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด (คอเลสเตอรอลรวม ไขมันตัวร้าย (LDL) และไตรกลีเซอไรด์) เพิ่มขึ้น อีกทั้งยังช่วยเพิ่มระดับไขมัน ตัวดี (HDL) ที่ช่วยลดอัตราการเกิดโรคดังกล่าวด้วย อย่างไรก็ตามการศึกษานี้ทำการทดสอบใน กลุ่มคนจำนวน น้อย และระยะเวลาที่ทดลองก็เป็นเพียงช่วงสั้นๆ (12 สัปดาห์) นอกจากนี้ การได้รับอาหารพลังงานต่ำและการออกกำลังกายสม่ำเสมอ (4 วัน/สัปดาห์) ก็นับเป็นปัจจัยร่วมสำคัญที่อาจส่งเสริมให้ผลการทดลองเป็นไปในทางที่ดี จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อดูผลของน้ำมันมะพร้าวต่อการลดน้ำหนักและ การสะสมของระดับไขมันดังกล่าว ในระยะยาว ดังนั้นจากข้อมูลที่มีในขณะนี้จึงยังไม่เพียงพอที่จะสรุปได้ว่าน้ำมันมะพร้าวมีผลต่อการลดน้ำหนัก หรือจะส่งผลดีต่อระดับไขมันที่สัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และหากจะให้แนะนำถึงหนทางที่ดีและปลอดภัยที่สุดในขณะนี้ สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักก็ควรจะหันไม่พึ่งการควบคุมอาหารและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

โดย ญญ.ธนิภา ปฐมวิชัยวัฒน์ ภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
เอกสารอ้างอิง

1. Marten B, Pfeuffer M, Schrezenmeir Jr. Medium-chain triglycerides. International Dairy Journal. 2006;16(11):1374-82.
2. สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ. มะพร้าว. วารสารพืชปลูกพื้นเมืองไทย. 2548 กรกฎาคม;1(3).
3. Assuncao ML, Ferreira HS, dos Santos AF, Cabral CR, Jr., Florencio TM. Effects of dietary coconut oil on the biochemical and anthropometric profiles of women presenting abdominal obesity. Lipids. 2009 Jul;44(7):593-601.