

7 เรื่องน่ารู้ของ

น้ำมัน ที่มันไม่ธรรมดา



คุณเคยสงสัยมั้ยว่า น้ำมันพืชหลากหลายชนิดที่วางจำหน่ายในปัจจุบัน มีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

และควรจะใช้เกณฑ์อะไรในการเลือกน้ำมันพืชสักขวด

7 เรื่องต่อไปนี้ น่าจะให้คำตอบที่ชัดเจนแก่คุณได้

1. ทุกๆ น้ำหนัก 1 กรัมของน้ำมันพืชทุกชนิด

ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี เท่ากัน

2. **ไม่ว่าชนิดไหน...ก็ไร้คอเลสเตอรอล** เพราะพืชไม่สามารถสังเคราะห์คอเลสเตอรอลได้ น้ำมันพืชจึงไม่มีคอเลสเตอรอล

3. **สีของน้ำมันไม่เกี่ยวกับเรื่องคุณภาพ** สีที่อ่อนหรือเข้มของน้ำมันมาจากสีของวัตถุดิบที่นำมาผลิต ไม่ได้เป็นตัวบ่งบอกคุณภาพหรือคุณประโยชน์ของน้ำมัน เช่น ผลมะกอกมีสีเขียว-น้ำมันมะกอกจึงมีสีเหลืองอมเขียว รำข้าวมีสีน้ำตาล-น้ำมันรำข้าวจึงมีสีเหลืองอมน้ำตาล เมล็ดทานตะวันมีสีขาวนวล-น้ำมันทานตะวันจึงมีสีเหลืองอ่อน

4. **น้ำมันทุกชนิดประกอบไปด้วยกรดไขมันทั้ง 3 ชนิดเหมือนกัน** คือ กรดไขมันอิ่มตัว (SFA) กรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว (MUFA) และกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (PUFA) แต่มีในสัดส่วนที่ต่างกัน ปัจจุบันองค์การอนามัยโลก (WHO) สมาคมโรคหัวใจแห่งประเทศไทย (AHA) และมูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ แนะนำให้บริโภคน้ำมันและไขมันที่มีสัดส่วนของกรดไขมัน MUFA สูง เพราะจะช่วยลดแต่คอเลสเตอรอลตัวร้าย (LDL-C) โดยไม่ไปลดคอเลสเตอรอลตัวดี (HDL-C) ในร่างกาย ซึ่งจะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ น้ำมันพืชที่จัดอยู่ในกลุ่ม MUFA สูง ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา และน้ำมันรำข้าว

5. **ไขข้อสงสัยเรื่อง โอเมก้า 3 โอเมก้า 6 โอเมก้า 9** โอเมก้า 3, 6 ที่มีในน้ำมันพืช

ก็คือกรดไขมันกลุ่ม PUFA นั่นเอง และโอเมก้า 9 ก็คือกรดไขมันกลุ่ม MUFA

ดังนั้นจากข้อมูลในข้อ 4 จึงสรุปได้ว่า น้ำมันพืชส่วนใหญ่มีทั้งโอเมก้า 3, 6, 9

เหมือนกัน จะต่างกันที่สัดส่วนของโอเมก้าแต่ละชนิด ถ้าจะเลือกน้ำมันพืช

ที่ดีต่อสุขภาพ ก็ควรเลือกน้ำมันพืชที่มีโอเมก้า 9 สูง หรือมีกรดไขมัน MUFA สูง

นั่นเอง สำหรับโอเมก้า 3 ที่มีในน้ำมันพืช เป็นคนละตัวกับโอเมก้า 3

ที่มีอยู่ในน้ำมันปลา (EPA และ DHA) เพราะมีโครงสร้างโมเลกุลต่างกัน

6. **วิตามินและสารอาหาร...ของดีที่มีในน้ำมันพืช** น้ำมันพืชทุกชนิดจะมีวิตามินอี

เป็นของดีพื้นฐาน ถ้าอยากได้วิตามินและสารอาหารอื่นเพิ่มเติม ก็เลือกได้

จากตารางนี้

หน่วย: มิลลิกรัม/กิโลกรัม

ชนิดของน้ำมัน	วิตามินอี		โพลีฟีนอล	โอริซานอล	ไฟโตสเตอรอล
	โทโคฟีรอล	โทโคไตรอีนอล			
น้ำมันมะกอก	153	-	65	-	2,210
น้ำมันรำข้าว	201	419	-	3,000	18,300
น้ำมันถั่วเหลือง	946	-	-	-	2,930
น้ำมันทานตะวัน	411	-	-	-	1,000
น้ำมันข้าวโพด	143	-	-	-	9,680

United States Department of Agriculture (USDA), 2008.

V. Van Hoed, G. Depaemelaere, P. Santiwattana, 2006, Influence of Chemical Refining on the Major and Minor Components of Rice Bran Oil, Journal of American Oil Chemists' Society.

www.oliveoilsource.com, 2008.

7. **จุดเกิดควัน (Smoke Point) เรื่องสำคัญที่ต้องรู้** เพราะเป็นตัวใช้วัดระดับ

การทนต่อความร้อนของน้ำมัน ถ้าเลือกใช้น้ำมันที่มีจุดเกิดควันสูงอย่างน้ำมันรำข้าว

ก็สามารถใช้ทำอาหารได้ทุกเมนู ไม่ว่าจะทอด หรือผัดไฟแดง ผัดเครื่องแกง หมักอาหาร

หรือทำน้ำสลัด โดยไม่ต้องแยกใช้น้ำมันสำหรับทอด สำหรับผัดอย่างละขวดให้ยุ่งยาก

