



# 9

## คุณค่าจาก **น้ำมันรำข้าว** ที่คุณอาจนึกไม่ถึง

คงไม่มีใครรักสุขภาพคนไทยที่ไม่รู้จักข้าวกล้อง ซึ่งเป็นข้าวที่มีวิตามินและสารอาหารหลากหลายชนิด แต่จะมีสักกี่คนที่รู้จัก น้ำมันรำข้าว (Rice Bran Oil) ที่ผลิตจากรำข้าวและจมูกข้าว อันเป็นส่วนที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงที่สุดในเมล็ดข้าวกล้อง ลองมาดูคุณค่าทั้ง 9 ประการ ที่คุณจะต้องทึ่งด้วยนึกไม่ถึงว่าจะได้จากน้ำมันรำข้าวในแต่ละขวด

- 1. วิตามินอี กลุ่มโทโคฟีรอล (Tocopherol) และกลุ่มโทโคไตรอีนอล (Tocotrienol)** จะช่วยต้านอนุมูลอิสระซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหัวใจ และช่วยลดระดับไขมันในเลือด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้มีปัญหาเกี่ยวกับโรคหลอดเลือด โดยเฉพาะโทโคไตรอีนอล สามารถลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือด และลดการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
- 2. โอริซานอล (Oryzanol)** สารธรรมชาติที่พบในน้ำมันรำข้าวเท่านั้น ไม่พบในน้ำมันพืชชนิดอื่น มีประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระได้ดีกว่าวิตามินอีถึง 6 เท่า และยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลตัวร้าย (LDL-C) ในเลือด ลดการสังเคราะห์คอเลสเตอรอลในตับ รวมถึงช่วยลดอาการร้อนวูบวาบ (Hot Flashes) ในสตรีวัยทอง
- 3. ไฟโตสเตอรอล (Phytosterol)** มีงานวิจัยแสดงถึงประโยชน์ของไฟโตสเตอรอลอย่างแพร่หลายในการนำไปใช้รักษาผู้ป่วยที่มีภาวะคอเลสเตอรอลสูง ช่วยลดคอเลสเตอรอลตัวร้าย (LDL-C) โดยที่ไม่ลดคอเลสเตอรอลตัวดี (HDL-C) ยิ่งไปกว่านั้นไฟโตสเตอรอลยังช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์เนื้องอกและช่วยทำลายเซลล์มะเร็งเต้านม แถมยังสามารถป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้ใหญ่และมะเร็งต่อมลูกหมากได้อีกด้วย ซึ่งน้ำมันรำข้าวจะมีไฟโตสเตอรอลสูงมาก ทิ้งห่างน้ำมันพืชชนิดอื่นหลายเท่าตัว
- 4. มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว หรือ MUFA (Monounsaturated Fatty Acid) สูง** ช่วยลด LDL-C ซึ่งทำให้เกิดอาการตีบและอุดตันในหลอดเลือด และเพิ่มหรือคงระดับ HDL-C ให้แก่ร่างกาย
- 5. มีกรดไขมันจำเป็น (Essential Fatty Acid)** คือ กรดไลโนเลอิก (Linoleic Acid) และกรดไลโนเลนิก (Linolenic Acid) ซึ่งเป็นกรดไขมันที่ร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ ต้องได้รับจากอาหารที่รับประทานเท่านั้น
- 6. มีสัดส่วนของกรดไขมันที่สมดุลและเหมาะสมต่อการบริโภค** ใกล้เคียงที่สุดกับคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) และโครงการศึกษาคอเลสเตอรอลแห่งชาติของประเทศสหรัฐอเมริกา (NCEP) เมื่อเปรียบเทียบกับน้ำมันพืชชนิดอื่นๆ
- 7. ค่ากรดไขมันทรานส์ เท่ากับ 0 กรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค** จึงไม่ทำให้เกิดปัญหาการเพิ่ม LDL-C ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด
- 8. มีจุดเกิดควันสูง (High Smoke Point)** คือทนความร้อนได้ดี สามารถนำไปทอดอาหาร หรือผัดไฟแดงได้อย่างปลอดภัย ไม่ต้องกังวลเรื่องควันน้ำมัน ซึ่งมีงานวิจัยชี้ว่าอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ
- 9. ปลอดภัยจากการดัดแปลงทางพันธุกรรม หรือ Non-GMO** เพราะกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ให้การรับรองว่าข้าวไทยปลอด GMO