

บทบาทน้ำมันมะพร้าวต่อความงาม

Lauric acid ในน้ำมันมะพร้าวเป็นกรดไขมันที่ใกล้เคียงกับไขมันผิวหนังมนุษย์มีฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย และสารต้านอนุมูลอิสระช่วยคืนความชุ่มชื้นแก่ผิว พร้อมปกป้องผิวจากแดดแดด และอุดมด้วยวิตามินอีมากกว่าเครื่องสำอางหลายสิบเท่า จึงใช้นวดตัวเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ปรับสภาพผิวให้นุ่มชุ่มชื้น ทาผิวหน้า ผิวภายหลังอาบน้ำช่วยคงความอ่อนเยาว์ของผิว ชะลอการเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น ป้องกันรอยหมองคล้ำ ใช้ทาผิวเพื่อปรับสภาพผิวที่ถูกไฟไหม้และแสงแดด ป้องกันผิวในฤดูหนาว เช็ดหน้าเพื่อทำความสะอาดเครื่องสำอาง ใช้ทาหน้าท้องช่วงตั้งครรภ์ หมักผมเพื่อถนอมหนังศีรษะ ป้องกันรังแค ลดการหลุดร่วงของเส้นผม กระตุ้นการเกิดใหม่ของเส้นผม บำรุงรากผมให้แข็งแรงและปรับสภาพเส้นผมที่แห้งเสียแตกปลายขาดปร่าง่ายให้มีน้ำหนัก

บทบาทน้ำมันมะพร้าวต่อสุขภาพ

ช่วยบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง

เมื่อดื่มจะได้พลังงานทันทีที่บริโภค น้ำมันมะพร้าวและยังมีคุณค่าทางอาหาร โดยเฉพาะวิตามิน และเกลือแร่ ที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงอีกทั้งยังเพิ่มคุณค่าทางอาหาร โดยการเพิ่มการดูดวิตามินเกลือแร่และกรดอะมิโนเนื่องจากน้ำมันมะพร้าวเป็น โมเลกุลขนาดเล็ก จึงถูกย่อยง่ายและเคลื่อนที่เร็วไปตามความเหลวของร่างกายและเป็นกรดไขมันอิ่มตัวชนิดห่วงโซ่ปานกลาง (MCFA)

ช่วยให้ปลอดภัย

น้ำมันมะพร้าวมีส่วนช่วยให้มนุษย์ไม่มีโรคเพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระที่คอยต่อต้านสารพิษต่างๆ ที่เข้าทำลายเซลล์ให้เสียหายและเกิดโรคตามมาเช่น

โรคหัวใจ เมื่อบริโภคน้ำมันมะพร้าวเข้าไปในร่างกาย มันจะไม่ถูกเปลี่ยนเป็นคลอเรสเตอรอลในกระแสเลือด โลหิต และยังมีวิตามินอีที่ช่วยขยายหลอดเลือด ป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือดที่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ

โรคมะเร็ง น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันประเภทอิ่มตัวจึงไม่ถูกเติมไฮโดรเจน และแตกตัวเมื่อถูกกับอุณหภูมิสูง ทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารที่ก่อมะเร็ง และวิตามินอีช่วยต้านอนุมูลอิสระ การใช้ น้ำมันมะพร้าวขมิ้นตัวก็ช่วยป้องกันมะเร็งผิวหนังได้ดีกว่าครีมทากันแดดราคาแพง

โรคอ้วน การบริโภคน้ำมันมะพร้าวอย่างน้อยวันละ 2-3.5 ช้อนโต๊ะ จะช่วยให้ร่างกายเกิดความร้อนสูง เพิ่มการเผาผลาญอาหารและเกิดเป็นพลังงาน อีกทั้งช่วยทำลายไขมันที่สะสมอยู่ นำไปใช้เป็นพลังงาน ดังนั้นผู้บริโภค น้ำมันมะพร้าวเป็นประจำจึงไม่อ้วน และถ้าอ้วนอยู่ก็จะผอมลง

โรคเบาหวาน ผลพลอยได้ของการเพิ่มอัตราการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงานจากการบริโภค น้ำมันมะพร้าว คือ การทำให้ร่างกายไม่สะสมน้ำตาล จึงทำให้ผู้ป่วยไม่ยากับประทานอาหารที่เป็นแป้งหรือน้ำตาล จึงช่วยลดอัตราการเกิดโรคเบาหวานไปโดยปริยาย

โรคปวดเมื่อย โรคชราภาพก่อนวัย โรคมะเร็งผิวหนังและโรคกระดูก น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันที่ถูกดูดซึมทางผิวหนังได้ดี เพราะมีโมเลกุลขนาดเล็ก จึงนิยมใช้นวดตัวให้หายปวดเมื่อยผ่อนคลายความเครียด ปกป้องการถูกทำลายจากแสงอัลตราไวโอเล็ตที่ทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่น แก่ก่อนวัยและเป็นมะเร็งผิวหนัง นอกจากนี้ยังทำให้ผิวชุ่มชื้นไม่ตกรสขี้ด สร้างเสริมพัฒนาการของกระดูกให้แข็งแรง แพทย์แผนไทยจึงนิยมนำน้ำมันมะพร้าวประกอบเป็นสูตรยาโบราณ ในการรักษาโรคเกี่ยวกับกระดูก

โรคที่เกิดจากเชื้อราต่างๆ เชื้อโรคที่กรดลอริกในน้ำมันมะพร้าวสามารถทำลายได้ ได้แก่ เชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ยีสต์ เชื้อโปรโตซัว และเชื้อไวรัส

โรคผิวหนัง ผิวหนังที่ถูกอนุมูลอิสระทำลายหรือถูกทำร้ายจะเกิดเป็นแผล โมโนลอรีนในน้ำมันมะพร้าวซึ่งเป็นสารปฏิชีวนะจะช่วยกำจัดเชื้อโรคเหล่านี้