

# รายงานการวิจัย

## การรับรู้ของผู้บริโภคต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ในกรุงเทพมหานคร

## The Perception of Consumers toward Virgin Coconut Oil in Bangkok

RCH  
TP  
684.C9  
๑448๑

**ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์**

เลขหมู่.....  
เลขทะเบียน 115255  
วัน,เดือน,ปี 22 ก.พ. 2553

**สาขาวิชาบริหารธุรกิจและพัฒนากการเกษตร  
คณะเทคโนโลยีการเกษตร**

**สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
เงินงบประมาณรายได้เพื่อการสนับสนุนงานวิจัย ปี 2553**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ในการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

b. 12262213  
i.....

## บทคัดย่อ

ปัจจุบันในแวดวงผู้ที่สนใจดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ กำลังให้ความสนใจและยอมรับกันว่า น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ (Virgin coconut oil) มีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพ เนื่องจากเป็นน้ำมันที่สกัดจากเนื้อมะพร้าวด้วยวิธีทางธรรมชาติ ไม่ใช้ความร้อนสูงในการสกัด แต่จะใช้วิธีการสกัดเย็น (Cold pressed process) ทำให้ได้น้ำมันที่มีคุณภาพสูง อุดมด้วยวิตามิน เกลือแร่ และสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งและโรคเสื่อมถอยอื่น ๆ อีกทั้งยังอุดมด้วยวิตามินอี ซึ่งในทางสฤนธบำบัด (Aromatherpy) จะใช้เพื่อการบำรุงผิวพรรณให้นุ่มนวล ลดรอยเหี่ยวย่น รอยตีนกา บำรุงเส้นผมให้นุ่มสลวย เงางาม เป็นต้น จนอาจกล่าวได้ว่าน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์มีบทบาทอย่างสูงทั้งในด้านสุขภาพและด้านความงาม อย่างไรก็ตามแม้ว่าน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์จะมีประโยชน์อย่างมาก แต่ยังมีผู้บริโภคจำนวนน้อยมากที่เข้าใจถึงประโยชน์ และเปลี่ยนพฤติกรรมมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ในการบำรุงสุขภาพและความงาม จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงการรับรู้และทัศนคติของผู้บริโภคต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ โดยสุ่มตัวอย่างจากผู้ที่มีอายุระหว่าง 20-60 ปี อาศัยในกรุงเทพมหานคร จำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 240 คน

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 20-30 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี สถานภาพโสด มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน รายได้เฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง 10,001-20,000 บาท ส่วนใหญ่ไม่รู้จักน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่รู้จักน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์จะรู้จักจากชั้นจำหน่ายในห้างสรรพสินค้า ทั้งนี้พบว่ามีผู้ที่เคยซื้อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ไปทดลองใช้และไม่เคยซื้อในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน โดยกลุ่มตัวอย่างที่เคยซื้อไปใช้ พบว่าส่วนใหญ่นำไปใช้เพื่อทาผิวหน้าและผิวกาย สำหรับการศึกษถึงการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์นั้น พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่รับรู้ถึงคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ทั้งในด้านประโยชน์ต่อสุขภาพ และในด้านประโยชน์ต่อความงาม โดยกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติเห็นด้วยในเรื่องของ 1) มะพร้าวเป็นแหล่งอาหารธรรมชาติของคนไทย จึงควรส่งเสริมให้คนไทยบริโภคน้ำมันมะพร้าวและผลิตภัณฑ์จากมะพร้าว และยังเป็นการสนับสนุนเศรษฐกิจของประเทศ เพราะเกษตรกรจะปลูกต้นมะพร้าวได้มากขึ้น 2) น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่ผ่านขบวนการสกัดเย็น กำลังได้รับความนิยมและยอมรับกันอย่างกว้างขวาง ในผู้ที่สนใจดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติตามหลักของอายุรเวท และ 3) ปัจจุบันนักวิจัยในสหรัฐอเมริกายกย่องมะพร้าวว่าเป็น “ต้นไม้ให้ชีวิต” เพราะเป็นต้นไม้ที่มีคุณค่าเอนกประสงค์ ใช้ประโยชน์ได้ตั้งแต่รากถึงปลายยอด

การศึกษาคั้งนี้มีข้อเสนอแนะคือ กลุ่มตัวอย่างไม่เกิดการรับรู้ทั้งในด้านประโยชน์ต่อสุขภาพและประโยชน์ต่อความงามของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ดังนั้นการให้ความรู้กับผู้บริโภคจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง จึงควรจัดการสัมมนาหรือการเสวนาเชิงวิชาการโดยองค์กรที่มีความน่าเชื่อถือ และใช้แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญในสาขาที่เกี่ยวข้องเป็นองค์ปาฐก เพื่อแสดงความคิดเห็นและทัศนะที่เป็นจริงในเรื่องคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ อย่างไรก็ตามในปัจจุบันผลิตภัณฑ์น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์กำหนดราคาค่อนข้างสูง แม้ผู้บริโภคจะทราบถึงประโยชน์แต่ยังมีข้อจำกัดในเรื่องเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ราคา ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม กระทรวงอุตสาหกรรม กระทรวงพาณิชย์ เป็นต้น ควรจัดหาเงินทุนดอกเบี้ยต่ำเพื่อสนับสนุนการผลิต รวมทั้งสนับสนุนการวางแผนการตลาดให้กับผู้ประกอบการ เพื่อกำหนดกลยุทธ์ทางด้านราคาให้สอดคล้องกับอำนาจซื้อของผู้บริโภค รวมทั้งห้างสรรพสินค้าที่มีการจำหน่ายน้ำมันมะพร้าว บริษัทที่อาจใช้กลยุทธ์ Event marketing เพื่อส่งเสริมให้ผู้บริโภคได้รู้จักและซื้อผลิตภัณฑ์ได้ในราคาพิเศษ นอกจากนี้การจำหน่ายน้ำมันมะพร้าวบริษัทส่วนใหญ่จะจำหน่ายตรงทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งผู้บริโภคชาวไทยยังไม่นิยมเลือกซื้อสินค้าทางระบบออนไลน์ เพราะไม่สามารถสัมผัสสินค้าได้โดยตรง อีกทั้งไม่เชื่อมั่นในระบบการชำระเงิน ดังนั้นผู้ประกอบการควรพิจารณาแหล่งจำหน่ายสินค้าให้หลากหลาย และให้อยู่ใกล้ชิดกับผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายที่รักสุขภาพและความงาม เช่น โรงพยาบาล สถานออกกำลังกาย หรือสปา เป็นต้น



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



provided for them. It is necessary that there be seminars or academic conferences by physicians or specialists from accredited organizations to express their opinions and views on the properties of virgin coconut oil. However, the present price of virgin coconut oil is relatively high. Hence, there are some limitations regarding price in spite of its various benefits. To solve this problem, the concerned parties such as Office of SMEs Promotion (OSMEP), Ministry of Industry, Ministry of Commerce, and etc should offer low interest rate funds in order to support production as well as marketing plans for entrepreneurs to determine the pricing strategy in accordance with the consumer purchasing demand. In addition, event marketing may be applied as a possible tactic in the department stores selling virgin coconut oil to promote the product and allow the consumers to know about it and buy the products at a special price. Furthermore, since the distribution of virgin coconut oil is currently through direct sale via the internet in which Thai people are still not familiar with, this inability to reach the products directly as well as their lack of confidence about the payment system, causes them to deter from buying it. Entrepreneurs should set the product distribution places in various areas which are located near the target consumers who are health and beauty-oriented such as hospitals, fitness centers, spa centers, and so on.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ .....	I
ABSTRACT.....	III
สารบัญ.....	V
สารบัญตาราง.....	VII
สารบัญภาพ.....	VIII
<b>บทที่ 1 บทนำ.....</b>	<b>1</b>
หลักการและเหตุผลของการศึกษา.....	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
ขอบเขตของการศึกษา.....	3
นิยามศัพท์.....	3
การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	4
ระเบียบวิธีวิจัย.....	5
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	7
<b>บทที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์.....</b>	<b>9</b>
ความเป็นมาของมะพร้าวและน้ำมันมะพร้าว.....	9
ประเภทของน้ำมันมะพร้าว.....	11
ความหมายของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์.....	12
ขั้นตอนการผลิตน้ำมันมะพร้าว.....	13
ส่วนประกอบของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์.....	13
บทบาททางสรีรวิทยาของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์.....	14
คุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์.....	18
น้ำมันมะพร้าวเป็นโทษกับร่างกายหรือไม่.....	24
วิธีการพิจารณาคุณภาพที่ดีของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์.....	24
เทคนิคการรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ในรูปแบบต่าง ๆ.....	25
ข้อคำถามเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์.....	25
<b>บทที่ 3 ผลการศึกษา.....</b>	<b>28</b>
ส่วนที่ 1 ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	28
ส่วนที่ 2 การรับรู้ของผู้บริโภคต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์.....	34
ส่วนที่ 3 ทัศนคติของผู้บริโภคต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์.....	38

เอกสารนี้เป็นเอกสารสงวนลิขสิทธิ์ของงานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4	สรุปและข้อเสนอแนะ.....	40
	สรุป.....	40
	ข้อเสนอแนะ.....	41
บรรณานุกรม.....		44
ภาคผนวก.....		46



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	การเปรียบเทียบส่วนประกอบของกรดไขมันของน้ำมันมะพร้าว..... กับน้ำมันพืชที่สำคัญบางชนิด	15
2.2	เปรียบเทียบปริมาณคลอเรสเตอรอลในน้ำมันพืชแต่ละชนิด.....	19
3.1	เพศของกลุ่มตัวอย่าง.....	28
3.2	อายุของกลุ่มตัวอย่าง.....	29
3.3	ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง.....	29
3.4	สถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง.....	30
3.5	อาชีพของกลุ่มตัวอย่าง.....	31
3.6	รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่าง.....	32
3.7	การรู้จักน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์.....	32
3.8	แหล่งที่รู้จักน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์.....	33
3.9	การเคยหรือไม่เคยซื้อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์.....	33
3.10	ลักษณะการใช้ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์.....	34
3.11	การรับรู้ถึงคุณสมบัติ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่มีประโยชน์ในด้านสุขภาพ.....	35
3.12	การรับรู้ถึงคุณสมบัติ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่มีประโยชน์ในด้านความงาม.....	37
3.13	ทัศนคติของผู้บริโภคต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์.....	39

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
2.1	ต้นมะพร้าวและผลมะพร้าว.....	1
2.2	ต้นมะพร้าวและผลมะพร้าว.....	12
2.3	ความแตกต่างของโมเลกุลไขมันในการเปลี่ยนเป็นพลังงาน.....	16
2.4	การเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน.....	17



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# บทที่ 1

## บทนำ

### หลักการและเหตุผลของการศึกษา

“มะพร้าว” เป็นพืชพื้นเมืองของไทย ซึ่งบรรพบุรุษได้นำมะพร้าวมาใช้ประโยชน์จากทุก ส่วนของต้น จนมะพร้าวได้ชื่อว่าเป็นต้นไม้สารพัดประโยชน์ และเป็นพฤกษาชีวิต หรือ Tree of life (นิรนาม. 2552ก) เนื่องจากเป็นที่มาของปัจจัยสี่ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย มาตั้งแต่โบราณกาล โดยผลผลิตของมะพร้าวที่มนุษย์ใช้เป็นอาหาร เป็นยา เป็นเครื่องสำอาง นับเป็นพัน ๆ ปี คือ “น้ำมันมะพร้าว”

ชาวเอเชียและแปซิฟิกที่ใช้น้ำมันมะพร้าวสำหรับการประกอบอาหาร ต่างมีสุขภาพดีไม่มีใครเป็นโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคต่อมลูกหมากโต โรคไขข้อ โรคปวดเมื่อย โรคชราภาพก่อนวัย เป็นต้น นอกจากนี้ในประเทศอินเดียยังมีการใช้น้ำมันมะพร้าวมาเป็นเวลากว่า 4,000 ปี (ณรงค์ โฉมเฉลา. 2550) สำหรับประเทศไทยมีการปลูกมะพร้าวมาตั้งแต่สมัยพ่อขุนรามคำแหง และได้สกัดน้ำมันมะพร้าวมาประกอบอาหารคาวหวาน ใช้เป็นสมุนไพรและเครื่องสำอางมากกว่า 700 ปี โดยที่คนไทยไม่เคยมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ แต่ภายหลังสงครามโลกครั้งที่สอง ในวงการแพทย์ โดยเฉพาะแพทย์โรคหัวใจไม่ว่าจะเป็นของต่างประเทศหรือของไทย ต่างออกมาเตือนผู้คนให้บริโภคน้ำมันมะพร้าวน้อย ๆ หรือให้เลิกบริโภคน้ำมันมะพร้าว เนื่องจากเป็นน้ำมันประเภทอิ่มตัว (Saturated fat) เป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจ เพราะมีคอเลสเตอรอลสูง และเมื่อบริโภคเข้าไปร่างกายจะไปเปลี่ยนเป็นคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในกระแสโลหิต อันเป็นสาเหตุการอุดตันของหลอดเลือดทำให้หัวใจวายเพราะขาดเลือด (อาภากร ศรีสันต์. 2551) จึงมีการรณรงค์ให้ผู้บริโภคเปลี่ยนไปบริโภคไขมันพืชที่ไม่อิ่มตัว (Unsaturated fat) เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด เป็นต้น ซึ่งน้ำมันเหล่านี้ต้องนำเข้าหรือซื้อวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตมาจากประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นส่วนใหญ่ เมื่อประเทศไทยและชาวเอเชีย รวมถึงหมู่เกาะต่าง ๆ ในแถบแปซิฟิก ที่เคยมีมะพร้าวเป็นส่วนประกอบของอาหารในการดำเนินชีวิตรวมถึงเป็นสินค้าส่งออกต่างประสบปัญหาไปตาม ๆ กัน แม้แต่ภายในประเทศยังไม่สามารถจำหน่ายได้ เนื่องจากผู้บริโภคต่างพากันหลงเชื่อและหลีกเลี่ยงการบริโภคกะทิและน้ำมันมะพร้าว โรงงานผลิตน้ำมันมะพร้าวต้องปิดกิจการลง ชาวสวนมะพร้าวจำหน่ายมะพร้าวไม่ได้ อีกทั้งไม่คุ้มกับค่าจ้างลึงเก็บมะพร้าวต่างพากันโค่นต้นมะพร้าวและนำพื้นที่ไปเลี้ยงกุ้ง แต่ในปัจจุบันได้มีรายงานการวิจัยซึ่งนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกได้ตีพิมพ์ โดยชี้ให้เห็นว่าน้ำมันมะพร้าวที่เคยถูกระบุว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจนั้นไม่เป็นความจริง เพราะผลการวิจัยสรุปได้ว่าน้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุดในโลก แต่น้ำมันที่ไม่อิ่มตัวทั้งหลายกลับเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อมและโรคอื่น ๆ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพที่ทำให้มนุษย์เสียชีวิตลงก่อนวัยอันควร เช่น คนอเมริกันกว่าร้อยละ 60 มีน้ำหนักตัวเกินอัตราที่กำหนดซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งไข้เจ็บหลายชนิด เหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากทุกคน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้า ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ทางการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ต่างพากันบริโภคน้ำมันถั่วเหลือง และน้ำมันไม่อิ่มตัวชนิดต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากความเข้าใจผิดมาเป็นเวลานาน (สุภาวดี ภัทรโกศล. 2548) โดยปรกติน้ำมันมะพร้าวแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ น้ำมันมะพร้าวทั่วไป (Coconut oil) และน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ (Virgin coconut oil) ซึ่งในปัจจุบันในแวดวงผู้ที่สนใจดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ กำลังให้ความสนใจและยอมรับกันว่ามีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพ เนื่องจากเป็นน้ำมันที่สกัดจากเนื้อมะพร้าวด้วยวิธีทางธรรมชาติ โดยไม่ใช้สารเคมี ไม่ใช้ความร้อนสูงในการสกัด การสกัดที่ใช้ต้องเป็นแบบสกัดเย็น (Cold pressed process) จึงจะทำให้ไขมันที่ได้มีคุณภาพสูง อุดมไปด้วย วิตามิน เกลือแร่ และสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งและโรคเสื่อมถอยอื่นๆ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่ดีจะต้องมีลักษณะใส ไม่มีสี ไม่มีตะกอน มีกลิ่นหอมของมะพร้าว และไม่มีกลิ่นหืน สามารถซึมผ่านผิวหนังได้ดี ไม่เหนียวเหนอะหนะ อีกทั้งยังต้องคงคุณสมบัติต่างๆ ตามธรรมชาติอย่างครบถ้วน สามารถเก็บรักษาได้นานเป็นปีโดยไม่เสื่อมคุณภาพ (อาภากร ศรีสันต์. 2551) น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์มีประโยชน์ช่วยปรับสมดุลของระดับคลอเลสเตอรอลในเลือด มีกรดลอริก (Lauric acid) ในปริมาณมาก ทำให้ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน เสริมระบบการทำงานของต่อมไทรอยด์ มีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อรา เมื่อกรดลอริกแตกตัวเป็นโมโนลอรีน จะมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่มีสายปานกลาง (C8-C12) อยู่สูง จึงเผาผลาญเป็นพลังงานไม่สะสมเป็นไขมัน ช่วยปรับปรุงระบบการย่อยอาหารให้เข้าสู่ภาวะปกติ อีกทั้งยังเป็นน้ำมันที่อุดมด้วยวิตามินอี ดังนั้นในทางสุนทรบำบัด (Aromatherpy) จึงใช้คุณลักษณะเด่นนี้เพื่อการบำรุงผิวพรรณให้นุ่มนวล เต่งตึง ลดรอยเหี่ยวย่น รอยตีนกา บำรุงเส้นผมให้ชุ่มสลวย ตกต่ำ เงามาม ช่วยขจัดรังแค จนอาจกล่าวได้ว่าน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์มีบทบาทอย่างสูงทั้งในด้านสุขภาพและด้านความงาม

อย่างไรก็ตามแม้ว่าน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์จะมีประโยชน์อย่างมากมาย กระทั่งเครือข่ายพีชปลูกพื้นเมืองไทย ได้ก่อตั้งชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรณรงค์ให้คนไทยเปลี่ยนมาใช้ น้ำมันมะพร้าวเพื่อการบริโภคและอุปโภค ทดแทนการใช้ น้ำมันพืชที่ไม่อิ่มตัว โดยชมรมดังกล่าวได้ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับองค์การเภสัชกรรมมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 แต่ยังมีผู้บริโภคจำนวนน้อยมากที่เข้าใจถึงประโยชน์และเปลี่ยนพฤติกรรมมาบริโภค น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ในการบำรุงสุขภาพและความงาม จึงยังไม่ประสบความสำเร็จในการผลิต น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ในเชิงพาณิชย์ ในขณะที่ผู้บริโภคยังคงพึ่งพาผลิตภัณฑ์อื่น ๆ เช่น อาหารเสริม เครื่องสำอางที่ทำจากสารเคมี ซึ่งบางชนิดเป็นผลเสียต่อสุขภาพและความงามของผู้บริโภค อย่างไรก็ตามไม่ถึงการนี้ จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาถึงการรับรู้ของผู้บริโภคต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโอกาสทางการตลาดให้กับน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ซึ่งจะเป็นการช่วยเศรษฐกิจของชาวสวนมะพร้าวและอุตสาหกรรมต่อเนื่องอื่น ๆ ตลอดจนช่วยลดการสูญเสียเงินตราต่างประเทศเพื่อสั่งซื้อน้ำมันพืชที่ไม่อิ่มตัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาการรับรู้ของผู้บริโภคต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาทัศนคติของผู้บริโภคต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ในกรุงเทพมหานคร

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลการศึกษาทำให้ทราบถึงการรับรู้และทัศนคติของผู้บริโภค ต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ รวมทั้งเป็นแนวทางเพื่อสร้างโอกาสทางการตลาด การวางกลยุทธ์การตลาดให้ผู้บริโภคเกิดความสนใจและเปลี่ยนพฤติกรรมมาใช้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ อันจะเป็นประโยชน์สำหรับอุตสาหกรรมผลิตสินค้าเพื่อการอุปโภคบริโภค วงการอุตสาหกรรมความงาม ในการนำผลิตภัณฑ์ธรรมชาติซึ่งเป็นผลผลิตภายในประเทศมาสร้างมูลค่าเพิ่ม (Value Added) เพื่อเป็นแหล่งรายได้สำคัญย้อนกลับไปสู่เกษตรกรชาวสวนมะพร้าวในที่สุด

## ขอบเขตของการศึกษา

1. ศึกษาเฉพาะน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ เนื่องจากมีคุณสมบัติพิเศษในการเสริมสุขภาพและความงาม เป็นคุณสมบัติที่ทำให้น้ำมันมะพร้าวเด่นกว่าน้ำมันพืชชนิดอื่น ๆ อีกทั้งองค์การเกษตรกรรมมีนโยบายจะผลิตน้ำมันมะพร้าวออกจำหน่ายในเชิงพาณิชย์
2. ศึกษาเฉพาะผู้บริโภคที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปี เนื่องจากเป็นผู้บริโภคที่บรรลุนิติภาวะแล้ว และสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และศึกษาเฉพาะผู้บริโภคที่มีอายุไม่เกิน 60 ปี เนื่องจากเป็นผู้บริโภคที่ยังอยู่ในวัยทำงาน ยังไม่เกษียณและยังมีรายได้เป็นของตนเอง
3. ศึกษาเฉพาะผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร เนื่องจากเป็นศูนย์รวมของความเจริญ เป็นกลุ่มคนที่มีการศึกษา รักสุขภาพ มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่หลากหลาย

## นิยามศัพท์

น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ (Virgin Coconut Oil) หมายถึง น้ำมันที่สกัดจากเนื้อมะพร้าวสด ด้วยวิธีธรรมชาติ ไม่มีการใช้สารเคมี ไม่มีการใช้ความร้อน (Cold Process หรือ Cold Presses) เป็นการสกัดน้ำมันด้วยวิธีการสกัดเย็น ทำให้ได้น้ำมันที่มีคุณภาพพิเศษ ยังคงมีการดลอริด ซึ่งเป็นกรดไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และยังคงอุดมไปด้วยวิตามินต่าง ๆ โดยเฉพาะวิตามิน E มีสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants) เกลือแร่ และสารอาหารในปริมาณสูง น้ำมันที่ได้จะมีลักษณะใส ไม่มีสี ไม่มีตะกอน มีกลิ่นหอมของมะพร้าว สามารถเก็บรักษาได้นานเป็นปีโดยไม่ต้องใส่ตู้เย็นและไม่เสื่อมคุณภาพ (นิรนาม. 2552ก)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เพิ่มปริมาณของ High Density Lipoprotein (HDL) ได้มากกว่าน้ำมันถั่วลิสง น้ำมันมะพร้าวไม่เพิ่มอัตราส่วนของ LDL ต่อ HDL ในขณะที่ลดระดับของไตรกลีเซอไรด์

<http://coconut-virgin.com/faq.html> (2550) กล่าวว่าน้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันจากพืชชนิดเดียวในโลกที่มี “กรดลอริก” อยู่ในปริมาณที่สูงมาก (ร้อยละ 48-53) และกรดชนิดนี้ทำให้น้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติที่โดดเด่นและพิเศษกว่าน้ำมันพืชอื่นๆ ในการเสริมสุขภาพและความงามของมนุษย์ เมื่อร่างกายรับ “กรดลอริก” นี้เข้าไปจะเปลี่ยนเป็น “โมโนลอรีน” ซึ่งเป็นสารตัวเดียวกันกับที่อยู่ในน้ำมันแม่ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับทารกในระยะ 6 เดือนแรกที่ร่างกายยังไม่สามารถสร้างระบบภูมิคุ้มกัน โมโนลอรีนเป็นสารปฏิชีวนะที่ทำลายเชื้อโรคทุกชนิดที่ติดกว่ายาปฏิชีวนะที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน เชื้อโรคที่ยาปฏิชีวนะทั่วไปทำลายไม่ได้ เนื่องจากมีเกราะที่เป็นไขมันห่อหุ้มเยื่อของเซลล์ น้ำมันมะพร้าวจะสามารถทำลายเกราะนี้ได้ นอกจากนี้ น้ำมันมะพร้าวไม่เพิ่มการดื้อยาของเชื้อโรคดังเช่นยาปฏิชีวนะทั่วไป ซึ่งมักจะเกิดปัญหาที่ต้องใช้ยาในอัตราที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดจะใช้ยานั้นไม่ได้อีก ในขณะที่สารปฏิชีวนะในน้ำมันมะพร้าวไม่เป็นพิษต่อมนุษย์ โดยจะสร้างขึ้นในร่างกายของมนุษย์เมื่อบริโภคอาหารที่มีกรดลอริก และไม่เป็นอันตรายต่อแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ในลำไส้

<http://www.horapa.com> (2551) ได้กล่าวถึง คุณค่า Virgin Coconut Oil น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ 100 % สรุปได้ว่าปัจจุบันในแวดวงผู้ที่สนใจดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ กำลังให้ความสนใจนำน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติในการดูแลสุขภาพนอมนิวพรรณแทนการใช้เครื่องสำอางบำรุงผิวต่าง ๆ แต่ น้ำมันมะพร้าวที่จะนำมาใช้ควรเป็นน้ำมันมะพร้าวที่บริสุทธิ์ สกัดโดยวิถีธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นกลิ่น สี สารอาหารที่สำคัญต่าง ๆ รวมทั้งคุณสมบัติในการให้ความชุ่มชื้นและการต้านอนุมูลอิสระ ช่วยทนุถนอมผิวหนังให้เต่งตึง ไม่เหี่ยวช่นลบรอยแผลเป็น รอยหมองคล้ำ นอกจากนี้จะนำมาใช้ในการทาผิวพรรณ เพื่อปกป้องผิวพรรณจากแสงแดดและสภาพแวดล้อมภายนอกแล้ว ยังใช้ลูบไล่เส้นผมช่วยให้ผมเป็นมันวาว และช่วยถนอมหนังศีรษะ ในทางหลักของอายุรเวทแนะนำให้ขนาดตัวด้วยน้ำมันมะพร้าว ช่วยปรับสภาพผิวหนัง กระตุ้นการทำงานของระบบหมุนเวียน และระบบประสาท ช่วยคงความอ่อนเยาว์ของผิวหนังเนื้อเยื่อ และกระดูก แต่ น้ำมันที่ใช้ต้องเป็นน้ำมันที่สกัดโดยไม่ใช้ความร้อน และไม่ใช้สารเคมี น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ยังเป็นสารตั้งต้นคุณภาพดีที่ใช้ในการผลิต โลชั่นบำรุงผิว สบู่ ครีมอาบน้ำ เป็นต้น ซึ่งทำให้ได้ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่มีคุณภาพระดับสูง

## ระเบียบวิธีวิจัย

### 1. การเก็บรวบรวมข้อมูล เก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่อไปนี้

1.1 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ประกอบด้วยคำถาม 3 ส่วนคือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

ส่วนที่ 3 ข้อมูลทัศนคติของกลุ่มตัวอย่างต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

1.2 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้จากการรวบรวมข้อมูลจากเอกสารวิชาการต่าง ๆ รวมทั้งข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ที่เกี่ยวข้อง

2. ประชากรและจำนวนตัวอย่าง ประชากรที่ทำการศึกษาคือ บุคคลที่มีอายุระหว่าง 20 - 60 ปี และพักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร ประจำปี 2551 มีจำนวน 1,814,307 คน จากจำนวนประชากรในกรุงเทพมหานครทั้งหมด 5,716,248 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551) คิดเป็นร้อยละ 32 ของจำนวนประชากรทั้งหมดในกรุงเทพมหานคร จึงได้ใช้สูตรคำนวณหาจำนวนของตัวอย่างดังนี้ (กัลยา วาณิชย์บัญชา, 2542 : 92)

$$n = \frac{P(1-P)Z^2}{d^2}$$

เมื่อ

$n$  = ขนาดของตัวอย่าง

$P$  = ค่าสัดส่วนของจำนวนประชากรที่มีอายุระหว่าง 20-60 ปี ในกรุงเทพมหานคร

$Z$  = ระดับความเชื่อมั่น ในที่นี้กำหนดที่ระดับร้อยละ 95 มีค่าเท่ากับ 1.96

$d$  = ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ ในที่นี้กำหนดที่ระดับร้อยละ 6

$$= \frac{0.32 \times (1-0.32) \times (1.96)^2}{(0.06)^2}$$

= 232 คน

3. การสุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi Stage Random Sampling) ดังนี้

ขั้นที่ 1 แบ่งพื้นที่ที่ต้องการศึกษาโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งพื้นที่ของกรุงเทพมหานครออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ กรุงเทพมหานครชั้นใน (เขตเมือง) กรุงเทพมหานครชั้นกลาง (เขตต่อเมือง) และกรุงเทพมหานครชั้นนอก (เขตชานเมือง) ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการแบ่งส่วนพื้นที่ในเชิงคุณภาพ กล่าวคือประชากรที่อยู่ในพื้นที่เขตของแต่ละเขต จะมีความคล้ายคลึงกันและจะมีความแตกต่างกันในแต่ละชั้น ดังนั้นจึงสามารถแบ่งกลุ่มประชากรออกเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งใช้ความหนาแน่นของประชากรเป็นเกณฑ์ สามารถแบ่งพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร ตามหลักเกณฑ์ของกรมการปกครอง พ.ศ. 2542 ซึ่งใช้ความหนาแน่นของประชากรเป็นเกณฑ์ ออกเป็น 3 ส่วน คือ

กรุงเทพมหานครชั้นใน จำนวน 14 เขต ได้แก่ พระนคร ป้อมปราบศัตรูพ่าย ห้วยขวาง บางรัก ปทุมวัน สัมพันธวงศ์ พญาไท ดุสิต ธนบุรี คลองสาน บางซื่อ ราชเทวี ดินแดง และสาทร เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กรุงเทพฯ ชั้นกลาง จำนวน 26 เขต ได้แก่ ราชบุรีบูรณะ ภาษีเจริญ บึงกุ่ม จตุจักร บางกะปิ บางกอกน้อย พระโขนง ยานนาวา บางกอกใหญ่ บางพลัด บางคอแหลม ประเวศ คลองเตย สวนหลวง จอมทอง ลาดพร้าว วัฒนา หลักสี่ สายไหม คันนายาว สะพานสูง วังทองหลาง คลองสามวา บางนา ทวีวัฒนา และทุ่งครุ

กรุงเทพฯ ชั้นนอก จำนวน 10 เขต ได้แก่ มีนบุรี หนองจอก ลาดกระบัง บางขุนเทียน หนองแขม ตลิ่งชัน บางเขน บางแค ดอนเมือง และบางบอน

ขั้นตอนที่ 2 สุ่มตัวอย่างในเขตกรุงเทพมหานครจำนวนร้อยละ 20 จากทั้งหมด 50 เขต แบบสุ่มตามจุดมุ่งหมาย (Purposive Sampling) ได้จำนวนที่สุ่มได้ = 10 เขต

ขั้นตอนที่ 3 แบ่งเขตตามอัตราส่วนของกลุ่มพื้นที่ (Area Sampling) ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้กลุ่มตัวอย่างดังนี้

กรุงเทพฯ ชั้นใน มีจำนวนกลุ่มตัวอย่าง =  $(14/50) \times 10 = 3$  เขต

กรุงเทพฯ ชั้นกลาง มีจำนวนกลุ่มตัวอย่าง =  $(26/50) \times 10 = 5$  เขต

กรุงเทพฯ ชั้นนอก มีจำนวนกลุ่มตัวอย่าง =  $(10/50) \times 10 = 2$  เขต

ขั้นตอนที่ 4 เมื่อได้จำนวนเขตแล้ว จะใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเลือกชื่อเขตในแต่ละชั้นแบบไม่ใส่คืน (Simple Random Sampling without Replacement) ผลการจับฉลากได้รายชื่อเขต ดังนี้

กรุงเทพฯ ชั้นใน ได้แก่ บางรัก ธนบุรี และบางซื่อ

กรุงเทพฯ ชั้นกลาง ได้แก่ สวนหลวง บางนา วัฒนา ราชบุรีบูรณะ และภาษีเจริญ

กรุงเทพฯ ชั้นนอก ได้แก่ มีนบุรี และลาดกระบัง

ขั้นตอนที่ 5 เมื่อได้รายชื่อเขตที่เป็นตัวอย่างแล้ว ได้สุ่มเก็บข้อมูลแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลบริเวณห้างสรรพสินค้าและอาคารสำนักงานในแต่ละเขต เขตละ 24 คน รวมจำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 240 คน

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยการหาความถี่และค่าร้อยละ
2. การวิเคราะห์การรับรู้ของผู้บริโภคต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ใช้วิธีประเมินการเข้าถึงของสื่อ (Reach) (เสรี วงษ์มณฑา. 2545 : 128) มีหลักเกณฑ์คือ ถ้ากลุ่มตัวอย่างเกิดการรับรู้ข่าวสารมากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 70 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างเกิดการรับรู้ต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ และถ้ากลุ่มตัวอย่างเกิดการรับรู้ข่าวสารน้อยกว่าร้อยละ 70 แสดงว่าไม่เกิดการรับรู้ต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. การวิเคราะห์ระดับทัศนคติต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ใช้วิธีการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยด้วย  
สเกลของลิเคิร์ต (Likert Scale) (กัลยา. 2542) ได้ค่าเฉลี่ยดังนี้

<u>ค่าเฉลี่ย</u>	<u>ระดับทัศนคติ</u>
3.00 – 2.34	เห็นด้วย
2.33 – 1.67	ไม่แน่ใจ
1.66 – 1.00	ไม่เห็นด้วย



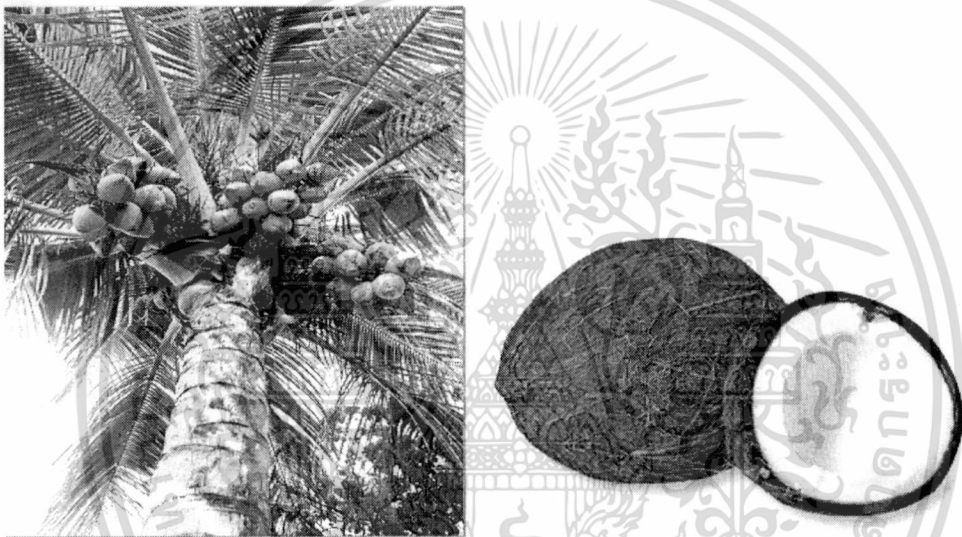
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 2

### ข้อมูลเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

#### ความเป็นมาของมะพร้าวและน้ำมันมะพร้าว

“มะพร้าว” เป็นพืชพื้นเมืองของไทย ซึ่งบรรพบุรุษได้นำมะพร้าวมาใช้ประโยชน์จากทุกส่วนของต้น จนมะพร้าวได้ชื่อว่าเป็นต้นไม้สารพัดประโยชน์ และเป็นพฤษภษาชีวิต หรือต้นไม้แห่งชีวิต (Tree of life) เนื่องจากเป็นที่มาของปัจจัยสี่ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย มาตั้งแต่โบราณกาล โดยที่คนไทยไม่เคยมีปัญหากับเรื่องสุขภาพ (ภาพที่ 2.1)



ภาพที่ 2.1 ต้นมะพร้าวและผลมะพร้าว

ที่มา : <http://www.horapa.com>

อย่างไรก็ตามภายหลังสงครามโลกครั้งที่สอง น้ำมันมะพร้าวและกะทิซึ่งเป็นไขมันประเภทอิ่มตัว (Saturated Fat) ถูกระบุว่าเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจ เพราะมีคอเลสเตอรอลสูง และเมื่อบริโภคเข้าไป ร่างกายจะไปเปลี่ยนเป็นคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในกระแสโลหิต อันเป็นสาเหตุของการอุดตันของหลอดเลือดทำให้หัวใจวายเพราะขาดเลือด จึงมีการรณรงค์ให้เปลี่ยนไปบริโภคไขมันพืชที่ไม่อิ่มตัว (Unsaturated Fat) เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด เป็นต้น ซึ่งน้ำมันเหล่านี้ ต้องนำเข้า หรือซื้อวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตมาจากประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นส่วนใหญ่ ประเทศไทยและประเทศเพื่อนบ้านชาวเอเชีย รวมถึงหมู่เกาะต่างๆในแถบแปซิฟิก ที่เคยมีมะพร้าวเป็นส่วนประกอบของอาหารในการดำเนินชีวิต รวมถึงเป็นสินค้าส่งออก ต่างต้องประสบปัญหาไปตามๆ กัน นอกจากจะไม่สามารถส่งออกจำหน่ายยังต่างประเทศแล้ว แม้แต่ ภายในประเทศยังจำหน่ายไม่ได้ เนื่องจากผู้บริโภคต่างพากันหลงเชื่อและเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หลักเลี้ยงการบริโภค “กะทิและน้ำมันมะพร้าว” เป็นเหตุให้โรงงานผลิตน้ำมันมะพร้าวต้องปิดตัวลง ชาวสวนมะพร้าวขายมะพร้าวไม่ได้ ไม่คุ้มค่าจ้างลิงเก็บมะพร้าว พวกกันโคนต้นมะพร้าว โดยนำพื้นที่ที่เคยปลูกมะพร้าวไปเลี้ยงกุ้ง ดังนั้นทั้งลิงและคนเลี้ยงลิงจึงต้องพากันตกงาน และเปลี่ยนไปแสดงโชว์การเก็บมะพร้าวให้คณะทัวร์ชม หรือรับจ้างเป็นฟรีเซ็นเตอร์ถ่ายทำโฆษณากระเบื้องมุงหลังคา หรือไปแสดงละครลิงเพื่อความอยู่รอด (ณรงค์ โฉมเฉลา. 2550)

เมื่อคนไทยเลิกบริโภค เลิกใช้น้ำมันมะพร้าว แต่เปลี่ยนไปบริโภคและไปใช้น้ำมันประเภทไม่อิ่มตัว ซึ่งเป็นน้ำมันถั่วเหลืองเป็นส่วนใหญ่ ปรากฏว่าได้ผล(เสีย)เกินคาด ประชาชนพลเมืองพากันอ้วนพุงพลุ้ยกันเป็นแถว ตามติดมาด้วยโรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน เพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว โดยเฉพาะพลเมืองของประเทศสหรัฐอเมริกา(ตัวต้นเหตุ) ต่างได้รับผลกระทบนี้ไปด้วย แต่ในปัจจุบันได้มีรายงานการวิจัยซึ่งนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกได้ตีพิมพ์ ต่างชี้ให้เห็นว่า น้ำมันมะพร้าวที่เคยถูกระบุว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจนั้นไม่เป็นความจริง เพราะผลการวิจัยสรุปได้ว่า **น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุดในโลก** แต่ไขมันที่ไม่อิ่มตัวทั้งหลายกลับเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อมและโรคอื่นๆ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพที่ทำให้มนุษย์เสียชีวิตลงก่อนวัยอันควร เช่น คนอเมริกันกว่า ร้อยละ 60 มีน้ำหนักตัวเกินอัตราที่กำหนด ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลายชนิด เหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจากทุกคนพากันบริโภคน้ำมันถั่วเหลือง และน้ำมันไม่อิ่มตัวชนิดอื่น ๆ ซึ่งเกิดจากความเข้าใจผิดมาเป็นเวลานาน เหตุนี้เองตามคำสอนของศาสนาพุทธที่ระบุว่า “ความแน่นอน คือความไม่แน่นอน” นั้นคงไม่เกินความจริงไปมากนัก อะไรที่ว่่าดีหรือใครที่ว่่าดี ๆ สุดยอด ได้รับการยกย่องเชิดชู จึงอาจกลับกลายเป็นสุดแย่ อะไรที่เคยถูกมองถูกกล่าวหาว่าเป็นของไม่ดี เป็นผู้ร้าย อาจกลับกลายเป็นของดีหรือเป็นพระเอกขึ้นมาได้ (นิรนาม. 2550)

ด้วยเหตุนี้จึงมีนักวิชาการต่างหันมาให้ความสำคัญกับน้ำมันมะพร้าว เพราะมีประโยชน์ทั้งในแง่ต่อสุขภาพและความงาม ซึ่งถ้าย้อนไปในยุคสมัยบรรพบุรุษของไทย อาหารไทยทั้งคาวและหวานหลายชนิด ต้องใช้กะทิหรือน้ำมันมะพร้าวเป็นเครื่องปรุง นอกจากนั้นยังใช้บำรุงสุขภาพและความงาม เช่น ใช้น้ำมันมะพร้าวทาหน้าตัวเพื่อรักษาโรคกระดูก ปวดเมื่อย และรักษาผิวไม่ให้กร้านแตกและเหี่ยวย่น ตลอดจนใช้น้ำมันมะพร้าวชโลมผมให้ดกดำเป็นเงางาม แต่คนสมัยใหม่กลับพึ่งพาผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ เช่น อาหารเสริม เครื่องสำอาง ยากันแดด ครีม โลชั่น ซึ่งบางชนิดกลับเป็นผลเสียต่อสุขภาพ และความงามของผู้บริโภคอย่างรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เป็นต้น ชนชาติของประเทศทวีปเอเชีย เช่น ศรีลังกา อินเดีย อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ ซึ่งบริโภคมะพร้าวเป็นอาหารหลักประเภทหนึ่ง โดยมักใช้กะทิหรือน้ำมันมะพร้าวเป็นส่วนประกอบของอาหาร คนกลุ่มนี้จะมีสุขภาพแข็งแรง และไม่ค่อยมีโรคอ้วนหรือเป็นโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ เป็นจำนวนมากเหมือนกับพวกชาวตะวันตก ทำนองเดียวกันกับในด้านความงาม พบว่า คนพื้นเมืองในประเทศเหล่านี้แม้ว่าบางเชื้อชาติจะมีผิวคล้ำ แต่มีผิวที่เนียนไม่แตกลายหรือเหี่ยวย่น มีผิวพรรณที่ดูอ่อนกว่าวัย เส้นผมสลวยดกดำเป็นเงางาม เนื่องมาจากใช้น้ำมันมะพร้าวมาทาผิว และชโลมเส้นผมนั่นเอง (ณรงค์ โฉมเฉลา.

2550)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ประเภทของน้ำมันมะพร้าว

### แบ่งตามกระบวนการผลิต

น้ำมันมะพร้าว แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทหลัก ๆ ตามกระบวนการผลิต ได้แก่ น้ำมันมะพร้าวทั่วไป (RBD Coconut Oil) และน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ (Virgin Coconut Oil) ซึ่งเป็นน้ำมันมะพร้าวที่กำลังได้รับความสนใจอย่างสูง เนื่องจากเป็นที่นิยมและยอมรับอย่างกว้างขวางว่ามีคุณประโยชน์มากมายต่อสุขภาพ

1. น้ำมันมะพร้าวทั่วไป (RBD Coconut Oil) เป็นน้ำมันมะพร้าวที่เป็นที่รู้จักกันทั่วไป สกัดได้จากเนื้อมะพร้าวห้าวหรือเนื้อมะพร้าวแห้ง (Copra) โดยการบีบหรือใช้ตัวทำละลายผ่านความร้อนสูง และกระบวนการทางเคมี น้ำมันที่สกัดได้จะต้องผ่านกระบวนการทำให้บริสุทธิ์ (Refining) ผ่านการฟอกสี (Bleaching) และผ่านการกำจัดกลิ่น (Deodorization) เพื่อให้เหมาะสำหรับการบริโภค น้ำมันที่ได้จะมีสีเหลืองอ่อน ไม่มีกลิ่น และไม่มึนรส ปราศจากวิตามินอี เพราะถูกขจัดออกไป โดยกระบวนการทางเคมี มีปริมาณกรดไขมันอิสระ (Free Fatty Acid) ไม่เกินร้อยละ 0.1 น้ำมันชนิดนี้บางครั้งจะได้รับการกล่าวขานว่าเป็น “น้ำมันธรรมชาติ” (Natural Coconut Oil) แต่ความจริงเป็นน้ำมันมะพร้าวชนิด RBD (Refined, Bleached, Deodorized) น้ำมันชนิดนี้จะมีกลิ่นเหม็น และมีสีเหลืองอ่อน ใช้ในการทอดอาหารหรือในการผลิตอาหารต่าง ๆ ปัจจุบันไม่ค่อยมีจำหน่ายแล้ว เนื่องจากโรงงานสกัดน้ำมันมะพร้าวประเภทนี้ส่วนใหญ่เลิกดำเนินกิจการไปนานแล้ว (<http://www.primthaispa.com>)

2. น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ (Virgin Coconut Oil) เป็นน้ำมันมะพร้าวอีกชนิดหนึ่ง รู้จักกันในชื่อ “น้ำมันมะพร้าวพรหมจรรย์” (Virgin Coconut Oil) หรือน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ผลิตจากเนื้อมะพร้าวสด โดยผ่านกระบวนการผลิตที่พิถีพิถันมาก ที่เรียกว่า การบีบเย็น (Cold Process หรือ Cold Pressed) เพราะไม่มีการใช้ความร้อน และไม่ผ่านกระบวนการเติมออกซิเจน (oxidation) มีค่า peroxide และกรดไขมันอิสระต่ำ มีกลิ่นมะพร้าวอย่างอ่อน ๆ ถึงแรง (ขึ้นอยู่กับกระบวนการผลิต) มีความชื้นไม่เกิน 0.1 % ทำให้ได้น้ำมันที่มีคุณภาพพิเศษ มีกลิ่นหอม สีใสเหมือนน้ำ รสชาติดี อุดมด้วยวิตามิน E และสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants) และได้รับการกล่าวขวัญว่ามีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพ เป็นน้ำมันที่ผลิตโดยอุตสาหกรรมขนาดเล็ก หรือในครัวเรือน ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวที่มีจำหน่ายอยู่ในปัจจุบันจึงเป็นน้ำมันมะพร้าวประเภท “น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์” (ภาพที่ 2.2) (<http://www.primthaispa.com>)



ภาพที่ 2.2 น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

ที่มา : <http://coconut-virgin.com/faq.html>

### แบ่งตามการบริโภคที่มีจำหน่ายในท้องตลาด

1. น้ำมันมะพร้าวกลั่นจากโรงงาน (Refined) หรือน้ำมันมะพร้าวที่ผ่านกรรมวิธี เป็นน้ำมันที่หีบจากมะพร้าวแห้ง แล้วผ่านกรรมวิธีกำจัดกรด ฟอสฟอรัส และกำจัดกลิ่น แต่ที่บรรจุจำหน่ายในบรรจุภัณฑ์แบบปั๊ม เป็นน้ำมันมะพร้าวผสมน้ำมันปาล์ม ในอัตราส่วน 1 ต่อ 1 หรือมากกว่า ส่วนน้ำมันมะพร้าว 100 % มักผลิตส่งป้อนโรงงานผลิตไอศกรีม เครื่องสำอาง และสบู่ เป็นหลัก
2. น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ (Virgin Coconut Oil) ที่สกัดด้วยวิธีหมักกะทิให้ตกตะกอนแยกชั้นกาก ชั้นน้ำมัน และชั้นน้ำ แล้วตักเฉพาะชั้นน้ำมันมารองบรรจุใส่ขวด สีน้ำมันจะใสขาว
3. น้ำมันมะพร้าวธรรมชาติแบบเคี้ยว เป็นวิธีการดั้งเดิมที่เคี้ยวหั่วกะทิจนแตกมัน น้ำจะระเหยไปหมด เหลือเพียงน้ำมัน (<http://www.fiterinternational.com>)

### ความหมายของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ( Virgin Coconut Oil ) คือ น้ำมันที่สกัดจากเนื้อมะพร้าวด้วยวิธีทางธรรมชาติ โดยไม่ใช้สารเคมี ไม่ใช้ความร้อนสูงในการสกัด การสกัดที่ใช้ต้องเป็นแบบสกัดเย็น (Cold Pressed Process) จึงจะทำให้ น้ำมันที่ได้มีคุณภาพสูง อุดมไปด้วย วิตามิน เกลือแร่ และสารต้านอนุมูลอิสระ ที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง และโรคเสื่อมถอยอื่นๆ น้ำมันมะพร้าวที่ดีจะต้องมีลักษณะใส ไม่มีสี ไม่มีตะกอน มีกลิ่นหอมของมะพร้าว และไม่มีกลิ่นหืน สามารถชิมผ่านผิวหนังได้ดี ไม่เหนียวเหนอะหนะ น้ำมันมะพร้าวที่ดีจะยังคงคุณสมบัติต่างๆ ตามธรรมชาติอย่างครบถ้วน มีประโยชน์ต่อสุขภาพ สามารถเก็บรักษาได้นานเป็นปีโดยไม่เสื่อมคุณภาพ และไม่มีกลิ่นหืนใด ๆ ไม่ต้องเก็บไว้ในตู้เย็น ทั้งนี้เนื่องจากในมะพร้าวมีสารโทโคฟีรอล สารตัวนี้ไม่ถูกทำลายด้วยความร้อน ทำหน้าที่เหมือนสารกันบูดโดยธรรมชาติ (<http://tpscoconutoil.com/page-news.htm>)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ขั้นตอนการผลิตน้ำมันมะพร้าว

### การผลิตน้ำมันมะพร้าวทั่วไป (RBD)

เนื้อมะพร้าวจะถูกนำมาทำให้แห้งโดยการตากหรืออบในเตา เพื่อให้น้ำในเนื้อมะพร้าวลดลงจากประมาณร้อยละ 50 เหลือร้อยละ 3.5 จากนั้นเนื้อมะพร้าวแห้ง (Copra) จะถูกบดและนำไปผสมกับน้ำเดือด ก่อนที่จะผ่านต่อไปยังเครื่องนวดเพื่อคั้นน้ำมันออกมาให้ได้มากที่สุด หลังจากแยกกากออกส่วนผสมที่ได้จะถูกเคี่ยวซ้ำๆด้วยความร้อนต่ำเป็นเวลานาน เพื่อให้น้ำระเหยออกไปจนเหลือแต่น้ำมัน (ผู้ผลิตบางรายอาจใช้วิธีต้ม Copra ที่บดแล้ว และบางรายอาจใช้สารละลายเพื่อช่วยให้สกัดน้ำมันได้มากขึ้น เศษกากมะพร้าวที่เหลือมีโปรตีนสูงและมักใช้เป็นอาหารสัตว์) น้ำมันที่ได้จะต้องผ่านกระบวนการกรองเพื่อแยกสิ่งแปลกปลอมออก แล้วนำไปต้มเป็นเวลาหลายชั่วโมง เพื่อขจัดกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ การฟอกสีและการกรองอีกครั้งจะทำให้ได้น้ำมันมะพร้าวที่ไม่มีสี และปราศจากกลิ่นหรือแม้แต่วินิจฉัย ผู้ผลิตส่วนใหญ่จะเติมสีเพราะเกรงว่าน้ำมันใสๆ จะไม่ถูกใจผู้บริโภค

### การผลิตน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ (Virgin Coconut Oil)

ในกระบวนการผลิตจะใช้ระบบ Cold Press ซึ่งจะไม่มีการใช้ความร้อนใดๆ ทั้งสิ้น ขั้นตอนส่วนใหญ่จะทำได้ด้วยมือโดยเริ่มจากการคัดเฉพาะมะพร้าวคุณภาพดี จากนั้นนำเนื้อมะพร้าวสดไป “ขูด” หรือ “บด” โดยใช้เครื่องขูด/บดมะพร้าว เนื้อมะพร้าวที่ขูดแล้วจะนำไปใส่ถุงตาข่ายพิเศษ และคั้นน้ำกะทิออกด้วยมือหรือเครื่องอัดแบบใช้มือ (Manual Press) น้ำกะทิที่ได้จะนำไปผสมกับน้ำมะพร้าว และปล่อยให้แยกตัว (Culturing) ซึ่งใช้เวลาไม่เกิน 20 ชั่วโมง ส่วนผสมจะแยกตัวออกเป็น 3 ชั้น ชั้นบนจะเป็นส่วนของโปรตีน ชั้นกลางจะเป็นน้ำมันมะพร้าว และชั้นล่างสุดจะเป็นน้ำ น้ำมันที่ได้จะแยกออกมารองและแยกส่วนน้ำทิ้งไป แล้วปล่อยให้แยกตัว (Resting) ตามด้วยการแยกตัวและแยกน้ำออก (Decanting) และกรอง (Filtering) เรียกว่า “การบ่ม” (Curing) น้ำมันมะพร้าวจะถูกแยกตัวและกรองครั้งสุดท้าย หลังสิ้นสุด 3 สัปดาห์ น้ำมันที่ได้จะเป็นน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ (Virgin Coconut Oil) ซึ่งจะมีคุณสมบัติพิเศษคือ นอกจากจะใสบริสุทธิ์แล้ว ยังมีกลิ่นหอม และรสชาติของมะพร้าวอ่อนๆ อีกด้วย สามารถเก็บไว้ได้นานเป็นปีโดยไม่ต้องใส่ตู้เย็น และปราศจากกลิ่นหืนใดๆทั้งสิ้น ทั้งนี้เป็นเพราะสาเหตุอันเนื่องมาจากสาร Tocopherol ในน้ำมันไม่ถูกทำลายลงด้วยกระบวนการใช้ความร้อน ซึ่งสารตัวนี้ทำหน้าที่เสมือนสารกันบูดโดยธรรมชาติ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะแข็งตัวเมื่ออุณหภูมิลดลงต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส

### ส่วนประกอบของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

ส่วนประกอบของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ มีสารที่มีลักษณะเด่น ๆ ดังนี้ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. กรดไขมันอิ่มตัว (Saturated Fatty Acids) น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์จะประกอบด้วยกรดไขมันที่อิ่มตัว มากกว่าร้อยละ 90 อะตอมของคาร์บอนของกรดไขมันที่อิ่มตัวจะต่อกันเป็นเส้น (Chain) โดยมีพันธะเดี่ยว (Single Bond) จับกันเองเป็นเส้นยาวตามจำนวนของคาร์บอน แต่ละอะตอมของคาร์บอนจะมีไฮโดรเจนติดอยู่ 2 ตัว เนื่องจากแต่ละอะตอมของคาร์บอนไม่สามารถรับไฮโดรเจนได้อีกเพราะไม่มีพันธะว่าง จึงเรียกน้ำมันที่มีกรดไขมันประเภทนี้ว่า “น้ำมันอิ่มตัว” กรดไขมันอิ่มตัวในน้ำมันมะพร้าวส่วนใหญ่ จะมีจำนวนอะตอมของคาร์บอน 8 – 14 ตัว กรดไขมันที่สำคัญได้แก่ กรด คาปริก (Capric Acid : C10) กรดลอริก (Lauric Acid : C12) และกรดไมริสติก (Myristic Acid : C14) ทำให้โมเลกุลมีความยาวของเส้น (Chain) ขนาดปานกลาง นอกจากนี้ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ยังประกอบด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว (Unsaturated Fatty Acid) แต่มีเพียงร้อยละ 9 ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (Monounsaturated Fatty Acid) คือ กรดไขมันที่มีอะตอมของคาร์บอน 1 ตัว ไม่มีไฮโดรเจน 2 ตัวมาจับ จึงต้องจับคู่กันเองด้วยพันธะคู่ (Double Bond) จึงเป็นกรดไขมันที่มีพันธะคู่เพียงหนึ่งคู่

1.2 กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (Polyunsaturated Fatty Acid) คือ กรดไขมันที่มีพันธะคู่มากกว่า 1 คู่ ส่วนใหญ่กรดไขมันไม่อิ่มตัวจะมีจำนวนอะตอมของคาร์บอนมาก จึงทำให้โมเลกุลมีความยาวมาก เช่น กรดลินโนเลอิก (Linoleic Acid : C18)

2. กรดลอริก (Lauric Acid) น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันจากพืชชนิดเดียวในโลกที่มีกรดลอริกอยู่ในปริมาณที่สูงมาก คือประมาณร้อยละ 48 – 53 และกรดลอริกนี้เองที่ทำให้น้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติพิเศษในการเสริมสุขภาพและความงามของมนุษย์ น้ำมันมะพร้าวยังมีกรดคาปริก (Capric Acid) ซึ่งแม้ว่าจะมีน้อยกว่ากรดลอริก คือมีเพียงประมาณร้อยละ 6-7 แต่ช่วยเสริมประสิทธิภาพของกรดลอริก

3. วิตามินอี (Vitamin E) น้ำมันมะพร้าวที่ไม่ผ่านกระบวนการ RBD จะยังคงมีวิตามินอีเหลืออยู่ และเป็นสิ่งที่ทำให้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์มีคุณสมบัติโดดเด่นกว่าน้ำมันพืชชนิดอื่น ๆ

การเปรียบเทียบส่วนประกอบของกรดไขมันในน้ำมันพืชที่สำคัญบางชนิด สามารถแสดงรายละเอียดได้ดังตารางที่ 2.1

### บทบาททางสรีรวิทยาของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ เป็นน้ำมันพืชที่มีส่วนประกอบที่แตกต่างไปจากน้ำมันพืชชนิดอื่น ๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว และแต่ละส่วนประกอบจะมีบทบาททางสรีรวิทยาที่เสริมให้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์เป็นน้ำมันพืชที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพและความงามของผู้บริโภค ดังคำอธิบายต่อไปนี้

1. ความอิ่มตัว เนื่องจากน้ำมันมะพร้าวประกอบด้วยกรดไขมันที่อิ่มตัวโดยที่พันธะ (Bond) ที่จับกันระหว่างอะตอมของคาร์บอนเป็นพันธะเดี่ยว (Single Bond) ทำให้มีความเสถียรหรืออยู่ตัวสูง (Stability) จึงไม่ถูกอะตอมของไฮโดรเจนและออกซิเจนเข้าไปแทรก เรียกว่า Hydrogenation และ Oxidation ได้ง่าย ๆ และไม่มีการเปลี่ยนแปลงเหมือนน้ำมันไม่อิ่มตัว โดยเฉพาะพวกที่เป็นน้ำมันไม่อิ่มตัว

เอ็กสารเบนเอ็กสารที่ส่งวันเวสสำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้า ไม่นับญาติเห็นไปไซประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 2.1 การเปรียบเทียบส่วนประกอบของกรดไขมันของน้ำมันมะพร้าวกับน้ำมันพืชที่สำคัญ  
บางชนิด

กรดไขมัน	จำนวน อะตอม คาร์บอน	มะ พร้าว	เมล็ด ปาล์ม น้ำมัน	เปลือก ปาล์ม น้ำมัน	ข้าว โพด	ถั่ว เหลือง	คำ ฝอย	เมล็ด ทาน ตะวัน
<b>อิ่มตัว</b>								
C6:0 Caproic	6	0.5	0.3	-	-	-	-	-
C8:0 Capryllic	8	8.0	3.9	-	-	-	-	-
C10:0 Capric	10	17.0	4.0	-	-	-	-	-
C12:0 Lauric	12	48.0	49.6	0.3	-	-	-	-
C14:0 Myristic	14	17.0	16.0	0.1	-	0.1	0.1	0.2
C14:0 Myristic	16	9.0	8.0	45.2	11.5	10.5	6.5	6.8
C18:0 Stearic	18	2.0	2.4	4.7	2.2	3.2	2.4	4.7
C18:0 Stearic	20	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.4
<b>ไม่อิ่มตัว</b>								
C16:1 Palmitoleic	16	0.1	-	-	-	-	-	0.1
C18:1 Oleic	18	6.0	13.6	38.8	26.6	22.3	13.1	13.6
C18:2 Linoleic	18	2.3	2.0	9.4	58.7	54.5	77.7	68.2
C18:3 Linolenic	18	-	-	0.3	0.8	8.3	-	0.5
C20:4 Arachidonic	20	-	-	-	-	0.9	-	-
% กรดไขมันไม่อิ่มตัว	-	8.4	15.6	48.5	86.1	86.0	90.8	82.4

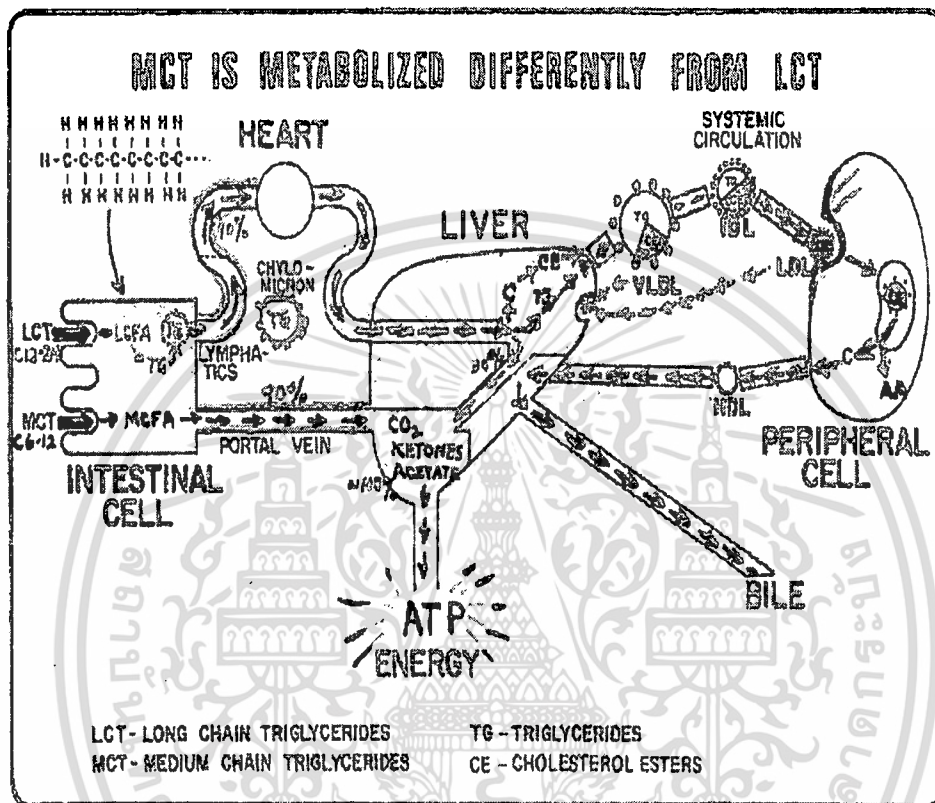
ที่มา : สุภาวดี ภัทรโกศล. 2548

เชิงซ้อน (Polyunsaturated Oil) ซึ่งมีพันธะคู่หลายตำแหน่งเมื่อถูกความร้อนสูงจะทำให้เกิดเป็น Trans Fatty Acids ซึ่งเป็นกรดไขมันชนิดที่ทำให้เกิดผลร้ายต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำลายเยื่อหุ้มเซลล์ (Membrane) อันเป็นผลทำให้เซลล์อ่อนแอจนเชื้อโรคและสารพิษเข้าไปได้สะดวก ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง เปลี่ยนแปลงกลไกของร่างกายในการขจัดคอเลสเตอรอล โดยการขัดขวางการเปลี่ยนไปเป็นพลังงานในตับ จึงทำให้มีปริมาณคอเลสเตอรอลเพิ่มขึ้นในกระแสโลหิต ลดปริมาณและคุณภาพของนม น้ำเหลืองของมารดา เพิ่มโอกาสเป็นโรคเบาหวาน ลดปริมาณของฮอโมนเทสโตสเทอโรลในเพศชาย เป็นต้น

2. กรดไขมันขนาดกลาง การที่กรดไขมันในน้ำมันมะพร้าวมีโมเลกุลขนาดกลาง จะมีส่วนอย่างมากในการทำให้มีคุณสมบัติเป็นเลิศ ดังกรณีดังต่อไปนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

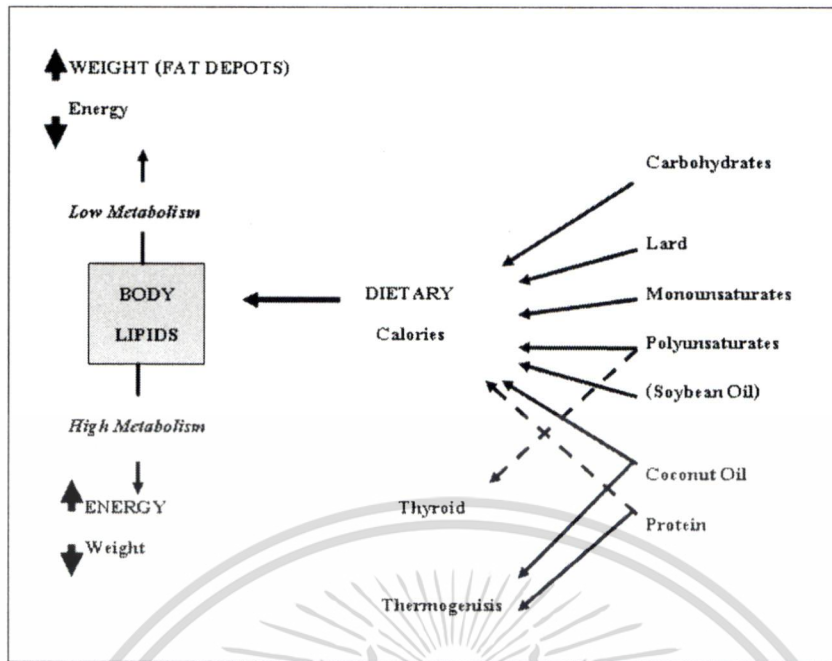
2.1 เปลี่ยนเป็นพลังงานได้อย่างรวดเร็ว ร่างกายสามารถเปลี่ยนน้ำมันมะพร้าวให้เป็นพลังงานอย่างรวดเร็ว เนื่องจากส่วนใหญ่ของกรดไขมันของน้ำมันมะพร้าวมีโมเลกุลขนาดกลาง (C8 – C14) เมื่อบริโภคเข้าไปน้ำมันจะผ่านจากกระเพาะอาหารไปยังลำไส้ แล้วเปลี่ยนเป็นพลังงานที่ดับอย่างรวดเร็ว ภายใน 1 ชั่วโมง ทำให้ไม่มีไขมันเหลือสะสมในร่างกาย ดังภาพที่ 2.3



ภาพที่ 2.3 ความแตกต่างของโมเลกุลไขมันในการเปลี่ยนเป็นพลังงาน  
 ที่มา : ณรงค์ โจนเจลา. 2550

2.2 เพิ่มอัตราเมตาบอลิซึม นอกจากน้ำมันมะพร้าวจะสามารถเปลี่ยนเป็นพลังงานได้อย่างรวดเร็วแล้ว น้ำมันมะพร้าวยังไปเร่งอัตราการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน หรืออัตราเมตาบอลิซึม (Metabolism) เพราะน้ำมันมีผลทำให้เกิดความร้อนสูง (Thermogenesis) โดยไปกระตุ้นต่อมไทรอยด์ให้ทำงานเร็วขึ้น คล้ายกับบุคคลประเภทไฮเปอร์ไทรอยด์ (Hyperthyroid) ที่ต่อมไทรอยด์ทำงานในอัตราที่สูงกว่าคนธรรมดา ทำให้เป็นคนกระฉับกระเฉง (Active) และไม่อ้วน เพราะน้ำมันมะพร้าวที่บริโภคเข้าไปจะถูกเผาผลาญเป็นพลังงานหมด โดยไม่สะสมเป็นไขมันในร่างกาย ดังภาพที่ 2.4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.4 การเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน

ที่มา : ณรงค์ โฉมเฉลา. 2550

2.3 ช่วยลดน้ำหนัก การบริโภคน้ำมันมะพร้าวนอกจากจะไม่ทำให้อ้วนแล้ว ยังช่วยลดความอ้วนจากผลของการเกิดความร้อนสูงในร่างกาย โดยการไปนำไขมันที่ร่างกายสะสมไว้ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ออกมาใช้เป็นพลังงาน ดังนั้นน้ำมันมะพร้าวจึงช่วยลดความอ้วนได้ จนมีคำกล่าวที่ว่า “Eat Fat – Look Thin”

3. กรดลอริกและโมโนลอริก น้ำมันมะพร้าวมีกรดลอริก (Lauric Acid) อยู่ประมาณร้อยละ 50 กรดนี้มีส่วนทำให้น้ำมันมะพร้าวดีเต็่นกว่าน้ำมันพืชชนิดอื่น ๆ เพราะมีความสามารถพิเศษ คือ

3.1 สร้างภูมิคุ้มกัน เมื่อเราบริโภคน้ำมันมะพร้าวเข้าไปในร่างกาย กรดลอริกในน้ำมันมะพร้าวจะเปลี่ยนเป็นโมโนกลีเซอไรด์ (Monoglyceride) ที่มีชื่อว่า โมโนลอริน (Monolaurin) ซึ่งเป็นสารตัวเดียวกับที่อยู่ในน้ำนมมารดาช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับทารกในระยะ 6 เดือนแรก ซึ่งร่างกายยังไม่สร้างระบบภูมิคุ้มกันโรคได้

3.2 ฆ่าเชื้อโรค โมโนลอรินเป็นสารปฏิชีวนะที่ทำลายเชื้อโรคทุกชนิด มีคุณสมบัติดีกว่ายาปฏิชีวนะที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ยีสต์ โปรโตซัว และไวรัส ที่ยาปฏิชีวนะทั่วไปทำลายไม่ได้ เนื่องจากมีเกราะที่เป็นไขมันห่อหุ้ม (Lipid - Coated Membrane) แต่เกราะนี้จะถูกละลายด้วยน้ำมันมะพร้าวเพื่อเปิดโอกาสให้โมโนลอรินเข้าไปฆ่าเชื้อโรค สารปฏิชีวนะในน้ำมันมะพร้าวไม่เป็นพิษต่อมนุษย์ และจะสร้างขึ้นในร่างกายของมนุษย์เมื่อบริโภคอาหารที่มีกรดลอริก อีกทั้งไม่เป็นอันตรายต่อแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ในลำไส้

4. กรดคาปริกและโมโนคาปรีน แม้ว่าจะมีอยู่เพียงร้อยละ 6-7 แต่กรดคาปริก (Capric Acid) จะช่วยเสริมประสิทธิภาพของโมโนลอริน โดยการเปลี่ยนเป็นสารโมโนคาปรีน (Monocaprin) เมื่อเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สวางไวสำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บริโภคน้ำมันมะพร้าวเข้าไปในร่างกายซึ่งมีฤทธิ์เช่นเดียวกับโมโนลอริน ทั้งนี้เพราะประสิทธิภาพของการทำงานของโมโนลอริน และโมโนคาปรีนขึ้นอยู่กับปริมาณที่มีอยู่

5. วิตามิน น้ำมันมะพร้าวที่ผลิตจากมะพร้าวแห้งที่เก็บไว้นาน ๆ จะมีจุลินทรีย์ปนเปื้อนตลอดจนถูกแสงแดดและความร้อน เมื่อนำไปสกัดน้ำมันมะพร้าวโดยวิธีหีบหรือการใช้ตัวทำละลายจึงสูญเสียคุณสมบัติที่ดี โดยเฉพาะสิ่งที่ทำให้มันไม่หืน และเมื่อถูกนำไปผ่านขบวนการทางเคมี RBD ก่อนที่จะนำไปบริโภคจะสูญเสียวิตามินอีไป แต่ยังเป็นน้ำมันที่ดีต่อสุขภาพ ทรายาดที่ไม่ได้ถูกเปลี่ยนแปลงทางเคมีโดยขบวนการเติมไฮโดรเจนหรือเติมสารกันเสีย (Preservatives) เพื่อรักษาสภาพให้คงทนและไม่หืน แต่น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ซึ่งสกัดได้โดยวิธีหมัก หรือวิธีบีบเย็น ไม่ใช่อุณหภูมิสูง และไม่ผ่านขบวนการทางเคมี จะยังคงมีวิตามินอีเหลืออยู่ วิตามินอีในน้ำมันมะพร้าว มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

5.1ต่อต้านอนุมูลอิสระ วิตามินอีทำหน้าที่เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) โดยการป้องกันเซลล์ไม่ให้ถูกเติมออกซิเจน และเป็นตัวต่อต้านอนุมูลอิสระ (Free Radicals) ซึ่งเกิดจากมลพิษในสิ่งแวดล้อม อาหารและเครื่องดื่ม การสูบบุหรี่ รังสี ความเครียด เป็นต้น โดยปกติร่างกายของมนุษย์มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระคอยทำลายอนุมูลอิสระอยู่แล้ว แต่เมื่อบริโภคน้ำมันพืชประเภทไม่อิ่มตัวซึ่งถูกเติมออกซิเจน (Oxidized) ได้ง่าย ๆ ตั้งแต่เริ่มสกัด ตลอดจนระหว่างการผลิต การวางจำหน่าย และการเก็บรักษาก่อนบริโภค จึงเกิดเป็นอนุมูลอิสระได้ง่าย อนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นน่าจะไปลบล้างประสิทธิภาพ (Neutralize) ของสารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่ในร่างกาย ทำให้เกิดปฏิกิริยาทางเคมีที่เกิดผลเสียแก่เซลล์และเนื้อเยื่อ เนื่องจากอนุมูลอิสระเป็นโมเลกุลที่เปลี่ยนสภาพโดยสูญเสียอิเล็กตรอน (Electron) จึงไปจับกับโมเลกุลที่อยู่ใกล้เคียงต่อไปเรื่อย ๆ เกิดเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่ เป็นผลทำให้เซลล์ผิดปกติไป เช่น เยื่อบุเซลล์ฉีกขาด การเปลี่ยนสารพันธุกรรมในนิวเคลียส เกิดการกลายพันธุ์ ทำให้เกิดโรคที่เกี่ยวกับความเสื่อม (Degenerative Diseases) เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง ไชข้ออักเสบ เบาหวาน โรคภูมิแพ้ ชราภาพก่อนวัย เป็นต้น

5.2 สารโทโคโทริเอนอล (Tocotrienol) วิตามินอีในน้ำมันมะพร้าวมีสารโทโคโทริเอนอล ซึ่งเป็นรูปของวิตามินอีที่มีอนุภาพสูงกว่าสารโทโคเฟอรอล (Tocopherol) ซึ่งอยู่ในวิตามินอีทั่วไป โดยเฉพาะที่มีอยู่ในเครื่องสำอางรักษาผิวถึง 40-60 เท่า ด้วยเหตุนี้ น้ำมันมะพร้าวจึงต่อต้านอนุมูลอิสระได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## คุณประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

### คุณประโยชน์ด้านสุขภาพ

สุขภาพที่ดีของมนุษย์ ขึ้นอยู่กับสถานภาพ 4 ประการ คือ

1. การรักษาสุขภาพให้แข็งแรง จากบทบาททางสรีรวิทยาของน้ำมันมะพร้าวที่ได้กล่าวมาแล้ว ทำให้ผู้บริโภคน้ำมันมะพร้าวมีสุขภาพดี แข็งแรง เพราะได้พลังงานทันทีที่บริโภคน้ำมัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มะพร้าว นอกจากนั้นน้ำมันมะพร้าวยังมีคุณค่าทางอาหาร โดยเฉพาะวิตามิน และเกลือแร่ ที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง อีกทั้งยังช่วยเพิ่มคุณค่าของอาหารโดยการเพิ่มการดูดซึมวิตามิน เกลือแร่ และกรดอะมิโน เนื่องจากน้ำมันมะพร้าวเป็นโมเลกุลขนาดเล็ก จึงย่อยง่าย และเคลื่อนที่เร็วไปตามของเหลวในร่างกาย จึงเป็นที่นิยมใช้หุงต้มอาหารสำหรับคนไข้ที่มีปัญหาการย่อยไขมัน และยังใช้ในสูตรนํ้านม เพื่อให้ไขมันที่จำเป็นแก่เด็กทารก และช่วยในการดูดซึมแคลเซียม และแมกนีเซียม ซึ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนากระดูก

2. ช่วยให้ปลอดภัยจากโรคไม่ติดต่อ การบริโภคน้ำมันมะพร้าวมีส่วนในการลดอัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อ ดังนี้

2.1 โรคหัวใจ จากผลการวิเคราะห์พบว่า น้ำมันมะพร้าวมีคลอเลสเตอรอลน้อยมาก เพราะมีเพียง 14 ส่วนในล้าน น้อยกว่าน้ำมันถั่วเหลือง ซึ่งมี 28 ส่วน (ตารางที่ 2.2) และที่สำคัญคือเมื่อบริโภคน้ำมันมะพร้าวเข้าไปในร่างกายจะไม่เปลี่ยนเป็นคลอเลสเตอรอลในกระแสโลหิต อีกทั้งยังไม่ทำให้หลอดเลือดแข็งตัวเหมือนกับน้ำมันพืชประเภทไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง ที่ถูกเติมไฮโดรเจน (Hydrogenate) ในขบวนการผลิต และถูกเติมออกซิเจน (Oxidize) ระหว่างเดินทางก่อนบริโภค จนเกิดเป็น Trans Fatty Acids ซึ่งเป็นตัวการทำให้เกิดลิ้มเลือดและไปอุดตันหลอดเลือด นอกจากนี้ น้ำมันมะพร้าวยังมีวิตามินอีที่ช่วยขยายหลอดเลือด และป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือดที่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ นักโภชนาการสมัยใหม่จึงสรุปว่า น้ำมันมะพร้าวช่วยทำให้หัวใจมีสุขภาพดี เพราะเป็นหนึ่งในสองชนิดของน้ำมันบริโภค ซึ่งช่วยลดความหนืด (Stickiness) ของเลือดที่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ

ตารางที่ 2.2 เปรียบเทียบปริมาณคลอเลสเตอรอลในน้ำมันพืชแต่ละชนิด

ชนิดของน้ำมัน	ปริมาณคลอเลสเตอรอล (ส่วนต่อล้าน)
น้ำมันมะพร้าว	14
น้ำมันปาล์ม	18
น้ำมันถั่วเหลือง	28
น้ำมันข้าวโพด	50
เนยเหลว	3,150
น้ำมันหมู	3,500

ที่มา : ณรงค์ โฉมเฉลา. 2550

2.2 โรคมะเร็ง น้ำมันมะพร้าวมีประสิทธิภาพในการป้องกันไม่ให้เกิดโรคมะเร็ง ด้วยกลไก 2 วิธี คือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.1 เนื่องจากเป็นน้ำมันประเภทอิ่มตัวจึงไม่ถูกเติมไฮโดรเจน (hydrogenate) และแตกตัวเมื่อถูกกับอนุมูลอิสระสูง

2.2.2 วิตามินอีช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของการกลายพันธุ์ของยีน เกิดเป็นเซลล์มะเร็งและการทำร้ายเซลล์ การใช้ไขมันมะพร้าวขโคมตัว ยังช่วยป้องกันมะเร็งผิวหนัง ได้ดีกว่ายาทากันแดดราคาแพง

2.3 โรคอ้วน โรคอ้วนนั้นมีความสัมพันธ์กับสภาพต่าง ๆ เช่น การมีไขมันในเลือดสูง เป็นโรคเบาหวาน มีความดันโลหิตสูง เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ตลอดจนโรคข้ออักเสบ ภาวะหยุดหายใจ ขณะหลับ เป็นต้น การบริโภคไขมันมะพร้าวจะช่วยทำให้ร่างกายเกิดความร้อนสูง (ใน ขบวนการ Thermogenesis) ทำให้ร่างกายมีอัตราการเผาผลาญอาหารสูง เกิดเป็นพลังงานสำหรับ ใช้ในการดำรงชีวิต อีกทั้งยังช่วยทำลายไขมันที่ร่างกายสะสมอยู่นำไปใช้เป็นพลังงาน ดังนั้น ผู้บริโภคไขมันมะพร้าวเป็นประจำจึงไม่อ้วน

2.4 โรคเบาหวาน ผลพลอยได้ของการเพิ่มอัตราการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน จากการบริโภคไขมันมะพร้าวทำให้ร่างกายไม่สะสมน้ำตาล เพราะถูกใช้ไปเป็นพลังงานหมด อีกทั้ง ยังไม่ทำให้ผู้ป่วยอยากรับประทานอาหารที่เป็นแป้งหรือน้ำตาลจึงช่วยลดอัตราการเกิดโรคเบาหวาน ไปได้โดยปริยาย

2.5 โรคปวดเมื่อย โรคชราภาพก่อนวัย โรคมะเร็งผิวหนัง และโรคกระดูก ไขมัน มะพร้าวเป็นน้ำมันที่ถูกดูดซึมเข้าทางผิวหนังได้ดี เพราะมีขนาดของโมเลกุลเล็ก จึงนิยมใช้ขวดตัว ให้หายปวดเมื่อย และผ่อนคลายความเครียด อีกทั้งยังปกป้องการทำลายของแสงอัลตราไวโอเล็ตที่ ทำให้ผิวหนังเหี่ยวก่อนวัย และเป็นมะเร็งผิวหนัง ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการของกระดูกให้ แข็งแรง แพทย์แผนไทยจึงนิยมนำน้ำมันมะพร้าวมาประกอบเป็นสูตรยาแผนโบราณในการรักษาโรค ที่เกี่ยวกับกระดูก อันเนื่องมาจากการประสบอุบัติเหตุ

3. ช่วยให้ร่างกายปลอดจากโรคติดเชื้อ จุลินทรีย์ที่เป็นเชื้อโรคเป็นสาเหตุของโรคของมนุษย์ มากมายเหลือคณานับ แต่ก็แปลกที่เด็กทารกแรกคลอดที่ดูดน้ำนมมารดาเป็นประจำมักไม่ค่อยเป็น โรคเหล่านี้ ทั้งนี้เพราะมีภูมิคุ้มกันที่ได้จากน้ำนมมารดา ได้มีการค้นพบว่าสารสำคัญในนม น้ำเหลือง (Cholestum) ของมารดานี้ คือ กรดลอริก ซึ่งเมื่อเข้าไปในร่างกายจะเปลี่ยนเป็นสารโมโนลอริค ซึ่งมี คุณสมบัติเป็นสารปฏิชีวนะ ผลการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบของน้ำมันมะพร้าวพบว่ามีกรดลอริกสูง มากถึงร้อยละ 48-53 ซึ่งมากกว่าในน้ำนมมารดา มาก ในปัจจุบันวงการแพทย์สมัยใหม่ได้แนะนำให้ ประชาชนกินยาเม็ดที่มีโมโนลอริคเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค

4. การรักษาโรค จากการที่น้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติเป็นยาฆ่าเชื้อ และสามารถถูกดูดซึม เข้าไปในร่างกายได้ดีและรวดเร็ว ตำราอายุรเวทของอินเดียจึงได้ใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาโรคมาไม่ต่ำกว่า 4,000 ปี แพทย์แผนไทยได้ใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาโรคทั้งภายในและภายนอก มาเป็นเวลา ช้านาน เช่น ในตำราพระโอสถพระนารายณ์ ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาได้ใช้น้ำมันมะพร้าวเป็นยานวด แก้วปวดเมื่อย ยารักษาโรคกระดูก ยารักษาแผลเน่าเปื่อย ส่วนตำราแพทย์แผนไทยในปัจจุบันได้ แนะนำให้ใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาโรคกระดูกที่เกิดจากอุบัติเหตุ รักษาเม็ดผดผื่นคัน ลบริ้วรอย แผล เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ฟกช้ำ ซ่อมแซมส่วนสึกหรอ และป้องกันแสงแดดและความร้อน แม้กระทั่งแพทย์แผนปัจจุบัน ชาวตะวันตกยังให้คนไข้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการย่อยอาหารหรือการดูดซึมอาหาร เด็กทารก รวมทั้ง เด็กเล็กที่ไม่สามารถย่อยไขมัน กินน้ำมันมะพร้าวเป็นยารักษาโรค ศักยภาพของน้ำมันมะพร้าวในการรักษาโรคมีดังนี้

4.1 โรคที่เกิดจากการติดเชื้อต่าง ๆ เชื้อโรคที่ทรดลอริกในน้ำมันมะพร้าวสามารถทำลายได้ ได้แก่ เชื้อแบคทีเรีย เชื้อราและยีสต์ เชื้อโปรโตซัว และเชื้อไวรัส โมโนลอรินหรือสารปฏิชีวนะในน้ำมันมะพร้าว มีจุดเด่นสองประการ คือ ไม่ทำให้เกิดการดื้อยาของเชื้อโรค และสามารถฆ่าเชื้อโรคบางชนิดที่มีเกราะไขมันห่อหุ้มเซลล์ ที่ยาปฏิชีวนะธรรมดาไม่สามารถฆ่าได้ แต่น้ำมันมะพร้าวสามารถละลายเกราะไขมันนี้ได้แล้วจึงเข้าไปฆ่าเชื้อโรคเหล่านี้ เท่าที่ได้มีการวิจัยพบว่า เชื้อโรคที่มีเกราะไขมันห่อหุ้มนี้เป็นโรคร้ายในปัจจุบันที่รักษายากมาก เพราะทำลายมันไม่ได้ ทำได้เพียงให้เชื้อโรคหยุดการขยายพันธุ์เท่านั้น โรคเหล่านี้ เช่น ไวรัสโรคเอดส์ โรค SARS ซึ่งได้ผลเป็นที่น่าพอใจ และกำลังมีการทดลองเพิ่มเติมเพื่อยืนยันผล

4.2 โรคผิวหนัง ผิวหนังที่ถูกอนุมูลอิสระเข้าทำลายหรือจากการถูกทำร้าย จนเกิดเป็นแผลที่เชื้อโรคจะเข้าทำลาย โมโนลอรินในน้ำมันมะพร้าวซึ่งเป็นสารปฏิชีวนะจะช่วยกำจัดเชื้อโรคเหล่านี้ได้

4.3 รังแคหนังศีรษะ น้ำมันมะพร้าวมีสารปฏิชีวนะที่ทำลายเชื้อโรคที่ทำให้เกิดรังแค หากขโลมผมด้วยน้ำมันมะพร้าวจะช่วยรักษารังแคหนังศีรษะได้

### คุณประโยชน์ด้านความงาม

1. ช่วยควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากกรดไขมันสายปานกลางถูกใช้เพื่อสร้างพลังงานมากกว่า ถูกเก็บสะสมในเซลล์ไขมัน น้ำมันมะพร้าวจึงสามารถใช้ในการควบคุมน้ำหนัก ในความเป็นจริง น้ำมันมะพร้าวได้ชื่อว่าเป็นน้ำมันแคลอรีต่ำตัวเดียวในโลก คำว่าน้ำมันแคลอรีต่ำนั้นอาจฟังดูแปลก แต่น้ำมันมะพร้าวเหมาะกับคำคำนี้ การได้มาของชื่อนี้มาจากเหตุผล 3 ประการ ประการแรก น้ำมันมะพร้าวมีจำนวนแคลอรีต่ำกว่าไขมันที่เหลืออื่น ๆ ไขมันที่เหลือมีปริมาณแคลอรีอยู่เพียง 9 แคลอรีต่อกรัม ส่วนน้ำมันมะพร้าวมีปริมาณแคลอรีต่ำกว่าเล็กน้อยอยู่ที่ประมาณ 8.6 แคลอรี/กรัม ซึ่งดูต่างกันไม่มาก แต่ไม่ได้เป็นเหตุผลหลักที่ทำให้ให้น้ำมันมะพร้าวได้ชื่อว่าเป็นน้ำมันไขมันต่ำ เหตุผลอีกสองข้อนั้นสำคัญกว่ามาก เหตุผลประการที่สองคือ น้ำมันมะพร้าวขดเขยความหิวได้ดีกว่าไขมันอื่น บางครั้งอาจจะดีกว่าอาหารอื่น ๆ ทั้งหมด การเพิ่มปริมาณน้ำมันมะพร้าวในอาหารจะทำให้ผู้บริโภคอิ่มเร็วขึ้นและไม่รู้สึกหิวระหว่างมื้อทำให้ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารว่าง พอหมดวันอาหารที่ผู้บริโภครับประทานจึงมีจำนวนน้อยลงโดยที่การเผาผลาญมีปริมาณเพิ่มขึ้นอีก 2-3 แคลอรี ซึ่งหมายความว่าผู้บริโภคลดปริมาณไขมันที่สะสมไว้ตามเซลล์ไขมันไปได้อีก 2-3 แคลอรี เหตุผลประการที่สามที่ทำให้ให้น้ำมันมะพร้าวได้ชื่อว่าเป็นไขมันแคลอรีต่ำ คือ ช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญให้สูงขึ้น เมื่อการเผาผลาญสูงขึ้นแคลอรีจะถูกใช้ไปในปริมาณมากขึ้น เมื่อแคลอรีถูกใช้มากขึ้นจึงทำให้เหลือสะสมเป็นไขมันของร่างกายเพียงเล็กน้อย

เพื่อใช้ในการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นักวิจัยแห่งมหาวิทยาลัยแมคกิล แคนาดา ชี้ว่า หากผู้บริโภคเปลี่ยนไขมันและน้ำมันปรุงอาหารทั้งหลายที่ทำมาจากกรดไขมันสายยาว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันคาโนลา น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันประกอบอาหารชนิดอื่น ๆ มาเป็นน้ำมันที่มีส่วนประกอบของกรดไขมันสายปานกลางอย่างน้ำมันมะพร้าว น้ำหนักของผู้บริโภคจะลดลงได้ถึง 36 ปอนด์ต่อปี โดยไม่ต้องเปลี่ยนอาหารหรือลดปริมาณแคลอรีในอาหารลง อย่างเดียวที่ผู้บริโภคต้องทำคือเปลี่ยนน้ำมัน ด้วยเหตุนี้ น้ำมันมะพร้าวจึงไม่ใช่เพียงได้รับการแนะนำให้ใช้สำหรับการควบคุมน้ำหนักเท่านั้น แต่ยังใช้ในการลดน้ำหนักได้ด้วย

2. ช่วยสมานผิวป้องกันการเกิดท้องลาย น้ำมันมะพร้าวช่วยเร่งฟื้นฟูอาการบาดเจ็บและติดเชื้อของผิวหนังทุกชนิด ป้องกันการเกิดแผลเป็นที่น่าเกลียด หากใช้ก่อนล่วงหน้าอาการบาดเจ็บนั้น ๆ จะหายเร็วยิ่งขึ้น จึงเป็นสิ่งที่ดีที่จะใช้น้ำมันมะพร้าวเป็นประจำทุกวัน เช่น คุณผู้หญิงที่ต้องการจะเป็นแม่ หากนวดน้ำมันมะพร้าวที่หน้าท้องทุกวันตั้งแต่ตั้งครรภ์ไปจนตลอดและหลังการคลอด การเกิดท้องลายจะไม่เป็นปัญหา หรือผู้ที่เล่นเพาะกายเมื่อทำขนาดของร่างกายและกล้ามเนื้อให้ใหญ่ขึ้น บางคนมีริ้วรอยที่เกิดจากการยืดของผิวหนัง ปัญหานี้แก้ได้โดยใช้น้ำมันมะพร้าว ทั้งนวดและรับประทาน แผลถูกของมีคม แผลไฟไหม้ และแผลจากการบาดเจ็บอื่น ๆ จะหายเร็วยิ่งขึ้นและเกิดแผลเป็นน้อยลงด้วยน้ำมันมะพร้าว การบาดเจ็บ ติดเชื้อ หูด ฝี และรอยต่างด่างต่าง ๆ ล้วนตอบสนองกับการเยียวยาด้วยน้ำมันมะพร้าวเป็นอย่างดี หากอากาศเย็นการอุ่นน้ำมันมะพร้าวก่อนใช้จะให้ผลดียิ่งขึ้น โดยแช่ขวดน้ำมันมะพร้าวในน้ำร้อน น้ำมันมะพร้าวอุ่น ๆ จะแทรกซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้นและลึกขึ้น การนวดจะช่วยให้น้ำมันแทรกซึมสู่ผิวหนังได้ดียิ่งขึ้นอีก เคล็ดลับของการใช้น้ำมันมะพร้าวแก้ปัญหาผิวหนังคือ ให้ผิวหนังบริเวณที่มีปัญหาชุ่มชื้นด้วยน้ำมันมะพร้าวอยู่เสมอ

ปัจจุบันในแวดวงผู้ที่สนใจดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ กำลังให้ความสนใจนำน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติในการดูแลรักษาท่อนอมนิวพรรณแทนการใช้เครื่องสำอางบำรุงผิวต่าง ๆ แต่ น้ำมันมะพร้าวที่จะนำมาใช้ ควรเป็นน้ำมันมะพร้าวที่บริสุทธิ์สกัดโดยวิถีธรรมชาติ ไม่ว่าจะเปลี่ยนสี สารอาหารที่สำคัญต่าง ๆ รวมทั้งคุณสมบัติในการให้ความชุ่มชื้นและการต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยท่อนอมนิวพรรณให้เต่งตึงไม่เหี่ยวเฉาจนลทรอยแผลเป็น รอยหมองคล้ำ นอกจากจะนำมาใช้ในการทาผิวพรรณ เพื่อปกป้องผิวพรรณจากแสงแดด และสภาพแวดล้อมภายนอกแล้ว ยังใช้ลูบไล้เส้นผมช่วยให้ผมเป็นมันวาว และช่วยถนอมหนังศีรษะ ในทางหลักของอายุรเวทแนะนำให้นวดตัวด้วยน้ำมันมะพร้าวเพื่อช่วยปรับสภาพผิวหนัง กระตุ้นการทำงานของระบบหมุนเวียนและระบบประสาท ช่วยคงความอ่อนเยาว์ของผิวหนัง เนื้อเยื่อ และกระดูก แต่ น้ำมันที่ใช้ต้องเป็นน้ำมันที่สกัดโดยไม่ใช้ความร้อนและไม่ใช้สารเคมี น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ยังเป็นสารตั้งต้นคุณภาพดีที่ใช้ในการผลิต ครีม โลชั่นบำรุงผิว สบู่ ครีมอาบน้ำ ซึ่งทำให้ได้ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่มีคุณภาพระดับสูง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. ใช้บำรุงผิวพรรณและบำรุงเส้นผม เป็นเวลานานมาแล้วที่หญิงสาวชาวตะวันออก ในประเทศเขตร้อนที่มีมะพร้าวมากจะใช้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ดูแลผิวหนัง ปกป้องผิวหนังจากแสงแดด น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่สกัดด้วยวิธีธรรมชาติ จะยังคงรักษาคุณสมบัติสารให้ความชุ่มชื้น และสารต้านอนุมูลอิสระจึงช่วยปกป้องและซ่อมแซมผิวหนัง ผู้บริโภคสามารถใช้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์โดยตรงกับร่างกายได้หลายวิธี เช่น ใช้เป็นน้ำมันนวดตัว เพื่อผ่อนคลายความเมื่อยล้า พร้อมกระตุ้นผิวให้เต่งตึงและนุ่มเนียน ให้หมักผมก่อนสระ(หมักทิ้งไว้ 1-2 ชั่วโมง) หรือใช้ 1-2 หยด ลูบไล้เส้นผมหลังสระผมช่วยทำให้ผมเป็นเงางามนุ่มสลวย ใช้เป็นโลชั่นทำความสะอาดเครื่องสำอางบนผิวหนัง ทาผิว ทามือ ทาแขนขา ป้องกันผิวแตกในหน้าหนาว ใช้ทาผิวเมื่อเกิดอาการแพ้ที่ผิวหนัง เช่น ภูมิแพ้ผิวหนังที่ถูกแสงแดด ทาแผลน้ำร้อนลวก แก้โรคผิวหนังต่าง ๆ แม้แต่เด็ก ๆ ก็ใช้ได้ น้ำมันมะพร้าวจะซึมซาบผ่านผิวหนังอย่างรวดเร็ว ไม่เหนียวเหนอะหนะ ใช้ในปริมาณไม่มากแต่จะคงอยู่ได้นาน ซึ่งจะต่างจากผลิตภัณฑ์บำรุงผิวในท้องตลาด ที่ส่วนประกอบส่วนใหญ่มักจะเป็นน้ำ เช่น โลชั่น (Oil in water) ครีมทาผิว (Water in oil) เมื่อเริ่มใช้จะรู้สึกชุ่มชื้นแต่เมื่อน้ำระเหยหมดผิวจะกลับแห้งเหมือนเดิม นอกจากนั้นผลิตภัณฑ์เหล่านี้ต้องมีส่วนผสมของน้ำมันอยู่ด้วย แต่มักจะใช้น้ำมันที่ผ่านการกลั่นและความร้อนสูง คุณสมบัติทางธรรมชาติของน้ำมันในผลิตภัณฑ์บำรุงผิวเหล่านี้จึงหายไป หากได้สนทนากับปฐปาดายาย ถามท่านว่าตอนหนุ่ม ๆ สาว ๆ มีเคล็ดลับในการดูแลผิวพรรณอย่างไร ท่านเหล่านั้นมักตอบว่าใช้น้ำมันมะพร้าว ในปัจจุบันไม่เฉพาะในแวดวงคนรักสุขภาพเท่านั้น ในแวดวงความสวยความงามได้ให้ความสนใจและเปลี่ยนมาใช้น้ำมันมะพร้าวในการดูแลผิวพรรณกันมากขึ้น ดาราภาพยนตร์สาว ๆ หลายคนได้เคยเผยเคล็ดลับนี้ ถึงแม้ว่าน้ำมันมะพร้าวจะเป็นน้ำมันที่อยู่คู่กับคนไทยมาเป็นเวลานานแล้ว แต่น้ำมันมะพร้าวที่สกัดด้วยวิธีแบบธรรมชาติกลับห่างหายไป จึงต้องมีการนำเข้าน้ำมันมะพร้าวมาจากต่างประเทศ น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันจากพืชที่คนไทยใช้อุปโภคมาเป็นเวลานานแล้วใช้ทำน้ำมันสลัด ทำมายองเนส ใช้ในการทำขนมปังกรอบ ทำนมข้นหวาน ไอศกรีม เป็นต้น น้ำมันมะพร้าวที่ผลิตได้ภายในประเทศแต่ละปียังคงนำมาใช้เพื่อการบริโภคถึงร้อยละ 60 ที่เหลือใช้ในอุตสาหกรรมทำสบู่ ผงซักฟอก แชมพู เครื่องสำอาง อุตสาหกรรมพลาสติก ฟอกหนัง ผ้าใบ และใช้เป็นเชื้อเพลิงจุดตะเกียงให้แสงสว่าง

4. ใช้รักษาสิวหัวแตก แม้ว่าผู้บริโภคยุคปัจจุบันจะไม่นิยมเดินด้วยเท้าเปล่า แต่คำว่า “เท้า” จะไม่ต้องการการถนอมรักษา และการถนอมเท้านั้นสิ่งที่จะช่วยได้มากที่สุดและดีที่สุดคือ “น้ำมันมะพร้าว” คนโบราณจึงนิยมนำน้ำมันมะพร้าวเพียงเล็กน้อยมาถูทาเท้าก่อนเข้านอน เพื่อช่วยให้เท้านุ่มเนียนขึ้น เพราะน้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติในการบำรุงและช่วยให้เกิดความอ่อนนุ่ม สำหรับอายุรเวทบอกไว้ว่า วิธีรักษาหูด-ตาปลา มีสูตรดังนี้คือน้ำมันมะพร้าว 1 ถ้วยตวง น้ำมันการบูร 2 ช้อนโต๊ะ และน้ำมันสน 1 ช้อนโต๊ะ กวนให้เข้ากัน แล้วเทใส่ขวดแก้วเก็บไว้ใช้ทาลงบนหูด-ตาปลาวันละ 2 ครั้ง ส่วนปัญหา “ส้นเท้าแตก” ตำราบอกไว้ว่าให้ใช้น้ำมันมะพร้าวครึ่งถ้วยตวง กลีเซอริน 1 ช้อนชา และน้ำกุหลาบ 2 ช้อนโต๊ะ มาเทลงในขวดแก้ว แล้วเขย่าจนเป็นเนื้อเดียวกัน ใช้ทาก่อนนอนเมื่อน้ำมันซึมเข้าสู่ผิวสนิทแล้ว ให้สวมถุงเท้าทับอีกชั้นหนึ่งเพื่อจะทำให้การรักษาได้ผลดียิ่งขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## น้ำมันมะพร้าวเป็นโทษกับร่างกายหรือไม่

วงการแพทย์และนักโภชนาการสมัยใหม่ค้นพบแล้วว่า น้ำมันมะพร้าวไม่เป็นโทษกับร่างกายเลย อันที่จริงสิ่งที่ให้โทษกับร่างกายคือน้ำมันพืชผ่านกรรมวิธี หรือน้ำมันพืชที่ใช้ปรุงอาหารอยู่ในปัจจุบัน ดังที่เป็นข่าวในสหรัฐอเมริกาว่า ผู้ดำเนินกิจการอาหารฟาสต์ฟู้ดถูกฟ้องฐานทำให้ผู้บริโภคเจ็บไข้ได้ป่วยเพราะใช้น้ำมันพืชผ่านกรรมวิธีที่มีกรดไขมันทรานส์ (Trans) มาปรุงอาหาร ในทางกลับกันน้ำมันมะพร้าวกลับช่วยป้องกันโรคหัวใจ เบาหวาน และมะเร็ง ไม่ทำให้อ้วนเพราะเผาผลาญได้เร็วจึงไม่สะสม และไม่ทำให้คอเลสเตอรอลสูงขึ้น และความเป็นกรดไขมันอิ่มตัวจึงช่วยควบคุมการเกิดออกซิเดชันของไขมันในร่างกาย ช่วยลดอนุมูลอิสระ ทำให้ผิวพรรณดี ไม่เหี่ยวเหินแก่ก่อนวัย น้ำมันมะพร้าวไม่เป็นโทษแม้แต่กับเด็กเล็ก เนื่องจากน้ำมันมะพร้าวอุดมไปด้วยกรดลอริก ซึ่งเป็นกรดไขมันที่พบได้มากในน้ำนมแม่ตัวเอง วิธีรับประทานน้ำมันมะพร้าวที่ดีที่สุดคือใช้น้ำมันมะพร้าวแทนน้ำมันพืชชนิดอื่นในการปรุงอาหาร หรือจะรับประทานเป็นอาหารเสริมก็ได้ ผู้ใหญ่รับประทานวันละ 3-4 ช้อนชา เด็กวันละ 1-2 ช้อนชา โดยเฉลี่ยแบ่งรับประทานที่ละน้อยจนครบจำนวนในแต่ละวัน หรือจะผสมในเครื่องดื่มร้อนๆ เช่น โกโก้ร้อนหรือน้ำผลไม้อุ่นๆ ก็ได้ น้ำมันมะพร้าวผสมน้ำมันมะพร้าวมีรสชาติอร่อยมาก

## วิธีการพิจารณาคุณภาพที่ดีของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

คุณภาพของน้ำมันมะพร้าวเบื้องต้น พิจารณาจากมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข โดยที่โรงงานที่ผลิตและผลิตภัณฑ์น้ำมันมะพร้าวที่ผลิตได้ ต้องผ่านการตรวจสอบจากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ มีความใส ไม่มีสี ปราศจากสารปนเปื้อน มีกลิ่นหอม ได้รับการรับรองและเลขสารบบของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) บนฉลากขวด อย่างไรก็ตามผู้บริโภคสามารถตรวจสอบคุณภาพได้ด้วยตนเองง่าย ๆ ดังนี้

1. ความใส น้ำมันที่สะอาดจะมีความใส ลักษณะโปร่งแสง แต่อาจเปรียบเทียบคุณภาพความใสที่แตกต่างกันในแต่ละตราสินค้าได้ไม่ชัดเจน เนื่องจากไม่ได้บรรจุอยู่ในบรรจุภัณฑ์ลักษณะเดียวกัน สีของพลาสติกหรือแก้ว อาจทำให้มีอิทธิพลกับสีได้บ้าง

2. กลิ่น ความหอมของน้ำมันมะพร้าว ต้องหอมอ่อน ให้ความรู้สึกว่าเป็นน้ำมันที่สด ใหม่ ไม่มีกลิ่นหืนหรือเปรี้ยว ถึงแม้ว่าจะเปิดใช้แล้วกลิ่นต้องไม่เปลี่ยนแปลง แต่ยังคงผลิตบางรายดัดแปลงกลิ่น โดยใช้น้ำหอมสังเคราะห์กลิ่นมะพร้าว หรือกลิ่นมะพร้าวน้ำหอมเข้าไป วิธีนี้จะทำให้มีกลิ่นหอมมากในตอนเปิดขวดหรือเปิดใช้ หลังจากนั้นความหอมจะจางลง และเปลี่ยนเป็นเหม็นเปรี้ยว และทำให้อายุของน้ำมันมะพร้าวอยู่ได้ไม่นาน

3. ความเบา น้ำมันมะพร้าวคุณภาพดี จะมีความเบา มีความหนืดน้อยมาก เวลารับประทานจะผ่านลำคอได้ง่ายและเร็ว มีความรู้สึกเหมือนละลายในปาก ในขณะที่ที่กลืนลงคอไม่มีกลิ่นรุนแรง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. ความชื้นเข้าสู่ผิว น้ำมันมะพร้าวคุณภาพดีจะมีโมเลกุลเล็ก ทำให้ซึมเข้าสู่ผิวได้เร็ว ไม่ทิ้งคราบน้ำมันลอยอยู่บนผิว

### เทคนิคการรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ในรูปแบบต่าง ๆ

1. ใส่ผสมในน้ำผลไม้ (สูตรของ ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา ใส่ลงในน้ำส้มคั้น)
2. ใส่ในแกงจืด อาหารแกงต่าง ๆ
3. ใช้เป็นน้ำสลัด
4. ราดบนน้ำแข็งใส ไอศกรีม (สูตรนี้เด็ก ๆ ชอบรับประทาน)
5. ใช้ทอดอาหาร อาหารจะไม่ชุ่มน้ำมัน และมีความกรอบได้นาน
6. ใส่ลงไปพร้อมการหุงข้าว จะทำให้ข้าวนุ่ม หอม อร่อย (สูตรพิเศษใส่กระเทียมเล็ก 5-6 กลีบ และใบเตย โรยเกลือเล็กน้อยจะทำให้อร่อยมากขึ้น)

### ข้อคำถามเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

1. ใช้ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ทำอาหารแล้วมีกลิ่น กลิ่นของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์เกิดจาก 2 สาเหตุคือ

1.1 ความเคยชินของการใช้น้ำมันพืชผ่านกรรมวิธีที่ใช้สารเคมีฟอกสี ฟอกกลิ่นออกจนหมด จึงไม่ได้กลิ่นเวลาประกอบอาหาร

1.2 น้ำมันพืชบริสุทธิ์ทุกชนิดจะมีกลิ่นเฉพาะตัว เนื่องจากไม่ได้ใช้สารเคมีใด ๆ เข้าไปดัดแปลง น้ำมันมะพร้าวก็นั้นเช่นกันจะมีกลิ่นเฉพาะของน้ำมันมะพร้าว หากผู้บริโภคไม่เคยชิน อาจใส่ใบเตยหรือหอมซอยลงไปให้น้ำมันก่อนทอด จะทำให้กลิ่นของน้ำมันมะพร้าวลดลงได้มาก

2. เวลาน้ำมันมะพร้าวเป็นไข น้ำมันและไขมันมีความแตกต่างกันอย่างไร โดยทั่วไปน้ำมันและไขมันมักจะถูกใช้แทนที่กันเสมอ น้ำมันมีสถานะเป็นของเหลว ส่วนไขมันมีสถานะเป็นของแข็ง น้ำมันทุกชนิดสามารถกลายเป็นไขได้ แต่ด้วยอุณหภูมิที่แตกต่างกัน สำหรับน้ำมันมะพร้าวจะเป็นไข กล่าวคือ มีลักษณะแข็งตัว เป็นครีมขาว ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส เนื่องจากมีคุณสมบัติเป็นน้ำมันอิ่มตัวสูง จึงเปลี่ยนเป็นไขได้เร็วกว่าน้ำมันชนิดอื่น ทำให้น้ำมันมะพร้าวมีสภาพเป็นครีมขาว ณ จุดที่วางขาย หากมีอุณหภูมิเย็น และจะเปลี่ยนกลับเป็นน้ำมันใส ๆ ดั่งเดิมที่อุณหภูมิสูงกว่า 25 องศาเซลเซียส ไขของน้ำมันมะพร้าวไม่ใช่ไขมันเสีย แต่กลับเป็นสัญลักษณ์ของน้ำมันชนิดดี ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เมื่อผู้บริโภคซื้อมาจากชั้นวางขายหรือวางไว้ในห้องปรับอากาศ น้ำมันมะพร้าวอาจเป็นไขได้ สามารถละลายไขนั้นได้ด้วยการนำไปวางในห้องที่มีอุณหภูมิปกติ หรือวางไว้ในบริเวณที่ใกล้แสงแดด แต่ไม่ควรตากแดด เพราะหากหลงลืมทิ้งไว้เป็นเวลานาน ความร้อนที่สะสมอาจมีผลต่อบรรจุภัณฑ์นั้น อย่างไรก็ตามแม้ว่าน้ำมันมะพร้าวจะเป็นผลิตภัณฑ์ของพืชเมืองร้อน แต่กลับเป็นที่นิยมของผู้บริโภคที่อาศัยอยู่ในเขตหนาว การเป็นไขของน้ำมันมะพร้าวจึงเป็นเรื่องปกติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. น้ำมันมะพร้าวมีอายุของผลิตภัณฑ์ (Shelf Life) ก็ปี โดยปกติน้ำมันมะพร้าวที่ดีจะมี Shelf Life นานมาก กรดไขมันสายปานกลางจะมีคุณสมบัติเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ป้องกันการเสียได้นาน จากผลการทดลองในห้องปฏิบัติการของประเทศฟิลิปปินส์ น้ำมันมะพร้าวที่บรรจุในกระปุกและเปิดฝาทิ้งไว้ จะมี Shelf Life นานกว่า 5 ปี แต่หากน้ำมันมะพร้าวมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยวหรือมีกลิ่นหืนแล้ว ผู้บริโภคไม่ควรรับประทาน เพราะกลิ่นที่เปลี่ยนไปนี้เกิดจากมีความชื้นเข้าไปรวมตัวกับน้ำมันมะพร้าว เกิดเป็นสารอนุมูลอิสระ เพราะฉะนั้นศัตรูที่สำคัญที่สุดของน้ำมันมะพร้าว คือ ความชื้น ขั้นตอนการกำจัดความชื้นออกจากน้ำมันมะพร้าว (Dry Oil) เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุดขั้นตอนหนึ่ง ดังนั้นเมื่อต้องการน้ำมันมะพร้าวที่ดี การดมกลิ่นจึงสามารถใช้เป็นมาตรฐานการเลือกซื้อเบื้องต้นได้ และหลังจากเปิดใช้แล้วควรเก็บให้ห่างจากการเปียกน้ำ และความชื้น จะทำให้มีอายุการใช้งานได้นาน

4. ทำไมรับประทานน้ำมันมะพร้าวแล้วท้องระบาย และทำไมรับประทานน้ำมันมะพร้าวแต่ละตราสินค้าท้องระบายไม่เท่ากัน อธิบายได้ว่าในลำไส้ใหญ่ของมนุษย์จะอุดมไปด้วย PROBIOTIC โดยเป็นแบคทีเรียชนิดดีอยู่เป็นจำนวนมาก ทำหน้าที่ควบคุมเชื้อยีสต์และเชื้อรา ซึ่งเป็นสาเหตุของลำไส้ใหญ่อักเสบ และเชื้อราในช่องคลอด เมื่อผู้บริโภครับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์ซึ่งมีมากในผักและผลไม้ PROBIOTIC จะใช้เอนไซม์ช่วยย่อย สิ่งที่ได้หลังการย่อยคือจะได้กรดไขมันสายสั้น และกรดไขมันสายปานกลาง ในสภาวะที่อุดมไปด้วยกรดไขมันนี้เป็นสภาวะที่เอื้อให้ PROBIOTIC เพิ่มจำนวนขึ้นมากอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้การย่อยในลำไส้ใหญ่มีประสิทธิภาพสูง จึงขับถ่ายได้เร็วขึ้นและขับของเสียออกมาอย่างสะดวกสบายท้อง น้ำมันมะพร้าวอุดมไปด้วยกรดไขมันสายปานกลางจึงมีผลต่อ PROBIOTIC ทันทีที่น้ำมันเดินทางไปถึงลำไส้ใหญ่ ดังนั้นหลังจากรับประทานน้ำมันมะพร้าวไปได้ไม่นาน จะรู้สึกเป็นการกระตุ้นลำไส้ให้ขับถ่าย บวกกับคุณสมบัติความชื้นของไขมันจึงช่วยส่งเสริมให้การขับถ่ายไหลลื่น สะดวกรวดเร็ว การขับถ่ายที่สะดวกนี้ไม่เหมือนการขับถ่ายที่เกิดจากการรับประทานอาหารผิดสำแดง ไม่มีโทษใด ๆ กับร่างกาย ไม่ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียเนื่องจากเสียเกลือ ไม่มีผลอันตรายใดๆ เกิดขึ้นเหมือนเช่นรับประทานยาระบาย เพียงแต่ให้คอยสังเกตว่า ลำไส้มีความไวต่อเรื่องนี้มากน้อยอย่างไร ปรับจำนวนการรับประทาน และเวลาที่สะดวกในการขับถ่าย จะเหมาะสมและสะดวกขึ้น นอกจากคุณสมบัติของกรดไขมันสายปานกลางที่ช่วยให้การขับถ่ายมีประสิทธิภาพดีแล้ว หากผู้บริโภคใช้น้ำมันมะพร้าวพร้อมกันหลายตราสินค้าและให้ผลจำนวนการรับประทานที่แตกต่างกัน เช่น บางตราสินค้ารับประทานเพียง 1 ช้อนโต๊ะ บางตราสินค้าต้องรับประทานถึง 2 ช้อนโต๊ะ จึงจะมีผลในการขับถ่ายเหมือนกัน ให้สันนิษฐานเบื้องต้นว่ามีความแตกต่างกันที่ความสะอาดในการผลิต ยี่ห้อที่รับประทานถึง 2 ช้อนโต๊ะน่าจะมีผลสะอาดในการผลิตมากกว่า และควรกลับไปพิจารณาเปรียบเทียบในคุณสมบัติข้ออื่น ๆ หรือสอบถามได้โดยตรงกับผู้ผลิต

5. ทำไมต้องเลือกชนิดน้ำมันสำหรับทอดหรือผัด คุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวขึ้นอยู่กับความอึดตัว และความยาวของโมเลกุล น้ำมันที่มีความอึดตัวสูงจะมีคุณสมบัติคงสภาพและทนต่อความร้อนได้ดี เมื่อถูกความร้อนหรือใช้ความร้อนสูงในการทอด โมเลกุลจะยังคงไม่เปลี่ยนแปลง เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เนื่องจากไม่ยอมให้ไฮโดรเจนหรือออกซิเจนเข้าไปจับตัวเพิ่ม (ขบวนการ OXIDATION ที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ) น้ำมันที่ไม่อิ่มตัวแขนงของโมเลกุลยังมีช่องว่างอยู่ ดังนั้นไฮโดรเจนหรือออกซิเจนจึงเข้าไปจับตัวได้ง่าย เกิดการ OXIDATION เกิดเป็นอนุมูลอิสระ และทำให้น้ำมันเสียได้เร็ว

สาเหตุที่ทำให้น้ำมันเสีย มี 5 สาเหตุ คือ

5.1 แสงสว่าง

5.2 ความร้อน

5.3 ออกซิเจน

5.4 ไฮโดรจิเนต คือการเติมไฮโดรเจนเข้าไป เพื่อเปลี่ยนจากไขมันไม่อิ่มตัวเป็นอิ่มตัว ไขมันชนิดนี้เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก เรียกว่า ไขมันทรานส์ (TRANS FAT)

5.5 ไฮโมจีไนซ์ คือการทำให้ไขมันแตกตัวในขบวนการผลิตน้ำมันผ่านกรรมวิธี โมเลกุลของน้ำมันได้ถูกรบกวนและเกิดเป็นอนุมูลอิสระไปแล้วในระดับหนึ่ง และถ้านำมาใช้ซ้ำอีกขบวนการเกิด TRANS FAT จะเกิดขึ้นได้สูงมาก ปัจจุบันผู้บริโภคคนไทยมีความรู้สึกที่ดีมากกับน้ำมันมะกอก (VIRGIN OLIVE OIL) ให้คำนิยามว่าเป็นน้ำมันสุขภาพและนำมาใช้ปรุงอาหารทุกชนิดในครัว ถึงแม้ว่าน้ำมันมะกอกจะมีกรดโอเลอิกที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่กลับมีปริมาณไขมันอิ่มตัวเพียงร้อยละ 14 ปริมาณไขมันไม่อิ่มตัว 1 ตำแหน่ง ร้อยละ 77 และปริมาณไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่งร้อยละ 9 ด้วยคุณสมบัตินี้ทำให้น้ำมันมะกอกไม่มีความคงทนต่อความร้อน จึงควรใช้ประกอบอาหาร เช่น น้ำสลัด หรือการผัดอาหารที่ใช้ไขมันไม่มาก และไม่ใช้ความร้อนสูง ดังนั้นหากต้องการทอดอาหารหรือปรุงอาหารโดยใช้ความร้อนสูง จึงควรใช้น้ำมันที่ผลิตโดยวิธีบีบเย็น (COLD PRESSED) และมีความอิ่มตัวสูงเท่านั้น เนื่องจากมีคุณสมบัติทนต่ออากาศ แสง และความร้อนได้ดี ส่วนน้ำมันพืช COLD PRESSED ชนิดอื่น ๆ เมื่อเปิดใช้แล้วควรเก็บไว้ในตู้เย็น เพื่อป้องกันการเกิด OXIDATION จากอากาศและวิธีรับประทานน้ำมันมะพร้าวที่ดีที่สุดคือ ใช้น้ำมันมะพร้าวแทนน้ำมันพืชชนิดอื่น ๆ ในการปรุงอาหาร หรือจะรับประทานเป็นอาหารเสริมก็ได้ ผู้ใหญ่รับประทานวันละ 3-4 ช้อนชา เด็กรับประทานวันละ 1-2 ช้อนชา โดยเฉลี่ยแบ่งรับประทานที่ละน้อยจนครบจำนวนในแต่ละวัน หรือจะผสมในเครื่องดื่มร้อน ๆ เช่น โกโก้ร้อน หรือน้ำผลไม้อุ่น ๆ โดยเฉพาะน้ำมะเขือเทศอุ่น ๆ ผสมน้ำมันมะพร้าวมีรสชาติอร่อยมาก

### บทที่ 3

## ผลการศึกษา

จากการศึกษาเรื่อง การรับรู้ของผู้บริโภคต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้และความคิดเห็นของผู้บริโภคต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ โดยรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 20-60 ปี และอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 240 ราย ผลการศึกษาได้นำเสนอในรูปของตารางประกอบคำบรรยาย แบ่งผลการศึกษาออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

#### ส่วนที่ 1 ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

##### เพศของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาพบว่า ตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 56.2 และเป็นเพศชาย จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 43.8 เนื่องจากน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติเกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพและความงาม ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงจึงมีโอกาสตกเป็นตัวอย่างของการศึกษา (ตารางที่ 3.1)

##### ตารางที่ 3.1 เพศของกลุ่มตัวอย่าง

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	135	56.2
ชาย	105	43.8
รวม	240	100.0

##### อายุของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 52.9 เนื่องจากเป็นกลุ่มคนรุ่นใหม่ และมีวิถีชีวิตในการใส่ใจดูแลตัวเองด้วยผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ รองลงมาเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 27.1 ซึ่งเป็นกลุ่มวัยกลางคน มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ผสมผสานระหว่างแบบสมัยเก่าและสมัยใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุลำดับรองลงมาคืออายุระหว่าง 41-50 ปี จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 12.1 สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนน้อยที่สุดคือมีอายุระหว่าง 51-60 ปี มีจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 7.9 (ตารางที่ 3.2)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ตารางที่ 3.2 อายุของกลุ่มตัวอย่าง

อายุ (ปี)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระหว่าง 20-30 ปี	127	52.9
ระหว่าง 31-40 ปี	65	27.1
ระหว่าง 41-50 ปี	29	12.1
ระหว่าง 51-60 ปี	19	7.9
รวม	240	100.0

### ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 67.1 และมีการศึกษาระดับปริญญาโท จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 23.7 จะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวนมากกว่าครึ่ง เป็นกลุ่มคนที่มีการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งจะมีแนวโน้มเป็นคนรักสุขภาพ จะมีพฤติกรรมเลือกซื้อและเลือกใช้สินค้าโดยอาศัยข้อมูลเพื่อการถ่วงก่อนการพิจารณาตัดสินใจซื้อสินค้า ประกอบกับเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มที่จะมีความตื่นตัวและเห็นคุณค่ารวมทั้งคุณประโยชน์ของผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ ที่สามารถทำให้สุขภาพแข็งแรง ที่เรียกกันว่า “ธรรมชาติบำบัด” หรือ “โภชนาการบำบัด” (<http://www.naturalmind.co.th>) สำหรับระดับการศึกษาที่มีกลุ่มตัวอย่างจำนวนน้อยที่สุด คือ การศึกษาระดับปริญญาเอก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4 (ตารางที่ 3.3)

### ตารางที่ 3.3 ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อนุปริญญา / ปวส.	21	8.8
ปริญญาตรี	161	67.1
ปริญญาโท	57	23.7
ปริญญาเอก	1	0.4
รวม	240	100.0

### สถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 56.7 อาจเนื่องมาจากกลุ่มคนยุคใหม่มักใช้เวลาในการศึกษายาวนานขึ้น ประกอบกับสังคมในเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปัจจุบันให้ความสำคัญกับภาวะเศรษฐกิจมากขึ้น คนที่จบการศึกษาแล้วมักมุ่งที่จะทำงานเพื่อสร้างฐานะจนพร้อมก่อนจึงจะตัดสินใจมีครอบครัว ส่งผลให้แต่งงานช้า อันเป็นการชะลอเวลาในการมีครอบครัวใหม่ นอกนั้นเป็นกลุ่มตัวอย่างที่สมรสแล้ว จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 ในจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่สมรสแล้ว ส่วนใหญ่มีบุตรจำนวน 2 คน จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 36.5 รองลงมาคือมีบุตรจำนวน 1 คน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 28.9 ซึ่งเป็นโครงสร้างของครอบครัวไทยในปัจจุบัน กล่าวคือครอบครัวจะมีจำนวนบุตรน้อยลง และมีแนวโน้มที่จะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น รองลงมาไม่มีบุตรจำนวน 3 คน และยังไม่ไม่มีบุตร มีจำนวน 16 คน และจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 15.4 และร้อยละ 12.5 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่น้อยที่สุดคือตัวอย่างที่มีบุตรจำนวน 4 คน มีเพียงร้อยละ 6.7 (ตารางที่ 3.4)

ตารางที่ 3.4 สถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โสด	136	56.7
สมรสแล้ว	104	43.3
ยังไม่มีบุตร	13	12.5
บุตร 1 คน	30	28.9
บุตร 2 คน	38	36.5
บุตร 3 คน	16	15.4
บุตร 4 คน	7	6.7
รวม	240	100.0

#### อาชีพของกลุ่มตัวอย่าง

อาชีพของแต่ละบุคคลจะมีลักษณะเฉพาะบางประการ ที่จะนำไปสู่ความจำเป็นและความต้องการสินค้าและบริการที่แตกต่างกัน อาชีพจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ค่านิยม การยอมรับจากสังคม เป็นต้น จากการศึกษพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 29.6 รองลงมามีอาชีพเป็นเจ้าของกิจการ / ผู้ประกอบการ จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 29.2 เป็นข้าราชการ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 15.4 เป็นนักศึกษา จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 11.7 มีอาชีพรับจ้างทั่วไป อาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวนใกล้เคียงกัน คือ 17 คน และ 10 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0 และร้อยละ 4.2 ตามลำดับ ส่วนอาชีพที่มีจำนวนน้อยที่สุดคือ อาชีพแพทย์ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4 (ตารางที่ 3.5)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ตารางที่ 3.5 อาชีพของกลุ่มตัวอย่าง

อาชีพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พนักงานบริษัทเอกชน	71	29.6
เจ้าของกิจการ/ผู้ประกอบการ	70	29.2
ข้าราชการ	37	15.4
นักศึกษา	28	11.7
รับจ้างทั่วไป	17	7.0
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	10	4.2
แม่บ้าน	6	2.5
แพทย์	1	0.4
<b>รวม</b>	<b>240</b>	<b>100.0</b>

### รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง 10,001-20,000 บาท จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 64.6 สอดคล้องกับอายุและอาชีพของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นกลุ่มที่เพิ่งจบการศึกษาและเริ่มต้นทำงานในสำนักงาน (White Collar Workers) และเป็นกลุ่มคนทำงานที่ได้รับเงินเดือนประจำ มีรูปแบบการบริโภคที่ต้องการการยอมรับทางสังคม จึงมักสนใจสินค้าที่ส่งเสริม / สนับสนุนให้ตนเองเป็นที่ยอมรับ โดยมีพฤติกรรมการตัดสินใจด้วยเหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์ กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวนี้จะใช้ความรู้ของตนไตร่ตรองและวิเคราะห์อย่างรอบคอบในการค้นหาและประเมินข้อมูลต่าง ๆ ในการประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าและบริการ รองลงมาเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท รายได้ต่อเดือนระหว่าง 20,001-30,000 บาท รายได้ต่อเดือนมากกว่า 50,000 บาท มีจำนวน 51 คน จำนวน 17 คน และจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 21.2 ร้อยละ 7.1 และร้อยละ 3.3 ตามลำดับ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับรายได้เฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง 40,001-50,000 บาท เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนน้อยที่สุดคือ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.7 (ตารางที่ 3.6)

### การรู้จักน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่รู้จักน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ มีจำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 55.0 นอกนั้นเป็นกลุ่มตัวอย่างที่รู้จักน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0 (ตารางที่ 3.7)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 3.6 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่าง

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000	51	21.2
10,001-20,000	151	64.6
20,001-30,000	17	7.1
30,001-40,000	5	2.1
40,001-50,000	4	1.7
มากกว่า 50,000	8	3.3
<b>รวม</b>	<b>240</b>	<b>100.0</b>

ตารางที่ 3.7 การรู้จักน้ำมันมะพร้าว

การรู้จัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่รู้จัก	132	55.0
รู้จัก	108	45.0
<b>รวม</b>	<b>240</b>	<b>100.0</b>

#### แหล่งที่รู้จักน้ำมันมะพร้าว

จากกลุ่มตัวอย่างที่รู้จักน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์จำนวน 108 คน พบว่าส่วนใหญ่รู้จักน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์จากชั้นจำหน่ายในห้างสรรพสินค้า จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8 ซึ่งเป็นสถานที่ที่คนส่วนใหญ่มักไปเลือกซื้อสินค้า เนื่องจากมีสินค้าที่หลากหลายและครบวงจร แหล่งที่รู้จักที่มีจำนวนและสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือรู้จักจากการโฆษณาทางสื่อโทรทัศน์ และจากการออกงานจำหน่ายสินค้าในเทศกาลต่าง ๆ มีจำนวน 26 คน และ 25 คน คิดเป็นร้อยละ 24.1 และร้อยละ 23.1 ตามลำดับ รองลงมาจะรู้จักจากญาติพี่น้อง จากนิตยสาร จำนวน 15 คน และ 13 คน คิดเป็นร้อยละ 13.9 และร้อยละ 12.0 ตามลำดับ ส่วนแหล่งที่รู้จักที่มีจำนวนเท่ากันคือ รู้จักจากเพื่อน และพนักงานขาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 11.1 (ตารางที่ 3.8)

#### การเคยหรือไม่เคยซื้อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

จากกลุ่มตัวอย่างที่รู้จักน้ำมันมะพร้าวจำนวน 108 คน พบว่าในจำนวนดังกล่าวมีกลุ่มตัวอย่างที่เคยซื้อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ไปทดลองใช้ มีจำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 52.8 และไม่เคยซื้อไปใช้ มีจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2 (ตารางที่ 3.9)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 3.8 แหล่งที่รู้จักน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

แหล่งที่รู้จัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จากชั้นจำหน่ายของห้างสรรพสินค้า	30	27.8
จากการออกงานแสดงสินค้า	26	24.1
จากสื่อโฆษณาในโทรทัศน์	25	23.1
จากญาติพี่น้อง	15	13.9
จากสื่อนิตยสาร	13	12.0
จากพนักงานขาย	12	11.1
จากเพื่อน	12	11.1
จากสื่อวิทยุ	7	6.5
จากสื่ออินเทอร์เน็ต	7	6.5
จากการตรวจโรงงานอุตสาหกรรม	1	0.9
เป็นผู้ประกอบการธุรกิจน้ำมันพืช	1	0.9
<b>รวม</b>	<b>108</b>	<b>100.0</b>

ตารางที่ 3.9 การเคยหรือไม่เคยซื้อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เคยซื้อ	57	52.8
ไม่เคยซื้อ	51	47.2
<b>รวม</b>	<b>108</b>	<b>100.0</b>

### ลักษณะการใช้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เคยซื้อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ไปทดลองใช้ 57 คน พบว่านำไปใช้ทาผิวหน้าและผิวกาย มีจำนวน 26 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 45.6 รองลงมาคือใช้หมักผม จำนวน 15 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 26.3 จะเห็นได้ว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมนำน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ไปใช้ประโยชน์ในด้านความงาม สอดคล้องกับเพศของกลุ่มตัวอย่างที่ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และสอดคล้องกับช่วงอายุคือ ระหว่าง 20-30 ปี ซึ่งยังมีสุขภาพแข็งแรง จึงมีความสนใจในด้านความสวยความงามมากกว่าการนำน้ำมันมะพร้าวไปใช้ประโยชน์ในด้านการบำรุงสุขภาพ รองลงมาคือใช้ในการประกอบอาหาร และใช้รับประทานโดยตรงด้วยการเทใส่ช้อน มีจำนวนใกล้เคียงกัน คือ จำนวน 12 คำตอบ และ 11 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 21.1 และร้อยละ 19.3 ตามลำดับ (ตารางที่ 3.10) นี่เป็นเอกสารที่ส่งมอบไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ตารางที่ 3.10 ลักษณะการใช้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

(N=57)

ลักษณะการใช้	จำนวน (คำตอบ)	ร้อยละ
ใช้ทาผิวหน้าและผิวกาย	26	45.6
ใช้หมักผม	15	26.3
ใช้ประกอบอาหาร	12	21.1
เทใส่ช้อนรับประทานโดยตรง	11	19.3
ผสมเครื่องดื่ม	6	10.5
ใช้ผสมน้ำอาบ	1	1.8
รักษาแผล	1	1.8
<b>รวม</b>	<b>72</b>	<b>100.0</b>

หมายเหตุ กลุ่มตัวอย่างสามารถตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

### ส่วนที่ 2 การรับรู้ของผู้บริโภคต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

จากหลักเกณฑ์การรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างต่อคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ได้กำหนดไว้ว่า หากกลุ่มตัวอย่างเกิดการรับรู้ข่าวสารมากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 70.0 จะสรุปว่ากลุ่มตัวอย่างรับรู้ถึงคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ในรายการนั้น ๆ และหากกลุ่มตัวอย่างเกิดการรับรู้ข่าวสารน้อยกว่าร้อยละ 70.0 จะสรุปว่ากลุ่มตัวอย่างไม่รับรู้เกี่ยวกับคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ในรายการนั้น ๆ

#### การรับรู้ถึงคุณสมบัติน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่มีประโยชน์ในด้านสุขภาพ

จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่รับรู้ถึงคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ในทุก ๆ รายการ เรียงตามลำดับจากไม่รับรู้ที่มีสัดส่วนมากที่สุด – น้อยที่สุด ประกอบด้วยรายการดังต่อไปนี้ 1) การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะช่วยป้องกันและยับยั้งเซลล์มะเร็ง ต่อต้านอนุมูลอิสระ อันเป็นต้นเหตุของโรคมะเร็ง เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งผิวหนัง มะเร็งต่อมลูกหมาก และอื่น ๆ 2) การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันเราจากเชื้อโรคต่าง ๆ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา ทำให้ไม่เป็นโรคมุมิแพ้ ไข้หวัด โรคติดเชื้อ 3) การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะช่วยเสริมสร้างมวลกระดูกให้แข็งแรง ลดการเจ็บปวด ลดการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อและข้อต่อ ผ่อนคลายความเครียด 4) การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ ก่อนอาหาร 3 เวลา จะช่วยลดไขมันชนิดเลว และเพิ่มไขมันชนิดดี ช่วยให้สุขภาพของร่างกายดีขึ้น 5) การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดแดงแข็งตัว ลดไขมันอุดตันในเส้นเลือด ขยายหลอดเลือด 6) การ

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะเป็นการกระตุ้นลำไส้ให้ขับถ่าย บวกกับคุณสมบัติความสิ้นของไขมัน ทำให้การขับถ่ายไหลลื่น สะดวก และมีประสิทธิภาพ ป้องกันการท้องผูก เหมาะสำหรับผู้ที่ เป็นโรคกรดสีดวงทวาร 7) การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะช่วยลดและป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ปรับระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติ ช่วยให้ร่างกายสร้างอินซูลินในระดับที่พอเหมาะ 8) การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะช่วยปรับระดับความดันโลหิตให้เป็นปกติ เหมาะสำหรับ คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง และ 9) การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะช่วยยับยั้งการสร้าง ไขมันใหม่ และเร่งกระบวนการเผาผลาญไขมันสะสม สามารถใช้ลดและควบคุมน้ำหนัก และไม่ เป็นโรคอ้วน (ตารางที่ 3.11)

ตารางที่ 3.11 การรับรู้ถึงคุณสมบัติน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่มีประโยชน์ในด้านสุขภาพ

รายการ	รับรู้ (ร้อยละ)	ไม่รับรู้ (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	ผลการ รับรู้
การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะช่วย <u>ป้องกันและยับยั้งเซลล์มะเร็ง</u> ต่อต้านอนุมูลอิสระ อันเป็นต้นเหตุของโรคมะเร็ง เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งผิวหนัง มะเร็งต่อมลูกหมาก และอื่น ๆ	55 (22.9)	185 (11.1)	240 (100.0)	ไม่รับรู้
การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะสามารถ <u>สร้างภูมิคุ้มกัน</u> เราจากเชื้อโรคต่าง ๆ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา ทำให้ไม่เป็นโรคภูมิแพ้ ไข้หวัด โรคติดเชื้อ	65 (27.1)	175 (72.9)	240 (100.0)	ไม่รับรู้
การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะช่วย <u>เสริมสร้างมวลกระดูกให้แข็งแรง</u> ลดการเจ็บปวด ลดการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อและข้อต่อ ผ่อนคลายความเครียด	73 (30.1)	167 (69.6)	240 (100.0)	ไม่รับรู้
การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ ก่อนอาหาร 3 เวลา จะช่วยลดไขมัน <u>ชนิดเลว</u> และเพิ่มไขมันชนิดดี ช่วยให้สุขภาพ ของร่างกายดีขึ้น	74 (30.8)	166 (69.2)	240 (100.0)	ไม่รับรู้
การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์จะช่วยลด ระดับคอเลสเตอรอล <u>ป้องกันโรคหัวใจ</u> โรค หลอดเลือดแดงแข็งตัว ลดไขมันอุดตันในเส้น เลือด ขยายหลอดเลือด	80 (33.3)	160 (66.7)	240 (100.0)	ไม่รับรู้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 3.11 (ต่อ)

รายการ	รับรู้ (ร้อยละ)	ไม่รับรู้ (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	ผลการ รับรู้
การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะเป็นการกระตุ้นลำไส้ให้ขับถ่าย บวกกับคุณสมบัติความลื่นของไขมัน ทำให้การขับถ่ายไหลลื่น สะดวก และมีประสิทธิภาพ <u>ป้องกันการท้องผูก</u> <u>เหมาะ</u> <u>สำหรับผู้ที่เป็นโรคกรดสีดวงทวาร</u>	84 (35.0)	156 (65.0)	240 (100.0)	ไม่รับรู้
การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะช่วยลดและป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ปรับระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติ ช่วยให้ร่างกายสร้างอินซูลินในระดับที่พอเหมาะ	96 (40.0)	144 (60.0)	240 (100.0)	ไม่รับรู้
การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะช่วยปรับระดับความดันโลหิตให้เป็นปกติ <u>เหมาะ</u> <u>สำหรับคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง</u>	99 (41.3)	141 (58.7)	240 (100.0)	ไม่รับรู้
การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะช่วยยับยั้งการสร้างไขมันใหม่ และเร่งกระบวนการเผาผลาญไขมันสะสม สามารถ <u>ช่วยลดและควบคุม</u> <u>น้ำหนัก</u> <u>และไม่เป็นโรคอ้วน</u>	104 (43.3)	136 (56.7)	240 (100.0)	ไม่รับรู้

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

### การรับรู้ถึงคุณสมบัติน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่มีประโยชน์ในด้านความงาม

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่รับรู้ถึงคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่มีประโยชน์ในด้านความงามในทุก ๆ รายการ เรียงตามลำดับจากการไม่รับรู้ที่มีสัดส่วนมากที่สุดถึงน้อยที่สุด ประกอบด้วยรายการดังต่อไปนี้ 1) ใช้เป็นโลชั่นทาผิวให้ความชุ่มชื้น ทาท้องขณะตั้งครรภ์ ป้องกันท้องลาย 2) ช่วยรักษาแผล ฟันพุ่อการบาดเจ็บและติดเชื้อของผิวหนังทุกชนิด ลดการอักเสบและผื่นคัน ป้องกันการเกิดแผลเป็นที่น่าเกลียด 3) ใช้สำหรับล้างเครื่องสำอางได้อย่างล้ำลึก ป้องกันการเป็นสิวหรือสิวอุดตัน เพียงทาให้ทั่วใบหน้า นวดเบา ๆ เช็ดออกด้วยสำลีแล้วล้างออกด้วยสบู่หรือโฟมล้างหน้า 4) ใช้เป็นครีมบำรุงผิวหน้า ทำให้ผิวสวย อ่อนวัย ป้องกันและลดริ้วรอย ได้ดีกว่าเครื่องสำอางทั่วไป 40-60 เท่า เพราะมีวิตามินอีสูง จึงต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุความเสื่อมของผิว 5) ใช้หมักผมก่อนสระ 30 นาที ช่วยลดรังแค ผมร่วง ทำให้เส้นผมมีสุขภาพดี เงางาม มีน้ำหนัก 6) ใช้เป็นครีมกันแดดธรรมชาติ ทาผิวหน้าและผิวกายบาง ๆ ก่อนออกแดด ปกป้องผิว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่ สงวนลิขสิทธิ์ไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้า เปรียบเทียบเท่านั้นไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากแสงแดดได้ดีกว่าครีมกันแดดราคาแพง ๆ จากต่างประเทศ และ 7) ใช้ขวดตัวในการบำบัด เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย เป็นน้ำมันสำหรับการนวดคลายเส้นได้ดี อีกทั้งช่วยให้ผิวชั้นนอก ซึ่งมีผิวแห้งที่ตายแล้วหลุดออกไป ทำให้ผิวเนียนนุ่มนวล (ตารางที่ 3.12)

ตารางที่ 3.12 การรับรู้ถึงคุณสมบัติน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่มีประโยชน์ในด้านความงาม

รายการ	รับรู้ (ร้อยละ)	ไม่รับรู้ (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	ผลการ รับรู้
ใช้เป็นโลชั่นทาผิวให้ความชุ่มชื้น ทาท้องขณะตั้งครรภ์ ป้องกันท้องลาย	73 (30.4)	167 (69.6)	240 (100.0)	ไม่รับรู้
ช่วยรักษาแผล ฟันผุอาการบาดเจ็บและติดเชื้อของผิวหนังทุกชนิด ลดการอักเสบและผื่นคัน ป้องกันการเกิดแผลเป็นที่น่าเกลียด	88 (36.7)	152 (63.3)	240 (100.0)	ไม่รับรู้
ใช้สำหรับล้างเครื่องสำอางได้อย่างล้ำลึก ป้องกันการเป็นสิ่วหรือสิ่วอุดตัน เพียงทำให้ตัวใบหน้า นวดเบา ๆ เช็ดออกด้วยสำลีแล้วล้างออกด้วยสบู่หรือโฟมล้างหน้า	103 (42.9)	137 (57.1)	240 (100.0)	ไม่รับรู้
ใช้เป็นครีมบำรุงผิวหน้า ทำให้ผิวสวย อ่อนวัย ป้องกันและลดริ้วรอย ได้ดีกว่าเครื่องสำอางทั่วไป 40-60 เท่า เพราะมีวิตามินอีสูง จึงต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุความเสื่อมของผิว	110 (45.8)	130 (54.2)	240 (100.0)	ไม่รับรู้
ใช้หมักผมก่อนสระ 30 นาที ช่วยลดรังแค ผมร่วง ทำให้เส้นผมมีสุขภาพดี เงางาม มีน้ำหนัก	110 (45.8)	130 (54.2)	240 (100.0)	ไม่รับรู้
ใช้เป็นครีมกันแดดธรรมชาติ ทาผิวหน้าและผิว ภายนอก ๆ ก่อนออกแดด ปกป้องผิวจากแสงแดดได้ดีกว่าครีมกันแดดราคาแพง ๆ จากต่างประเทศ	117 (48.8)	123 (51.2)	240 (100.0)	ไม่รับรู้
ใช้ขวดตัวในการบำบัด เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย เป็นน้ำมันสำหรับการนวดคลายเส้นได้ดี อีกทั้งช่วยให้ผิวชั้นนอก ซึ่งมีผิวแห้งที่ตายแล้วหลุดออกไป ทำให้ผิวเนียนนุ่มนวล	151 (62.9)	89 (37.1)	240 (100.0)	ไม่รับรู้

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ส่วนที่ 3 ทศนคติของผู้บริโภคต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

การศึกษาในส่วนของทศนคติของกลุ่มตัวอย่างต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ผู้ศึกษาได้แบ่งระดับของทศนคติออกเป็น 3 ระดับ คือ เห็นด้วย เท่ากับ 3 ไม่แน่ใจ เท่ากับ 2 และไม่เห็นด้วย เท่ากับ 1 โดยใช้วิธีการหาค่าเฉลี่ยของลิเคิร์ต (Likert Scale) โดยมีระดับค่าเฉลี่ยดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ระดับทศนคติ
3.00 – 2.34	เห็นด้วย
2.33 – 1.67	ไม่แน่ใจ
1.66 – 1.00	ไม่เห็นด้วย

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทศนคติระดับเห็นด้วย ในเรื่องของ มะพร้าว เป็นแหล่งอาหารธรรมชาติของคนไทย จึงควรส่งเสริมให้คนไทยบริโภคน้ำมันมะพร้าวและผลิตภัณฑ์จากมะพร้าว ดังที่บรรพบุรุษได้ปฏิบัติมาช้านาน และยังเป็นการสนับสนุนเศรษฐกิจของประเทศ เพราะเกษตรกรจะปลูกต้นมะพร้าวมากขึ้น ซึ่งเป็นพืชพื้นเมืองที่ปลูกได้ดีในประเทศไทย (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.59) น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่ผ่านขบวนการสกัดเย็น กำลังได้รับความนิยมและยอมรับกันอย่างกว้างขวาง ในผู้ที่สนใจดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติตามหลักของอายุรเวท (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.43) และน้ำมันมะพร้าวเป็นของดีที่ถูกลืมขำม ปัจจุบันนักวิจัยในสหรัฐอเมริกายกย่องมะพร้าวว่าเป็น “ต้นไม้ให้ชีวิต” เพราะเป็นต้นไม้ที่มีคุณค่าเอนกประสงค์ ใช้ประโยชน์ได้ตั้งแต่รากถึงปลายยอด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.39)

นอกนั้นเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีทศนคติในระดับไม่แน่ใจ ประกอบด้วย น้ำมันมะพร้าวที่ระบุว่า เป็นสาเหตุของโรคหัวใจนั้นไม่เป็นความจริงเพราะวงการแพทย์และนักโภชนาการสมัยใหม่ค้นพบว่า น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุดในโลก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33) น้ำมันพืชที่ใช้บริโภคในปัจจุบัน เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง เบาหวาน โรคอ้วน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.28) และน้ำมันมะพร้าวไม่เป็นโทษกับทารก เพราะน้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันจากพืชชนิดเดียวในโลกที่มีกรดลอริกสูงมาก ซึ่งเป็นกรดไขมันที่พบมากในน้ำนมแม่ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับทารกใน 6 เดือนแรก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.18) (ตารางที่ 3.13)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 3.13 ทศนคติของผู้บริโภคต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

ทัศนคติ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ค่าเฉลี่ย	ระดับทัศนคติ
มะพร้าวเป็นแหล่งอาหารธรรมชาติของคนไทย จึงควรส่งเสริมให้คนไทยบริโภคน้ำมันมะพร้าวและผลิตภัณฑ์จากมะพร้าว ดังที่บรรพบุรุษได้ปฏิบัติมาช้านาน และยังเป็น การสนับสนุนเศรษฐกิจของประเทศ เพราะเกษตรกรจะปลูกต้นมะพร้าวมากขึ้น ซึ่งเป็นพืชพื้นเมืองที่ปลูกได้ดีในประเทศไทย	149 (62.1)	83 (34.6)	8 (3.3)	2.59	เห็นด้วย
น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่ผ่านกระบวนการสกัดเย็น กำลังได้รับความนิยมและยอมรับในผู้ที่สนใจดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ ตามหลักของอายุรเวท	115 (47.9)	114 (47.5)	11 (4.6)	2.43	เห็นด้วย
น้ำมันมะพร้าวเป็นของดีที่ถูกมองข้าม ปัจจุบันนักวิจัยในสหรัฐอเมริกายกย่องมะพร้าวว่าเป็น "ต้นไม้ให้ชีวิต" เพราะเป็นต้นไม้ที่มีคุณค่าเอเนกประสงค์ ใช้ประโยชน์ได้ตั้งแต่รากถึงปลายยอด	101 (42.1)	131 (54.6)	8 (3.3)	2.39	เห็นด้วย
น้ำมันมะพร้าวที่ถูกระบุว่า เป็นสาเหตุของโรคหัวใจนั้นไม่เป็นความจริง เพราะวงการแพทย์และนักโภชนาการสมัยใหม่ค้นพบว่า น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุดในโลก	84 (35.0)	150 (62.5)	6 (2.5)	2.33	ไม่แน่ใจ
น้ำมันพืชที่ใช้บริโภคในปัจจุบัน เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคอ้วน	81 (33.8)	145 (60.4)	14 (5.8)	2.28	ไม่แน่ใจ
น้ำมันมะพร้าวไม่เป็นโทษกับทารก เพราะน้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันจากพืชชนิดเดียวในโลกที่มีกรดลอริกสูงมาก เป็นกรดไขมันที่พบมากในน้ำนมแม่ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับทารกใน 6 เดือนแรก	58 (24.2)	167 (69.6)	15 (6.2)	2.18	ไม่แน่ใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษเท่านั้น เมื่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 4

### สรุปและข้อเสนอแนะ

#### สรุป

#### ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 20-30 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี สถานภาพโสด มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่มีเป็นเจ้าของกิจการ / ผู้ประกอบการ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง 10,001-20,000 บาท ส่วนใหญ่ไม่รู้จักน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จากกลุ่มตัวอย่างที่รู้จักน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ พบว่าส่วนใหญ่รู้จักน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์จากชั้นจำหน่ายในห้างสรรพสินค้า รองลงมาคือรู้จักจากการออกงานจำหน่ายสินค้า ในเทศกาลต่าง ๆ และจากการโฆษณาทางสื่อโทรทัศน์ อย่างไรก็ตามจากจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่รู้จักน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ พบว่ามีผู้ที่เคยซื้อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ไปทดลองใช้และไม่เคยซื้อในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เคยซื้อไปใช้ พบว่าส่วนใหญ่นำไปใช้เพื่อทาผิวหน้าและผิวกาย

#### การรับรู้ถึงคุณสมบัติน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่มีประโยชน์ในด้านสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างไม่รับรู้ถึงคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ที่มีประโยชน์ในด้านสุขภาพ ในทุก ๆ รายการ เรียงตามลำดับจากไม่รับรู้ที่มีสัดส่วนมากที่สุด - น้อยที่สุด ดังนี้ 1) การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะช่วยป้องกันและยับยั้งเซลล์มะเร็ง ต่อต้านอนุมูลอิสระ อันเป็นต้นเหตุของโรคมะเร็ง 2) การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันจากเชื้อโรคต่าง ๆ 3) การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะช่วยเสริมสร้างมวลกระดูกให้แข็งแรง ลดการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อและข้อต่อ ผ่อนคลายความเครียด 4) การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ ก่อนอาหาร 3 เวลา จะช่วยลดไขมันชนิดเลว และเพิ่มไขมันชนิดดี 5) การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคหัวใจ ลดไขมันอุดตันในเส้นเลือด 6) การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะเป็นการกระตุ้นลำไส้ให้ขับถ่าย บวกกับคุณสมบัติความชื้นของไขมัน ทำให้การขับถ่ายไหลลื่น สะดวก ป้องกันการท้องผูก 7) การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะช่วยลดและป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ปรับระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติ ช่วยสร้างกายสร้างอินซูลินในระดับที่พอเหมาะ 8) การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะช่วยปรับระดับความดันโลหิตให้เป็นปกติ เหมาะสำหรับคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง และ 9) การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะเร่งกระบวนการเผาผลาญไขมันสะสม สามารถใช้ลดและควบคุมน้ำหนัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การรับรู้ถึงคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่มีประโยชน์ในด้านความงาม

กลุ่มตัวอย่างไม่รับรู้ถึงคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่มีประโยชน์ในด้านความงามในทุก ๆ รายการ เรียงตามลำดับจากการไม่รับรู้ที่มีสัดส่วนมากที่สุดถึง น้อยที่สุด ดังนี้ 1) ใช้เป็นโลชั่นทาผิวให้ความชุ่มชื้น ทาท่อนขณะตั้งครรภ์ ป้องกันท้องลาย 2) ช่วยรักษาแผล ฟันฟูอาการบาดเจ็บ และติดเชืของผิวหนังทุกชนิด ป้องกันการเกิดแผลเป็น 3) ใช้สำหรับล้างเครื่องสำอางได้อย่างล้ำลึก ป้องกันการเป็นสิวหรือสิวดุดัน 4) ใช้เป็นครีมบำรุงผิวหน้า ทำให้ผิวสวย อ่อนวัย ป้องกันและลดริ้วรอย ได้ดีกว่าเครื่องสำอางทั่วไป 40-60 เท่า 5) ใช้หมักผมก่อนสระ 30 นาที ช่วยลดรังแค ผมร่วง ทำให้เส้นผมมีสุขภาพดี เงางาม มีน้ำหนัก 6) ใช้เป็นครีมกันแดดธรรมชาติ ทาผิวหน้าและผิวกาย บาง ๆ ก่อนออกแดด และ 7) ใช้ขนาดตัวในการบำบัด เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย อีกทั้งช่วยให้ผิวชั้นนอกซึ่งมีผิวหนังที่ตายแล้วหลุดออกไป ทำให้ผิวเนียนนุ่มนวล

## ทัศนคติของผู้บริโภคต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติระดับเห็นด้วย ในเรื่องของ 1) มะพร้าวเป็นแหล่งอาหารธรรมชาติของคนไทย จึงควรส่งเสริมให้คนไทยบริโภคน้ำมันมะพร้าวและผลิตภัณฑ์จากมะพร้าว และยังเป็น การสนับสนุนเศรษฐกิจของประเทศ เพราะเกษตรกรจะปลูกต้นมะพร้าวมากขึ้น 2) น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่ผ่านขบวนการสกัดเย็น กำลังได้รับความนิยมและยอมรับกันอย่างกว้างขวาง ในผู้ที่สนใจดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติตามหลักของอายุรเวท และ 3) ปัจจุบันนักวิจัยในสหรัฐอเมริกา ยกย่องมะพร้าวว่าเป็น “ต้นไม้ให้ชีวิต” เพราะเป็นต้นไม้ที่มีคุณค่าเอนกประสงค์ ใช้ประโยชน์ได้ตั้งแต่รากถึงปลายยอด

กลุ่มตัวอย่างที่มีทัศนคติในระดับไม่แน่ใจ ประกอบด้วย 1) น้ำมันมะพร้าวที่ถูกระบุว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจนั้นไม่เป็นความจริง เพราะวงการแพทย์และนักโภชนาการสมัยใหม่ค้นพบว่า น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุดในโลก 2) น้ำมันพืชที่ใช้บริโภคในปัจจุบัน เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง เบาหวาน โรคอ้วน และ 3) น้ำมันมะพร้าวไม่ปนโทษกับทารก เพราะน้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันจากพืชชนิดเดียวในโลกที่มีกรดลอริกสูงมาก ซึ่งเป็นกรดไขมันที่พบมากในน้ำนมแม่ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับทารกใน 6 เดือนแรก

## ข้อเสนอแนะ

1. ควรส่งเสริมให้คนไทยกลับมาบริโภคน้ำมันมะพร้าวดังเดิม เช่นเดียวกับที่บรรพบุรุษของไทยและของประเทศอื่น ๆ ในเอเชียและแปซิฟิกได้ปฏิบัติกันมาเป็นเวลาช้านาน ซึ่งจะทำให้เกิดผลพลอยได้คือ จะได้เป็นการสนับสนุนเศรษฐกิจของประเทศโดยการปลูกมะพร้าว ดีกว่าให้เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ต่างประเทศชักชวนให้บริโภคแต่น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันทานตะวัน หรือน้ำมันข้าวโพด เป็นต้น ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นน้ำมันที่ประเทศไทยไม่สามารถผลิตเองได้ หรือบางพืชยังไม่สามารถผลิตได้ดีเท่ากับประเทศสหรัฐอเมริกา อีกทั้งยังต้องสูญเสียเงินตราต่างประเทศในการนำเข้าเมล็ดหรือนำเข้าผลิตภัณฑ์น้ำมันพืชเหล่านี้ เฉพาะถั่วเหลืองเพียงชนิดเดียวประเทศไทยต้องสูญเสียเงินให้กับต่างประเทศ (ส่วนใหญ่เป็นประเทศสหรัฐอเมริกา) ถึงปีละหมื่นล้านบาท และยังถูกกีดกันอย่างไม่เป็นธรรม โดยการห้ามประเทศไทยส่งออกนำไปจำหน่ายในสหรัฐอเมริกาอีกด้วย

2. โดยทั่วไปในวงการโภชนาการของไทย ได้ระบุว่าอาหารประเภทกะทิ และน้ำมันมะพร้าว เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นการกำหนดจากหลักของการแพทย์แผนปัจจุบัน ที่ยึดถือตามแนวทางและตำราเรียนตามแพทย์แผนปัจจุบันของสหรัฐอเมริกา โดยห้ามการบริโภคน้ำมันมะพร้าวแต่ให้บริโภคน้ำมันถั่วเหลืองแทน (สหรัฐอเมริกาเป็นผู้ผลิตถั่วเหลืองรายใหญ่ที่สุดของโลก) ทั้งนี้เพื่อต้องการกำจัดน้ำมันมะพร้าวซึ่งเป็นคู่แข่งที่สำคัญ โดยการสร้างหลักฐานและโจมตีว่าน้ำมันมะพร้าวเป็นอันตรายต่อสุขภาพ จนทุกประเทศทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยต่างพากันยึดถือปฏิบัติ อย่างไรก็ตามในยุคที่ข้อมูลข่าวสารติดต่อถึงกันอย่างรวดเร็ว ทำให้ทราบว่าการระแวกยอมรับคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์เป็นผลดีต่อสุขภาพนั้น ได้แพร่ขยายไปในสหรัฐอเมริกา ยุโรป อย่างตื่นตัว และกำลังเป็นแบบอย่างของประเทศทั่วโลก ส่งผลให้เกิดกระแสความคิดเห็นที่คัดค้านกัน 2 ด้าน ระหว่างเป็นโทษและเป็นประโยชน์เกิดขึ้นมาพร้อม ๆ กัน สำหรับกระแสน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ในประเทศไทย มีสถานการณ์เช่นเดียวกันเนื่องจากได้รับอิทธิพลจากกระแสโลก โดยเฉพาะการนำมาใช้รักษาผู้ป่วยโดยวิธีทางธรรมชาติ เช่น ดิ-อโรคยา สถาบันการแพทย์แผนไทย (<http://www.the-arokaya.com>) และที่ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบลวิ (<http://www.balavi.com>) ที่นำน้ำมันมะพร้าวมาใช้รักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น ดังนั้นผู้บริโภคจะเชื่อถือข้อมูลทางด้านใดนั้น จะต้องค้นคว้าหาข้อมูลและพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วน รวมทั้งผู้ประกอบการน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ควรผลิตน้ำมันมะพร้าวให้มีคุณสมบัติและคุณภาพตรงตามมาตรฐานและกฎหมายของกระทรวงสาธารณสุข

3. โดยปกติคนไทยมักมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามกระแสแฟชั่น มากกว่าการศึกษาถึงข้อเท็จจริงถึงประโยชน์หรือโทษต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตามหากน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์มีประโยชน์อย่างมหาศาลทั้งในด้านสุขภาพและทางด้านความงามดังเช่นที่หลาย ๆ หน่วยงานได้พยายามเผยแพร่อย่างต่อเนื่องตลอดมา แต่ปัญหาในปัจจุบันคือน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่มีจำหน่ายอยู่นั้น ผู้ประกอบการได้กำหนดราคาไว้ค่อนข้างสูงมาก ส่งผลให้เกิดปัญหาว่าแม้สินค้าจะมีประโยชน์แต่หากสินค้านั้นมีราคาเกินกำลังซื้อของผู้บริโภค ย่อมทำให้วัตถุประสงค์ที่ต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมให้คนไทยมาใช้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์แทนน้ำมันพืชจากต่างประเทศนั้นไม่บรรลุผลเท่าที่ควร ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม กระทรวงอุตสาหกรรม กระทรวงพาณิชย์ เป็นต้น ควรจัดหาเงินทุนดอกเบี้ยต่ำเพื่อสนับสนุนการผลิต รวมทั้งสนับสนุนการวางแผนการตลาดให้กับผู้ประกอบการ เพื่อกำหนดกลยุทธ์ทางด้านราคาให้ผลิตภัณฑ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์เป็นที่ต้องการของตลาดเป้าหมาย และสอดคล้องกับสถานภาพทางเศรษฐกิจและรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้บริโภคชาวไทย

4. การให้ความรู้กับผู้บริโภคเกี่ยวกับประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้ผลิตภัณฑ์เป็นที่รู้จักมากขึ้น รวมทั้งข้อจำกัดทางด้านกฎหมายที่กำหนดให้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์เป็นเพียงน้ำมันบำรุงผิวหรือน้ำมันสำหรับประกอบอาหารเท่านั้น ดังนั้นการโฆษณาเกี่ยวกับประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์เกี่ยวกับการรักษาโรค จึงไม่สามารถกระทำได้ไม่ว่าจะเป็นสื่อด้านใดก็ตาม จะทำให้ผิดกฎหมายเนื่องจากอาจอ้างว่าเป็นยารักษาโรคและผิดกฎหมายว่าด้วยเรื่องการค้าโฆษณา ดังนั้นการให้ความรู้กับผู้บริโภคจึงควรจัดทำเป็นลักษณะของการสัมมนาหรือการเสวนาเชิงวิชาการ โดยองค์กรที่มีความน่าเชื่อถือเป็นเจ้าภาพ และใช้แพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญในสาขาที่เกี่ยวข้องเป็นองค์ปาฐก เพื่อแสดงความคิดเห็นและทัศนะที่เป็นจริงในเรื่องคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

5. จากการศึกษาแหล่งที่รู้จักน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ พบว่าผู้บริโภคจะรู้จักจากชั้นจำหน่ายในห้างสรรพสินค้าและจากการออกงานแสดงสินค้าของผู้ประกอบการ เนื่องจากทั้ง 2 แหล่งดังกล่าวจะมีพนักงานขายให้ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ รวมทั้งมีโอกาสได้ทดลองบริโภคและทดลองใช้จริง ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้ผู้ประกอบการได้มีโอกาสเข้าร่วมแสดงสินค้าตามงานต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ โดยเก็บค่าเช่าพื้นที่ในราคาถูก หรือห้างสรรพสินค้าที่มีชั้นวางจำหน่ายน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์อาจใช้กลยุทธ์ Event marketing เพื่อส่งเสริมให้ผู้บริโภคได้รู้จักและซื้อผลิตภัณฑ์ได้ในราคาพิเศษ เป็นต้น

6. ปัจจุบันน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ยังมีสถานที่จำหน่ายอยู่ค่อนข้างจำกัด ส่วนใหญ่จะโฆษณาและจัดจำหน่ายตรงทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งคนไทยยังไม่นิยมเลือกซื้อสินค้าทางระบบออนไลน์ เพราะผู้ซื้อไม่สามารถสัมผัสสินค้าได้โดยตรง อีกทั้งไม่เชื่อมั่นในความซื่อสัตย์ของผู้ประกอบการและระบบการชำระเงิน ดังนั้นผู้ประกอบการควรพิจารณาแหล่งจำหน่ายสินค้าให้หลากหลายและให้อยู่ใกล้ชิดกับผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายที่รักสุขภาพและความงามให้มากที่สุด เช่น วางจำหน่ายในโรงพยาบาล ในสถานออกกำลังกาย ในสปา เป็นต้น

## บรรณานุกรม

กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร สถาบันการแพทย์แผนไทย. 2548. สรุปการบรรยายประชุมวิชาการกรมพัฒนา เรื่องบทบาทของน้ำมันมะพร้าวต่อสุขภาพและความงาม. วันที่ 30 พฤศจิกายน 2548. (เอกสารสำเนา).

กัลยา วาณิชย์บัญชา. 2542. การวิเคราะห์สถิติ : สถิติเพื่อการตัดสินใจ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

แก้ว กังสดาลอำไพ. 2552. น้ำมันมะพร้าว.....ประกายไฟในสมอง ตอนที่ 2. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (อัดสำเนา).

ณรงค์ โฉมเฉลา. 2550. มหัศจรรย์น้ำมันมะพร้าว. พิมพ์ครั้งที่ 2. ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย.

นिरนาม. 2550ก. น้ำมันมะพร้าวคืออะไร?. แหล่งที่มา : <http://tpscoconutoil.com/page-news.htm>

นिरนาม. 2550ข. "น้ำมันมะพร้าว...ผู้ร้ายที่กลับกลายเป็นพระเอก". นิตยสารตั้งตัว. ฉบับที่ 4 ปีที่ 2

นिरนาม. 2551ก. ไขมันในน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ 100%. แหล่งที่มา : <http://www.weloveshopping.com/shop/live/>

นिरนาม. 2551ข. บทบาทของน้ำมันมะพร้าวต่อความงาม. แหล่งที่มา : <http://www.filterinternational.com>

นिरนาม. 2551ค. น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ สินค้าเพื่อสุขภาพมีอนาคต. แหล่งที่มา : <http://www.naturalmind.co.th>.

นिरนาม. 2552ก. น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์. แหล่งที่มา : <http://coconut-virgin.com/products01coconutoil.html>

นिरนาม. 2552ข. ใครจะรู้ว่าน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์มีประโยชน์ขนาดนี้. แหล่งที่มา : <http://www.primthaispa.com/index.php>

บริษัท เอทิส ดี-ไลฟ์. 2551. น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นบริสุทธิ์สำหรับบริโภคและสปา. (เอกสารแผ่นพับ).

วีณา เชิดบุญชาติ. 2550. น้ำมันมะพร้าว. แหล่งที่มา : <http://coconut-virgin.com/faq.html>

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2551. สถิติจำนวนประชากรในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2551. (สำเนา). การค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สุภาวดี ภัทรโกศล. 2548. "ความเข้าใจผิดกับกะทิและน้ำมันมะพร้าวของคนไทย". คลังข้อมูล สพท.  
ปีที่ 1 ฉบับที่ 14 (กรกฎาคม 2548) กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีการเผยแพร่ สำนักพัฒนาการ  
ถ่ายทอดเทคโนโลยี กรมส่งเสริมการเกษตร.

อภากร ศรีสันต์. 2551. พลิกความเชื่อเรื่องน้ำมันมะพร้าวกับโคเลสเตอรอล. แหล่งที่มา :

<http://www.horapa.com/content.php>



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาคผนวก



สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

แบบสอบถามเรื่อง

“ การรับรู้ของผู้บริโภคต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ในกรุงเทพมหานคร ”

น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ หมายถึงน้ำมันที่สกัดจากเนื้อมะพร้าวสดด้วยวิธีธรรมชาติ ไม่มีการใช้สารเคมี ไม่มีการใช้ความร้อน เป็นการสกัดน้ำมันด้วยวิธีการสกัดเย็น ทำให้ได้น้ำมันที่มีคุณภาพสูงมาก ยังคงมีกรดลอริก ซึ่งเป็นกรดไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และยังคงอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุสารอาหารในปริมาณสูง น้ำมันที่ได้จะมีลักษณะใส ไม่มีสี ไม่มีตะกอน มีกลิ่นหอมของมะพร้าว สามารถเก็บรักษาได้นานเป็นปีโดยไม่เสื่อมคุณภาพ

โปรดทำเครื่องหมาย  ในช่อง  หรือเติมข้อความที่เป็นจริงและเหมาะสมกับท่านที่สุด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ

20-30 ปี

31 -40 ปี

41-50 ปี

51-60 ปี

3. ระดับการศึกษา

มัธยมศึกษาตอนต้น

มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.

อนุปริญญา / ปวส.

ปริญญาตรี

ปริญญาโท

ปริญญาเอก

4. สถานภาพ

โสด

สมรสแล้ว จำนวนบุตร ..... คน

5. อาชีพ

นักศึกษา

ข้าราชการ

พนักงานรัฐวิสาหกิจ

พนักงานบริษัทเอกชน

เจ้าของกิจการ / ผู้ประกอบการ

รับจ้างทั่วไป

แม่บ้าน

อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์อื่นใด การค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

- น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท       10,001-20,000 บาท  
 20,001-30,000 บาท       30,001-40,000 บาท  
 41,001-50,000 บาท       มากกว่า 50,000 บาท

## 7. ท่านรู้จักน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์หรือไม่

- ไม่รู้จัก (ข้ามไปตอบในส่วนของ 2)       รู้จัก

## 8. ท่านรู้จักน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์จากแหล่งใด

- จากการออกงานแสดงสินค้า       จากบูธของห้างสรรพสินค้า  
 จากสื่อโทรทัศน์       จากสื่อทางวิทยุ  
 จากสื่อทางนิตยสาร       จากพนักงานขาย  
 จากญาติพี่น้อง       จากเพื่อน  
 จากแหล่งอื่น ๆ (โปรดระบุ).....

## 9. ท่านเคยเลือกซื้อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ไปใช้หรือไม่

- ไม่เคย (ข้ามไปตอบในส่วนของ 2)       เคย

## 10. ท่านใช้น้ำมันมะพร้าวในลักษณะใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ใช้ประกอบอาหาร       ใช้ผสมในเครื่องดื่ม เช่น ชา กาแฟ โกโก้  
 เทใส่ช้อนเข้าปาก       ใช้ทาผิวหน้า ผิวกาย  
 ใช้หมักผม       อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

## ส่วนที่ 2 การรับรู้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

## 1. ท่านรับรู้ถึงคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่มีประโยชน์ต่อ "สุขภาพ" หรือไม่

คุณสมบัติต่อสุขภาพ	รู้	ไม่รู้
การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ ก่อนอาหาร 3 เวลา จะช่วยลดไขมันชนิดเลว และเพิ่มไขมันชนิดดี ช่วยให้สุขภาพของร่างกายดีขึ้น		
การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันเราจากเชื้อโรคต่าง ๆ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา ทำให้ไม่เป็นโรคมุมิแพ้ ไข้หวัด โรคติดเชื้อ		
การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์จะช่วยลดระดับคลอเรสเตอรอล <u>ป้องกันโรคหัวใจ</u> โรคหลอดเลือดแดงแข็งตัว ลดไขมันอุดตันในเส้นเลือด ขยายหลอดเลือด		
การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะช่วยปรับระดับความดันโลหิตให้เป็นปกติ เหมาะสำหรับคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง		
การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะช่วย <u>ป้องกันและยับยั้งเซลล์มะเร็ง</u> ต่อต้านอนุมูลอิสระ อันเป็นต้นเหตุของโรคมะเร็ง เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งผิวหนัง มะเร็งต่อมลูกหมาก และอื่น ๆ		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ใช้ประโยชน์ทางการค้า  
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คุณสมบัติต่อสุขภาพ	รู้	ไม่รู้
การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะช่วยลดและป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ปรับระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติ ช่วยให้อวัยวะสร้างอินซูลินในระดับที่ พอเหมาะ		
การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะช่วยเสริมสร้างมวลกระดูกให้แข็งแรง ลด การเจ็บปวด ลดการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อและข้อต่อ ผ่อนคลายความเครียด		
การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะช่วยยับยั้งการสร้างไขมันใหม่ และเร่ง กระบวนการเผาผลาญไขมันสะสม สามารถช่วยลดและควบคุมน้ำหนัก และไม่เกิดโรค อ้วน		
การรับประทานน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ จะเป็นการกระตุ้นลำไส้ให้ขยับถ่าย บวกกับ คุณสมบัติความลื่นของไขมัน ทำให้การขับถ่ายไหลลื่น สะดวก และมีประสิทธิภาพ ป้องกันการท้องผูก เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง		

2. ท่านรับรู้ถึงคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่มีประโยชน์ในด้าน "ความงาม" หรือไม่

คุณสมบัติด้านความงาม	รู้	ไม่รู้
ใช้เป็นครีมบำรุงผิวหน้า ทำให้ผิวสวย อ่อนวัย ป้องกันและลดริ้วรอย ได้ดีกว่า เครื่องสำอางทั่วไป 40-60 เท่า เพราะมีวิตามินอีสูง จึงต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็น สาเหตุของความเสื่อมของผิว		
ใช้สำหรับล้างเครื่องสำอางได้อย่างล้ำลึก ป้องกันการเป็นสิวหรือสิวลุดตัน เพียงทา ให้ทั่วใบหน้า นวดเบา ๆ เช็ดออกด้วยสำลีแล้วล้างออกด้วยสบู่หรือโฟมล้างหน้า		
ใช้เป็นโลชั่นทาผิวให้ความชุ่มชื้น ทาท้องขณะตั้งครรภ์ ป้องกันท้องลาย		
ใช้เป็นครีมกันแดดธรรมชาติ ทาผิวหน้าและผิวกายบาง ๆ ก่อนออกแดด ปกป้องผิว จากแสงแดดได้ดีกว่าครีมกันแดดราคาแพง ๆ จากต่างประเทศ		
ใช้นวดตัวในการบำบัด เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย เป็นน้ำมันสำหรับการนวดคลาย เส้นได้ดี อีกทั้งช่วยให้ผิวชั้นนอก ซึ่งมีผิวหนังที่ตายแล้วหลุดออกไป ทำให้ผิวเนียน นุ่มนวล		
ช่วยรักษาแผล ฟันพุ้อการบาดเจ็บและติดเชื้อของผิวหนังทุกชนิด ลดการอักเสบ และผื่นคัน ป้องกันการเกิดแผลเป็นที่น่าเกลียด		
ใช้หมักผมก่อนสระ 30 นาที ช่วยลดรังแค ผมหร่วง ทำให้เส้นผมมีสุขภาพดี เงางาม มีน้ำหนัก		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ส่วนที่ 3 ทศนคติต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

ความคิดเห็น	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
น้ำมันมะพร้าวที่ถูกระบุว่าเป็นสาเหตุของโรคหัวใจนั้นไม่เป็นความจริง เพราะวงการแพทย์และนักโภชนาการสมัยใหม่ค้นพบว่าน้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุดในโลก				
น้ำมันพืชที่ใช้บริโภคในปัจจุบัน เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง เบาหวาน โรคอ้วน				
น้ำมันมะพร้าวไม่เป็นโทษกับทารก เพราะน้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันจากพืชชนิดเดียวในโลกที่มีกรดลอริกสูงมาก ซึ่งเป็นกรดไขมันที่พบมากในน้ำนมแม่ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับทารกใน 6 เดือนแรก				
น้ำมันมะพร้าวเป็นของดีที่ถูกมองข้าม ปัจจุบันนักวิจัยในสหรัฐอเมริกา ยกย่องมะพร้าวว่าเป็น “ต้นไม้ให้ชีวิต” เพราะเป็นต้นไม้ที่มีคุณค่าเอเนก ประสงค์ ใช้ประโยชน์ได้ตั้งแต่รากถึงปลายยอด				
น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ที่ผ่านขบวนการสกัดเย็น กำลังได้รับความนิยมและยอมรับกันอย่างกว้างขวางในผู้ที่สนใจดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติตามหลักของอายุรเวท				
มะพร้าวเป็นแหล่งอาหารธรรมชาติของคนไทย จึงควรส่งเสริมให้คนไทยบริโภคน้ำมันมะพร้าวและผลิตภัณฑ์จากมะพร้าว ดังที่บรรพบุรุษได้ปฏิบัติมาช้านาน และยังเป็นการสนับสนุนเศรษฐกิจของประเทศ เพราะเกษตรกรจะปลูกต้นมะพร้าวมากขึ้น ซึ่งเป็นพืชพื้นเมืองที่ปลูกได้ดีในประเทศไทย				

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือตอบแบบสอบถาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้