

## มะพร้าวและคุณสมบัติประโยชน์ต่อสุขภาพ

มะพร้าวมีชื่อทางวิทยาศาสตร์คือ (Cocos nucifera) เป็นพืชตระกูลปาล์ม และเป็นพืชที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจชนิดหนึ่งของประเทศไทย มะพร้าวมีคุณค่าทางอาหารได้แทบทุกส่วน เช่น ผลมะพร้าวอ่อน เนื้อมะพร้าวจากผลแก่ น้ำมะพร้าว ยอดอ่อนของมะพร้าว ใบมะพร้าว เปลือกมะพร้าว ขุยมะพร้าว กะลา ใบมะพร้าว ลำต้นแก่ ยอดอ่อน ราก จะเห็นได้ว่าส่วนประกอบต่าง ๆ ของมะพร้าวให้คุณประโยชน์ได้หลายอย่างมาหลายยุคหลายสมัยเป็นเวลานานแล้ว บนเกาะหลายแห่ง มะพร้าวเป็นส่วนสำคัญในอาหารที่คนส่วนใหญ่บริโภค เกือบหนึ่งในสามของประชากรโลกที่นำมะพร้าวเป็นส่วนประกอบของอาหารและผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั่วโลกมีการปลูกมะพร้าวมากกว่า 80 ประเทศ ซึ่งมีการผลิตมะพร้าวมากกว่า 61 ล้านตันต่อปี ประเทศที่ติดอันดับ 10 ประเทศในปี 2553 ที่เป็นผู้ผลิตมะพร้าวออกสู่ตลาดโลกมากที่สุด คือฟิลิปปินส์ อินโดนีเซีย อินเดีย ส่วนประเทศไทย ติดอันดับ 6 ซึ่งผลิตได้ 1,721,640 ตันต่อปี

### ประโยชน์จากมะพร้าว

- ผลมะพร้าวอ่อน มีน้ำมะพร้าวใช้เป็นเครื่องดื่มเกลือแร่ได้ดี เนื่องจากมีโพแทสเซียมอยู่มาก
- เนื้อมะพร้าวจากผลแก่ สามารถนำมาปรุงอาหารทำขนมได้หลายชนิด และใช้สกัดน้ำมัน และกากที่เหลือสามารถนำมาใช้เลี้ยงสัตว์ได้
- น้ำมะพร้าว นำไปทำวุ้นมะพร้าวได้ โดยการเจือกรดอ่อนเล็กน้อยลงในมะพร้าว
- ยอดอ่อนของมะพร้าว หรือเรียกว่า “หัวใจมะพร้าว” นำไปทำอาหาร ยอดอ่อนจะมีราคาแพง เพราะการเก็บยอดอ่อนของมะพร้าวในแต่ละครั้งทำให้ต้นมะพร้าวตาย
- ใบมะพร้าว นำไปใช้ยัดฟูก ทำเสื่อ หรือนำไปใช้ในการเกษตร
- เปลือกมะพร้าว นำไปแยกเอาเส้นใยใช้ทำเชือก เบาะ ที่นอน
- ขุยมะพร้าว ใช้ทำวัสดุเพาะชำต้นไม้
- กะลา ใช้ทำภาชนะตักของเหลว ทำกระดุม เครื่องประดับ เครื่องดนตรี
- ใบมะพร้าว ทั้งอ่อนและแก่ ตลอดจนก้านใบใช้มุงหลังคา ทำเครื่องจักสาน ไม้กวาดทางมะพร้าว
- ลำต้นแก่ ใช้ในการก่อสร้างประดิษฐ์เครื่องเรือน
- ราก ใช้ทำยา สีย้อมผ้าและเชื้อเพลิง

### มะพร้าวในทางการแพทย์แผนโบราณ

คนที่มีความหลากหลายวัฒนธรรม เชื้อชาติ ศาสนาที่กระจายอยู่ทั่วโลกมีความเชื่อว่า มะพร้าวมีคุณค่าทั้งด้านอาหารและยา ทางทางการแพทย์แผนโบราณทั่วโลกมีการนำมะพร้าวมาใช้ในการรักษาปัญหาสุขภาพ เช่น ฝี โรคหอบหืด หัวล้าน หลอดลมอักเสบ แผลถลอก แผลจากไฟไหม้ เป็นหวัด ท้องผูก ไอ ท้องมาน โรคบิด อากาการปวดหู มีไข้จากหวัด โรคเหงือกอักเสบ โรคหนองใน ปวดประจำเดือน และอื่น ๆ อีกมากมาย

## มะพร้าวในการแพทย์แผนปัจจุบัน

วิทยาศาสตร์ในทางการแพทย์แผนปัจจุบันมีการยืนยันการใช้มะพร้าวในการรักษาอาการหรือโรคดังที่ได้กล่าวไว้แล้ว การศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสารต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่ามะพร้าวในรูปแบบต่าง ๆ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งบางส่วนสามารถสรุปได้ดังนี้

- ฆ่าไวรัสที่ทำให้เกิดไข้หวัดใหญ่ เริม หัด ไวรัสตับอักเสบบี โรคซาร์ส โรคเอชไอวี และโรคอื่น ๆ
- ฆ่าแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของแผลที่มีหนอง การติดเชื้อที่ลำคอ การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ โรคเหงือกอักเสบ และฟันผุ
- ฆ่าเชื้อราและยีสต์ที่ก่อให้เกิด กลาก ผื่นคันและการติดเชื้ออื่น ๆ
- ช่วยเพิ่มการย่อยและการดูดซึมของสารอาหารอื่น ๆ รวมทั้งวิตามิน แร่ธาตุ และกรดอะมิโน
- ช่วยเพิ่มการหลั่งอินซูลินและการใช้ประโยชน์ของน้ำตาลกลูโคสในเลือด
- ช่วยลดอาการที่เกี่ยวข้องกับโรคตับอ่อนอักเสบ
- ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน
- ช่วยบรรเทาอาการที่เกี่ยวข้องกับโรคถุงน้ำดี
- ช่วยลดการอักเสบต่าง ๆ
- ช่วยสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ
- ช่วยป้องกันระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- ช่วยรักษาสุขภาพของหนังศีรษะ ไม่มีรังแค
- ช่วยป้องกันโรคตับอักเสบ
- ช่วยป้องกันโรคอ้วนและน้ำหนักเกิน
- ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
- มีคุณสมบัติเป็นสารรักษาความชุ่มชื้น ช่วยให้ผิวหนังนุ่ม ชุ่ม และเนียน ป้องกันการเกิดความแห้งกร้านของผิวหนัง
- ช่วยปรับสภาพของผมให้ดกดำเป็นเงางาม มีวิตามินอีที่ช่วยเสริมการเจริญของเส้นผม
- มีสารปฏิชีวนะ ช่วยต่อต้านเชื้อโรค

ที่มา: น้ำมันมะพร้าว บทบาทต่อสุขภาพและความงาม โดย ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา

Coconut Research Center [www.coconutresearchcenter.org](http://www.coconutresearchcenter.org) แปล

Wikipedia, the free encyclopedia en.wikipedia.org/ แปล