





มะพร้าว เป็นไม้ยืนต้นที่ทั่วโลกต่างรู้จักกันดี ด้วยความหวานหอมอร่อยของน้ำมะพร้าวและเนื้อ จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่คนจะนิยมกินเพื่อเพิ่มความสดชื่นให้ร่างกาย และมะพร้าวที่เราชอบกินกันนั้น มีคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าทางการบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งมีการวิจัยด้วยการนำเอาน้ำมันมะพร้าวมาบำบัด และผลที่ออกมานั้นแทบไม่น่าเชื่อว่าน้ำมันมะพร้าวมีคุณค่ามากมายทางการเยียวยารักษาโรคได้

มะพร้าวนำมาปรุงเป็นอาหารรสเลิศโอชาได้มากมาย ไม่ว่าจะนำมาแกง ต้มกะทิ หรือทำขนมหวาน และยังเป็นส่วนผสมทำวุ้นมะพร้าว ไอศกรีมมะพร้าว ส่วนการแปรรูปที่เราเห็นก็จะมี น้ำมะพร้าวปั่น มะพร้าวแก้ว ฯลฯ

นอกจากนี้มะพร้าวยังนำมาใช้ได้ทุกๆ ส่วน อย่างกะลามะพร้าว

ก็นำมาแกะเป็นรูปและลวดลายต่าง ๆ จนเป็นสินค้าส่งออกในปัจจุบัน ซึ่งอยู่ที่ไอเดียของแต่ละคนว่าจะนำมาสร้างเงิน สร้างอาชีพในรูปแบบใด ส่วนโยมะพร้าว เปลือกมะพร้าวก็นำมาเป็นส่วนผสมของบู้ย ทำกระถาง กล้วยไม้ ยอดมะพร้าวขึ้นชื่อว่ารสโอชา นำไปทำแกงส้มยอดมะพร้าว ซึ่งหาากินยาก เพราะมะพร้าวต้นหนึ่งมียอดเพียงยอดเดียวเท่านั้น คุณค่าทางโภชนาการไม่ต้องกล่าวถึง มีครบ ส่วนใบก็นำไปทำเป็นหลังคา ด้วยการสาน และยังนำไปประดิษฐ์เป็นงานฝีมือได้อีกด้วย เช่น ตักแตน จักสานจากใบมะพร้าวและตัวสัตว์ต่าง ๆ

มะพร้าวมีคุณอนันต์ และอยู่คู่กับวิถีชีวิตของคนไทยมาช้านาน เป็นต้นไม้มหัศจรรย์ที่นำมาใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วนตั้งแต่โคนจนถึงยอด และที่สำคัญความอร่อยที่เราได้จากมะพร้าวอีกอย่างคือน้ำตาลปี๊บหรือน้ำตาลปึกที่ผ่านการเคี่ยวจนเป็นเนื้อเดียวกัน มีความหวานอร่อย จะกินเล่นก็ได้ จะนำไปปรุงอาหารก็รสชาติดี และมะพร้าวยังนำไปเคี่ยวเป็นน้ำมันมะพร้าวได้อีกด้วย เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่สืบสานกันมา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

มะพร้าวมีคุณค่ากับชีวิตของคนเราอย่างไรบ้าง นำมาทำประโยชน์ได้อย่างไร และให้คุณค่ามากน้อยแค่ไหน นี่เป็นสิ่งที่เราควรรับรู้ และที่สำคัญมะพร้าวรักษาโรคได้ ซึ่งผ่านการวิจัยมาแล้ว และไม่มีผลข้างเคียงแต่ประการใดต่อผู้ป่วย อีกทั้งช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายให้มีความกระชุ่มกระชวยขึ้นด้วย

**เรามีคำตอบให้ทุกท่านที่สนใจ “มะพร้าว” เพราะทุกคำถาม เรามีคำตอบ**



# รู้จักมะพร้าว

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cocos nucifera* Linn.

วงศ์ PALMAE

ชื่อสามัญ Coconut

มะพร้าวเรียกตามแต่ละชื่อท้องถิ่น

จันทบุรี เรียก ดุง

กาญจนบุรี เรียก โพล

แม่ฮ่องสอน เรียก คอสำ หมากจุ่น หมากจูน

คนจีน เรียก เอี้ยจี้

## ลักษณะทั่วไป

**ต้น** เป็นไม้ยืนต้น สูงชะลูด 7-10 เมตร เปลือกลำต้นแข็ง

**ใบ** ออกเป็นใบรวม มีใบย่อยเป็นแผ่นแคบยาว เรียงสลับกัน เป็นรูปขนนก ปลายใบแหลม

**ดอก** ออกเป็นช่อตามบริเวณกาบที่หุ้ม ดอกย่อยขนาดเล็ก ดอกหนึ่งมีกลีบดอกประมาณ 6 กลีบ

**ผล** เป็นรูปกลมหรือรี เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 8-9.5 นิ้ว เปลือกนอกเรียบเกลี้ยง ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่มีสีน้ำตาล เปลือกชั้นกลางเป็นเส้นใยนุ่ม ชั้นในแข็งเป็นกะลา เนื้อผลมีสีขาวนุ่ม และมีน้ำใส รสจืดหรือหวาน

## การปลูก

มะพร้าวปลูกได้ดีในดินปนทราย ขยายพันธุ์โดยใช้ผลแก่เพาะเป็นต้นอ่อน สูงประมาณ 1/2 - 1 เมตร ปลูกในหลุมที่รองก้นด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก บำรุงด้วยปุ๋ยปีละ 2 ครั้ง

มะพร้าวเป็นพืชที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจชนิดหนึ่งของประเทศไทย เนื่องจากคนไทยรู้จักใช้เนื้อมะพร้าวในการบริโภคเป็นอาหารทั้งคาวและหวานในชีวิตประจำวัน ซึ่งสำนักงานสถิติแห่งชาติได้เคยสำรวจพบว่า ประชากรไทย 1 คน บริโภคเนื้อมะพร้าวประมาณปีละ 8,273.2 กรัม หรือประมาณ 18 ผล/คน/ปี หรือประมาณ 65% ของ



มะพร้าวออกหน่อเตรียมลงหลุมปลูก

ผลผลิตทั้งหมด ส่วนที่เหลือประมาณ 35% ของผลผลิตทั้งหมด ใช้ในรูปของอุตสาหกรรมหรือส่งออกต่อไป ซึ่งสามารถแบ่งกลุ่มอุตสาหกรรมมะพร้าวได้ 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

**1. ผลิตภัณฑ์แปรรูปเพื่อการบริโภค** ได้แก่ อุตสาหกรรมมะพร้าวแห้งอุตสาหกรรมน้ำมันมะพร้าว อุตสาหกรรมกะทิเข้มข้น อุตสาหกรรมมะพร้าวชุบแห้ง อุตสาหกรรมน้ำตาลมะพร้าว

**2. ผลิตภัณฑ์เพื่ออุตสาหกรรมและการอุปโภค** ได้แก่ อุตสาหกรรมเส้นใยมะพร้าว อุตสาหกรรมแท่งเพาะชำ อุตสาหกรรมเผาถ่านจากกะลามะพร้าว อุตสาหกรรมแปรรูปมะพร้าว



ผลผลิตจากมะพร้าวแต่ละปีมีมูลค่ามหาศาล เป็นผลผลิตหลักที่สร้างรายได้ให้เกษตรกร มะพร้าวขึ้นได้ในทุกจังหวัดทั่วประเทศ แต่ขึ้นได้ดีในดินที่มีสภาพเป็นกลางหรือเป็นกรดเล็กน้อยคือ (pH ระหว่าง 6-7) ลักษณะดินร่วน หรือร่วนปนทราย มีการระบายน้ำดี มีฝนตกกระจายสม่ำเสมอแทบทุกเดือน อากาศอบอุ่น หรือค่อนข้างร้อน และมีแสงแดดมาก ภาคที่มีการปลูกมะพร้าวมากและปลูกเป็นอาชีพ คือ ภาคใต้ ภาคตะวันออก และภาคตะวันตก

**ภาคใต้ :** จังหวัดสุราษฎร์ธานี ชุมพร นครศรีธรรมราช ฯลฯ

**ภาคตะวันออก :** จังหวัดชลบุรี ระยอง ฯลฯ

**ภาคตะวันตก :** จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ สมุทรสงคราม ฯลฯ

มะพร้าวนำมาใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง อาทิ ในผลมะพร้าวอ่อนมีน้ำอยู่ภายใน เรียกว่าน้ำมะพร้าว ใช้เป็นเครื่องดื่มเกลือแร่ได้ เนื่องจากอุดมไปด้วยโพแทสเซียม นอกจากนี้ น้ำมะพร้าวยังมีคุณสมบัติปลอดเชื้อโรค และเป็นสารละลายไอโซโทนิค (สารละลายที่มีความเข้มข้นเท่ากับภายในเซลล์ ซึ่งไม่ทำให้เซลล์เสียรูปร่าง) ซึ่งด้วยเหตุนี้จึงสามารถนำน้ำมะพร้าวไปฉีดเข้าหลอดเลือดดำ (หลอดเลือดดำ) ในผู้ป่วยที่มีอาการขาดน้ำหรือปริมาณเลือดลดลงผิดปกติ

ในน้ำมะพร้าวมีฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่จำเป็นสำหรับผู้หญิง จึงเหมาะในการบริโภค โดยเฉพาะผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน หรือหญิงที่ต้องการฮอร์โมนเพื่อปรับสมดุลของร่างกาย นอกจากนี้ น้ำมะพร้าวยังสามารถนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ อีกมากมาย ได้แก่ วุ้นน้ำมะพร้าว น้ำส้มสายชู และเครื่องดื่ม

มะพร้าวอ่อน นอกจากจะนิยมบริโภคผลสดแล้ว ยังนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ได้อีก เช่น มะพร้าวเผา วุ้นมะพร้าว และเป็นส่วนประกอบของอาหารคาวหวานอีกมากมาย

น้ำมันมะพร้าว สามารถนำไปทำวุ้นมะพร้าวได้ โดยการเจือกรดอ่อนเล็กน้อยลงในน้ำมะพร้าว

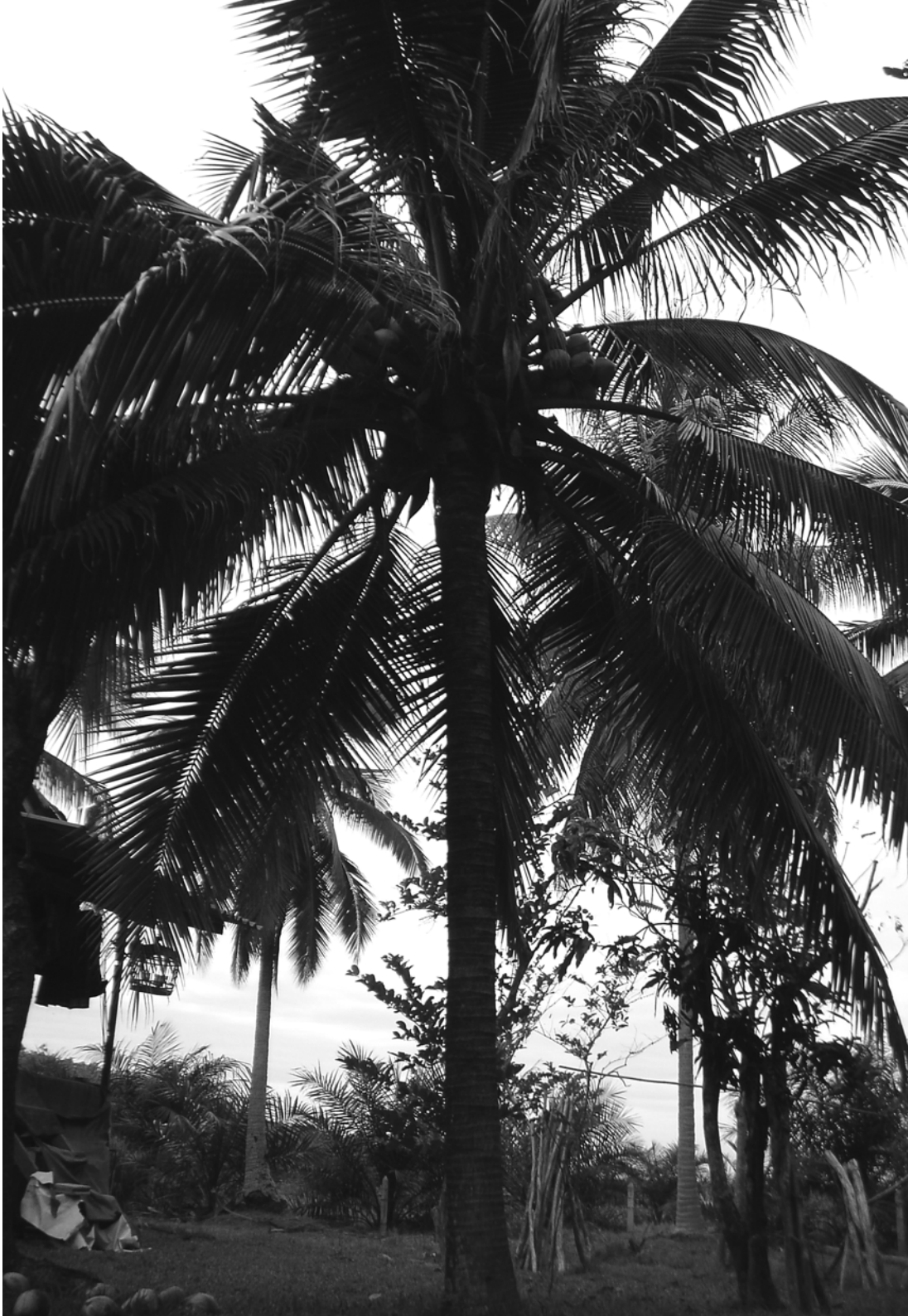
เนื้อในของมะพร้าวแก่ นำไปทำกะทิ นำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ได้มากมาย ได้แก่ คั้นเป็นกะทิสดและกะทิกล่อง มะพร้าวอบน้ำผึ้ง น้ำมันมะพร้าว น้ำมันไบโอดีเซล เป็นต้น





มะพร้าวที่ผ่าให้เห็นเนื้อใน

1. กากที่เหลือจากการคั้นกะทิ นำไปทำเป็นอาหารสัตว์ได้
2. ยอดอ่อนของมะพร้าว หรือเรียกอีกชื่อว่า หัวใจมะพร้าว (coconut's heart) นำไปใช้ทำอาหารได้ ยอดอ่อนมีราคาแพงมาก เพราะการเก็บยอดอ่อนทำให้ต้นมะพร้าวตาย ปัจจุบันเกษตรกรหันมาปลูกมะพร้าวตัดยอดกันมากขึ้น เนื่องจากได้ผลผลิตเร็ว และเป็นที่ต้องการของตลาดมากขึ้น ซึ่งยอดมะพร้าวนำมาประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู เช่น แกงส้ม แกงคั่ว ยำ ส้มตำ ผัด เป็นต้น
3. น้ำมะพร้าวและเนื้อมะพร้าว ใช้ถ่ายพยาธิได้
4. จาวมะพร้าว นำมาทำอาหารได้
5. กะลามะพร้าว นำไปทำสิ่งประดิษฐ์ต่างๆ เช่น กระบาย โคม



ไฟ กระจกม ซอู้ และนำมาแปรรูปเพื่อเพิ่มมูลค่าได้มากมาย ได้แก่ ทำถ่านหุงต้ม ถ่านกัมมัน น้ำควันท่อสำหรับใช้ป้องกันมอดแมลง ประดิษฐ์สิ่งของเครื่องใช้และอุปกรณ์งานครัว

**6. น้ำมันจากกะลามะพร้าว** ใช้รักษาโรคผิวหนังได้

**7. จันมะพร้าว (ช่อดอกมะพร้าว)** ให้น้ำตาล อุดมด้วยน้ำตาล ฟรุคโตสอันเป็นแหล่งอาหารของผึ้งและแมลงต่าง ๆ มีการนำน้ำหวานจากจันมะพร้าวมาทำน้ำตาลไว้ปรุงอาหารคาวหวาน และทำน้ำตาลสดไว้เป็นเครื่องดื่มให้พลังงานได้อย่างดี

**8. ใบมะพร้าว** เป็นวัสดุที่คนทุกยุคทุกสมัยนำมาทำสิ่งของเครื่องใช้มากมาย ได้แก่ ไม้กวาด กระจ้า กระจาด ตะกร้า

**9. ก้านใบหรือหางมะพร้าว** ใช้ทำไม้กวาดหางมะพร้าว

**10. เปลือกมะพร้าว** นำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ได้แก่ ทำที่นอน ที่เช็ดเท้า ไม้กวาด และด้วยคุณสมบัติของเปลือกมะพร้าวที่เก็บความชื้นได้ดี จึงใช้เป็นวัสดุเพาะกล้วยไม้ และส่วนผสมของดินปลูกต้นไม้ได้ดี

**11. รกมะพร้าว** อาจเป็นสิ่งที่คนทั่วไปมองข้าม ไม่ได้นำมาใช้ประโยชน์ แต่ยังมีบางคนที่มีความคิดสร้างสรรค์นำรกมะพร้าวมาประดิษฐ์ตกแต่งเป็นงานศิลปะมากมาย เช่น การ์ด ส.ค.ส. ของชำร่วย กล้อง สมุดโน้ต อัลบั้ม ฯลฯ

**12. ลำต้น** เมื่อมะพร้าวหมดอายุหรือถูกโค่นทิ้งแล้ว ลำต้นมะพร้าวนำมาใช้ประโยชน์ได้ เช่น ทำเฟอร์นิเจอร์ โต๊ะ เก้าอี้ ทำฝาผนังอาคารบ้านเรือน รั้ว กระจ่างต้นไม้ และตกแต่งจัดสวน เป็นต้น

**13. เปลือกหุ้มรากมะพร้าว** ใช้รักษาโรคคอติปได้



ด้วยคุณประโยชน์ที่มีอยู่ในทุกส่วนตั้งแต่ยอดจนถึงราก จึงกล่าวได้ว่ามะพร้าวเป็นต้นไม้แห่งชีวิตของคนไทย เป็นสุดยอดของไม้ผลที่มากด้วยคุณค่าและหาได้ง่ายในทุกท้องถิ่นของไทย มะพร้าวเป็นพืชที่ปลูกไม่ยากนัก ค่าใช้จ่ายต่อไร่ค่อนข้างถูก ในสวนมะพร้าวยังปลูกพืชเสริมหรือเลี้ยงสัตว์ เช่น วัว แพะได้ แม้ว่าปัจจุบันมะพร้าวจะไม่ใช่วัตถุเศรษฐกิจที่สำคัญในการสร้างรายได้ให้ประเทศ แต่ก็ยังเป็นพืชที่

เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของคนไทย รวมทั้งประเทศต่างๆ ในภูมิภาคเอเชีย

## สรรพคุณทางยา

**กลา** นำมาเผาให้เป็นถ่านดำ แล้วนำมาบดเป็นผงละเอียด ผสมน้ำดื่มวันละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ 1/2-1 ช้อนชา แก้ปวดกระดูกและเส้นเอ็น

**ดอก** รสฝาดหวานหอม เป็นยาแก้เจ็บคอ แก้ท้องเสีย แก้ไข้ แก้ร้อนใน กระจายน้ำ ขับเสมหะ บำรุงโลหิต และแก้ปากเปื่อย

**ราก** รสฝาดหวานหอม เป็นยาแก้ท้องเสีย ขับปัสสาวะ หรืออมบ้วนปากแก้เจ็บคอ

**น้ำมันมะพร้าว** รสหวานเค็ม รับประทานเป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ ใช้ทาบำรุงผม หรือทาเป็นยาแก้กลากเกลื้อน ทาผิวหนังแตกแห้ง แก้โรคผิวหนังต่างๆ ทาแผลน้ำร้อนลวก โดยการเอาน้ำมันมะพร้าวมา 1 ส่วนใส่ในภาชนะ เติมน้ำปูนใส 1 ส่วน โดยเติมทีละส่วนพร้อมกันคนไปด้วยจนเข้ากันดี ใช้ทาบริเวณแผลบ่อยๆ

**น้ำมะพร้าว** รับประทานเป็นยาระบาย แก้ท้องเสีย ขับปัสสาวะ แก้พิษ แก้กระหายน้ำ แก้เมา แก้อาเจียนเป็นโลหิต และบวมน้ำ นอกจากนี้ยังทำเป็นน้ำส้มสายชูได้ด้วย

## คุณค่าทางโภชนาการ

เนื้อมะพร้าวนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด หรือนำมาคั้นเอาน้ำกะทิประกอบอาหารคาวหวานได้หลากหลายชนิด เนื้อมะพร้าว

ประกอบไปด้วยน้ำมัน 60-65% ในน้ำมันมีกรดไขมันหลายชนิด เอาเนื้อ  
มะพร้าวที่นํ้าลอยใส่หน้าเคียวหรือตากแห้ง แล้วเคียวจะได้น้ำมันมะพร้าว  
ส่วนนํ้ามะพร้าวเป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางอาหารสูง รสหวาน หอม  
ชุ่มคอ ชื่นใจ ในนํ้ามะพร้าวมีน้ำตาล โปรตีน โซเดียม แคลเซียม โพแทส-  
เซียม แต่สำหรับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจหรือโรคไตไม่ควรดื่มนํ้ามะพร้าว

## มะพร้าวกับบทความเชื่อ

จากหลักการปลูกต้นไม้ตามทิศในตำราพรหมชาติฉบับหลวง  
มะพร้าวเป็นไม้มงคล และกำหนดปลูกให้ไว้ทางทิศตะวันออก (บูรพา)  
ด้วยความเชื่อว่าเมื่อปลูกไว้ในบริเวณบ้านจะทำให้ไม่มีการเจ็บไข้ได้ป่วย  
และอยู่เย็นเป็นสุข





## น้ำมันมะพร้าว

### กับการบำบัดรักษาโรค

ปัจจุบันยังคงมีผู้ที่เชื่อว่า มะพร้าวหรืออะไรก็ตามที่เกี่ยวข้องกับมะพร้าวล้วนเป็นโทษต่อร่างกาย ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับมะพร้าวอยู่เป็นอันมาก เรามาดูกันว่า เหตุใดมะพร้าวจึงถูกจัดว่าเป็นสุดยอดของอาหาร รวมถึงประโยชน์ทั้งหลายของมะพร้าว

มะพร้าวอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารแอนติออกซิแดนต์ ดังนั้นอาหารใดก็ตามที่อุดมไปด้วยไขมัน วิตามิน สารแอนติออกซิแดนต์ และแร่ธาตุ จึงนับว่าเป็นอาหารชั้นดี

มะพร้าวเป็นแหล่งอาหารที่อุดมด้วยเส้นใย ทำให้รู้สึกอิ่มและมีกำลังวังชาเมื่อรับประทานเข้าไป และความอึดมีนั้นจะคงอยู่ได้นาน ทำให้



มีกำลังในการทำงาน

มะพร้าวเป็นยาพื้นบ้านในแถบเอเชียและแปซิฟิกมานาน สิ่งที่น่าสนใจคือ ในอเมริกามีการกล่าวโทษมะพร้าวอยู่เป็นปีๆ ว่าเป็นตัวการเพิ่มคอเลสเตอรอล และทำให้้อตราเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจสูงขึ้น ความเป็นจริงก็คือ ผู้ที่อาศัยในถิ่นที่มีมะพร้าวขึ้นหนาแน่นมี้อตราเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจต่ำมาก งานวิจัยสมัยใหม่ล้วนสนับสนุนความรู้ที่พวกเขาเหล่านั้นรับรู้กันมาช้านานแล้ว

น้ำมันมะพร้าวย่อยง่าย ไม่จำเป็นต้องใช้เอนไซม์จากตับอ่อนเป็นตัวช่วยย่อย พุดอีกนัยหนึ่งเมื่อเรารับประทานอาหารเข้าไป เราต้องใช้เอนไซม์ในร่างกายย่อยอาหารเพื่อให้ร่างกายสามารถดูดซับสารอาหารที่จำเป็น ซึ่งแตกต่างจากการรับประทานน้ำมันมะพร้าว เพราะน้ำมันมะพร้าวอุดมด้วยเอนไซม์ในตัวเอง จึงทำให้ร่างกายประหยัดเอนไซม์ไว้ใช้งานอย่างอื่น เช่น ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

น้ำมันมะพร้าวมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อไวรัส แบคทีเรีย และเชื้อรา จึงลดการเกิดโรคต่างๆ และลดการติดเชื้อได้ น้ำมันมะพร้าวอุดมด้วยกรดลอริก กรดคาปริลิก และกรดคาปริก ซึ่งกรดไขมันทั้งสามนี้ ไม่ว่าจะอยู่ในอาหารชนิดใดจะมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อโรค

น้ำมันมะพร้าวประกอบด้วยกรดไขมันสาย (ความยาว) ปานกลาง ความสำคัญของกรดไขมันสายปานกลางคือร่างกายย่อยได้ง่ายกว่า



กรดไขมันอิ่มตัวที่เป็นกรดไขมันสายยาวที่มาจากเนย เนื้อสัตว์ หรือนม ซึ่งเป็นตัวการเพิ่มคอเลสเตอรอลและเพิ่มอัตราเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจ กรดไขมันอิ่มตัวในน้ำมันมะพร้าวซึ่งเป็นกรดไขมันสายปานกลาง มีรูปแบบที่ต่างออกไปจากกรดไขมันสายยาว และเป็นที่ยอมรับแล้วว่าไม่เพิ่มไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอล หรือเพิ่มอัตราเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจ

น้ำมันมะพร้าวประกอบด้วยกรดไขมันสายปานกลางดังที่ได้กล่าวแล้ว กรดไขมันนี้จะช่วยให้ร่างกายดูดซับสารอาหารอื่นได้มากขึ้น หากรับประทานน้ำมันมะพร้าวควบคู่กับอาหารอื่น นอกจากจะช่วยให้ระบบย่อยอาหารให้ทำงานดีขึ้นแล้ว กรดไขมันสายปานกลางในน้ำมันมะพร้าวยังช่วยให้ร่างกายดูดซับสารอาหารที่จำเป็นได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นผลดีอย่างมากต่อผู้ที่มีอาการป่วยเรื้อรัง เจ็บปวดเรื้อรัง เช่น โรคอักเสบในทางเดินอาหารเรื้อรัง

กรดไขมันสายปานกลางจะถูกส่งตรงไปที่ตับโดยตรงเพื่อเปลี่ยนเป็นพลังงาน ต่างกับกรดไขมันสายยาวที่ถูกส่งไปที่ตับเช่นกันแต่ต้องใช้กระบวนการที่อ้อมกว่า กรดไขมันสายยาวจึงเป็นกรดไขมันที่มักสะสมในร่างกายทำให้ยุ่งยากมากกว่าจะถูกนำไปใช้สร้างพลังงาน การรับประทานอาหารที่เป็นกรดไขมันสายปานกลาง เช่น น้ำมันมะพร้าวจึงช่วยเร่งการเผาผลาญได้ดีกว่า ให้พลังงานมากกว่า โดยไม่ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม

น้ำมันมะพร้าวสามารถชดเชยการขาดอิเล็กโทรไลต์ได้อย่างวิเศษ ถ้าท่านเป็นนักกีฬา ต้องทำงานกลางแจ้งหรือเสียเหงื่อมาก น้ำมันมะพร้าวสามารถชดเชยการสูญเสียอิเล็กโทรไลต์ได้เป็นอย่างดี อิเล็กโทรไลต์ส่วนใหญ่ประกอบด้วยโซเดียมและโพแทสเซียม มีคนจำนวนมากชดเชยการขาดอิเล็กโทรไลต์ด้วยการดื่มน้ำเกลือแร่ที่มีน้ำตาลผสมอยู่ปริมาณมาก ซึ่งแม้จะชดเชยการขาดอิเล็กโทรไลต์ได้แต่จะกลับไปเพิ่มอาการขาดน้ำ แต่การดื่มน้ำมันมะพร้าวช่วยชดเชยการขาดอิเล็กโทร-

ไลต์ได้ และทำให้ไม่ขาดน้ำ

น้ำมันมะพร้าวทนความร้อนอุณหภูมิสูงได้ คุณจึงสามารถใช้ น้ำมันมะพร้าวปรุงอาหารจำพวกอบ ทอดได้อย่างปลอดภัย แต่ขอให้ใช้น้ำมันมะพร้าวที่เป็นน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ อย่าใช้น้ำมันมะพร้าวที่เป็น น้ำมันมะพร้าวผ่านกรรมวิธี แม้จะเขียนไว้ที่ฉลากว่าใช้ได้ดีสำหรับการ ทอดก็ตาม การใช้ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ดีกว่าตรงที่คุณจะได้ประโยชน์ จากกรดไขมันสายปานกลางที่เราได้กล่าวมาแล้วอย่างเต็มที่

สำหรับความแตกต่างของน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์กับน้ำมันพืช บริสุทธิ์ชนิดอื่นๆ คือ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ทนต่อความร้อนสูงกว่า น้ำมันพืชบริสุทธิ์ชนิดอื่น จึงไม่ควรใช้น้ำมันชนิดอื่นปรุงอาหารที่ต้องใช้ ความร้อนสูง เช่น การทอด เพราะจะสูญเสียประโยชน์ในน้ำมันไป และ น้ำมันจะเกิดการออกซิเดชันเป็นอนุมูลอิสระ ซึ่งความเสี่ยงเช่นนี้จะไม่ เกิดขึ้นหากคุณใช้น้ำมันมะพร้าว คุณสามารถรับประทานน้ำมันมะพร้าว สดๆ ผสมในเครื่องดื่ม หรือใช้ปรุงอาหารก็ได้ ซึ่งนอกจากคุณจะได้ รสชาติที่อร่อยของน้ำมันมะพร้าวแล้วคุณยังได้รับประโยชน์จากมัน อีกด้วย