

ข่าวจังหวัดกาฬสินธุ์ "เพื่อสังคม วัฒนธรรม แหล่งท่องเที่ยว" :: 15 ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวที่เราไม่รู้มาก่อน

น้ำมันมะพร้าว หรือ Coconut oil นับว่าเป็นของดีมีประโยชน์ ที่เราควรมีไว้ติดบ้าน; ติดครัว เคยมีการวิจัยพบว่า น้ำมันมะพร้าว มีกรดไขมันอิ่มตัวชนิดโมเลกุลปานกลาง ซึ่งร่างกายของเราสามารถนำไปใช้ให้พลังงานในทันที นอกจากนั้น ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ลดอาการเจ็บคอ และช่วยให้ผิวหนังมีความชุ่มชื้น ดังนั้น น้ำมันมะพร้าว จึงมีความแตกต่างจากน้ำมันที่ใช้ทำอาหารทั่วไป

คุณค่าของน้ำมันมะพร้าวนั้น มีมากกว่าจะเป็นแค่ของคู่ครัว ยิ่งหากรู้ถึงประโยชน์อีก 15 อย่างต่อไปนี้ แล้ว หลายๆ คน อาจจะมีน้ำมันมะพร้าว ติดไว้ในห้องนอนได้เลยทีเดียว

- ช่วยรักษาสิว**; สิว ไม่ว่าจะเกิดขึ้นในช่วงวัยใด ก็น่ารำคาญทั้งนั้น การที่จะบอกว่า น้ำมันช่วยรักษาสิวนั้นออกจะดูแปลกสักหน่อย แต่สำหรับน้ำมันมะพร้าว มีคุณสมบัติในการต่อต้านแบคทีเรีย และช่วยทำให้ผิวหนังสะอาดได้ โดยไม่มีสารเคมีใดๆ เราสามารถใช้บ่อยแค่ไหนก็ได้ และน้ำมันมะพร้าว ก็มีคุณสมบัติ ในการซึมเข้าสู่ผิวหนังได้อย่างรวดเร็วและไม่ทำให้ผิวเป็นมันเยิ้ม
- ช่วยจัดแต่งลอนผม**; สำหรับสาว ๆ ที่จัดแต่งทรงผมเป็นลอน คงไม่ค่อยชอบไปเที่ยวตากลมชมทะเลกันสักเท่าไร หลังเล่นน้ำทะเล ผมของคุณก็เหนียว จับกันเป็นก้อน ปัญหานี้ แก้ได้ด้วยน้ำมันมะพร้าว เทใส่มือสัก 1-2 ช้อนโต๊ะ แล้วลูบลงไปบนเรือนผม คุณจะรู้สึกของสาว ๆ ที่เพิ่งกลับจากไปท่องเที่ยวพักผ่อน ดูดีขึ้นมาได้อย่างไม่น่าเชื่อเลย
- ทำความสะอาดเครื่องสำอาง**; เนื่องจากเครื่องสำอางที่เราใช้ๆ กันอยู่ทุกวันนี้ มีสารเคมีผสมอยู่ การใช้น้ำมันจากธรรมชาติ มาทำความสะอาด จึงเป็นทางเลือกที่ปลอดภัย และคืนความสดชื่นให้กับผิว น้ำมันมะพร้าว ช่วยลบเครื่องสำอางค์บริเวณรอบดวงตาได้เป็นอย่างดี แค่หยดใส่ปลายนิ้วมือ หรือสำลี ถูลงไปบนผิวหนัง ในลักษณะเป็นวง แล้วใช้น้ำเปล่าล้าง เครื่องสำอางค์จะหลุดออกจากหมดจด และยังไม่ทำให้ผิวแห้งอีกด้วย
- ใช้แทนครีมนวดผม**; น้ำมันมะพร้าว ทำให้ผมไม่แห้ง ลดการชี้ฟู และยังทำให้ผมเรียบลื่น ในน้ำมันมะพร้าว มีวิตามิน E หากนำมาหมักผม ก็จะช่วยให้ผมไม่แห้งและแตกปลาย
- รักษาสุขภาพฟัน**; คนอินเดียโบราณใช้น้ำมันมะพร้าวคูดพิษออกจากปาก และทำให้ลมหายใจสดชื่น สรรพคุณในการต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย ของน้ำมันมะพร้าว จะช่วยให้ฟันแข็งแรงด้วย
- บรรเทาอาการเจ็บคอ**; โดยผสมน้ำมันมะพร้าว กับน้ำผึ้ง จิบวันละหลายๆ ครั้ง จะช่วยบรรเทาอาการได้
- บรรเทาอาการจัดจุก**; เมื่อสมัยเด็กๆ เวลาอากาศเย็น หรือเป็นหวัด ผู้ใหญ่ มักจะเอา วิก มาทาให้ เพื่อช่วยให้หายใจสะดวก น้ำมันมะพร้าว ก็มีคุณสมบัตินี้เช่นกัน นำน้ำมันมะพร้าวมาละลาย ประมาณ ยผ ถ้วย จากนั้นหยดน้ำมันยูคาลิปตัส หรือน้ำมันเปปเปอร์มินต์ลงไป แล้วนำมาใส่ขวดหรือภาชนะ เอาไปตั้งไว้ในอุณหภูมิห้อง เพื่อให้เย็นตัวลง จากนั้น ก็สามารถมาใช้ในเวลาอากาศเย็น หรือมีอาการจัดจุกได้ หากมีอาการปวดศีรษะ นำมานวดบริเวณขมับ ก็สามารถบรรเทาอาการได้เช่นกัน
- ช่วยให้ผิวนุ่มลื่น**; โดยนำมาทำเป็นบอดี้สครับ นำถ้วยขนาดเล็ก มาละลายน้ำมันมะพร้าว แล้วใส่น้ำตาลลงไป นำไปขัดผิว ก็จะช่วยให้เซลล์ผิวที่ตายแล้วหลุดออก ผิวจะนุ่มลื่นขึ้น โดยอาจจะทำสัก 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์
- ลดุงไต่ตา**; แม้เราจะทราบกันดีว่า สิ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาถุงใต้ตา หรือดวงตาอืดโรยของเราได้ดีที่สุด ก็คือการนอนหลับ และการดื่มน้ำอย่างเพียงพอ แต่น้ำมันมะพร้าว สามารถใช้ประโยชน์ในกรณีนี้ได้เช่นกัน หยดน้ำมันลงบนฝ่ามือ และนิ้ว ทาบบริเวณใต้ตา ก่อนนอน จะช่วยลดอาการตาตุ่มดำ อืดโรยได้
- กระตุ้นระบบการเผาผลาญอาหาร**; น้ำมันมะพร้าวย่อยง่าย ร่างกายสามารถนำพลังงานไปใช้ได้อย่างรวดเร็ว คนที่กำลัง **ลดน้ำหนัก** อาจจะได้รับความแนะนำว่า ไม่ควรบริโภคน้ำมันมาก แต่สำหรับน้ำมันมะพร้าวแล้วต่างกัน มันจะไปช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมัน เราอาจใส่น้ำมันมะพร้าวลงไปในการหุงข้าว จำพวกน้ำสลัดได้
- รักษาอาการผิวหนังอักเสบ และโรคสะเก็ดเงิน**; โรคผิวหนังสองชนิดนี้ มักรักษาด้วยการใช้ยาสเตียรอยด์ แต่หากนำน้ำมันมะพร้าว ปริมาณเล็กน้อย มาทาจุดที่ผิวหนังแห้ง ก็อาจจะช่วยลดเชื้อแบคทีเรีย ที่จะเข้าไปผิวหนังในเวลาที่เราเกา หากลองใช้ในปริมาณเล็กน้อย แล้วร่างกายตอบรับดี ก็ค่อนข้างมาใช้ทาตามจุด

หรือในเวลาที่ต้องการให้ผิวหนังได้รับความชุ่มชื้น

12. **ลดอาการจุกเสียดท้อง**;เมื่อมีอาการให้ลองรับประทานน้ำมันมะพร้าว สัก 1-2 ช้อนโต๊ะ อาการอาจจะลดลงได้ เพราะน้ำมันจะลงไปช่วยย่อยยังกรดในกระเพาะ

13. **ช่วยขจัดรังแค**;ผู้หญิงจำนวนไม่น้อย มีปัญหารังแค ซึ่งเกิดจากหนังศีรษะแห้ง น้ำมันมะพร้าวช่วยได้ เพราะให้ความชุ่มชื้นแก่หนังศีรษะ และยังมีวิตามิน E ที่จะทำให้เส้นผมแข็งแรง ลดการสูญเสียโปรตีน ให้กับเส้นผม

14. **ใช้ล้างทำความสะอาดแปรงแต่งหน้า**;การทำความสะอาดแปรงแต่งหน้าให้สะอาด เป็นสิ่งสำคัญ จุ่มขนแปรงลงไปล้างในน้ำมันมะพร้าวสักเล็กน้อย แล้วเช็ดออกด้วยผ้า จนคราบเครื่องสำอางค์หลุดออกหมด จากนั้น คอยล้างด้วยน้ำอุ่น และปล่อยให้ขนแปรงแห้ง ก่อนนำมาใช้

15. **ช่วยรักษาบาดแผล**;เนื่องจากมีคุณสมบัติในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อรา จึงสามารถใช้รักษาแผลได้ เมื่อมีแผลเล็กน้อย อย่างเช่นมีดบาด แล้วยังหาอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้นไม่ได้ น้ำมันมะพร้าว ใกล้เคียง ก็สามารถใช้หยิบมาใช้ได้ก่อน แล้วจึงไปล้างแผลและทำแผลในขั้นตอนต่อไป

[ขอบคุณข่าวจาก Sanook](#)

