

มะกอก OLIVIE

เพชรจากผืนหิมพ์ kraiburi

เรื่อง กิตาันันท์ อุดมสุข ภาพ อรุณรัตน์ บุญประศาสดา, ด้วงพร ใบปอสุก Wong

วันนี้ผู้คนต่างตั้งตัวเรื่องสุขภาพมากขึ้น ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่ใช้อุปกรณ์โภคต่างเน้นความเป็นออร์แกนิก เมื่อมีข่าวสารเกี่ยวกับสิ่งดีๆ ต่อร่างกาย ก็เกิดวิถีการบริโภคต่อเพื่อแบ่งปันสุขภาพดีให้แก่กัน ล่าสุดกับผลิตภัณฑ์ที่ได้รับความสนใจเป็นอย่างมากไปทั่วโลกตลอดระยะเวลา 2-3 ปีที่ผ่านมาคือ น้ำมันมะกอกแบรนด์ OLIVIE จากประสบการณ์ในการปลูกและเก็บอ่อนย่างพิถีพิถันตั้งแต่ ค.ศ. 1887 ของตระกูล Aqallai จนได้รับการเปรียบเทียบว่าเป็น “เพชรจากบอร์กอก”

ด้วยสภาพแวดล้อมของพื้นดินที่ต่างจากทุกแห่งในโลก ดินมะกอกของประเทศโมร็อกโกเดิมโอบนพื้นที่และทะเลทราย จึงผลิตสารไฮดรอกซีไฮroxitol (Hydroxytyrosol) หรือสารต้านอนุมูลอิสระธรรมชาติกลุ่มโพลิฟีนอลสูงกว่าน้ำมันมะกอกทั่วไปถึง 30 เท่า ทำให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่นิยมมากในประเทศต่างๆ โดยเฉพาะประเทศไทยและยุโรป

แพทย์หญิงวิไล ธนาวัตช์

ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนัง

เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวน้ำมันคุณประโยชน์ของน้ำมันมะกอก แพทย์หญิงวิไล ธนาวัตช์ ได้ให้ข้อมูลทางการแพทย์ว่า

“น้ำมันมะกอกแบ่งเป็น 3 ประเภท Ordinary Olive Oil, Virgin Olive Oil และ Extra Virgin Olive Oil ซึ่งทั้ง 3 ประเภทนี้มีไขมันดีชนิดไม่อิ่มตัว เชิงเดียวหรือ Monounsaturated Fatty Acid แบบเดียวกัน และพบว่า Virgin Olive Oil และ Extra Virgin Olive Oil มีสารโพลิฟีนอลอีกด้วย ซึ่งเป็นสารอาหารที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

“นอกจากนี้โพลิฟีนอลในน้ำมันมะกอกยังมีสารที่ถือว่าเป็นพระเอกคือ ไฮดรอกซีไฮroxitol จำกผลงานเดียวกันว่า ไฮดรอกซีไฮroxitol มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระสูง 4,000 หน่วย ช่วยทำให้ผิวไม่แก่ก่อนวัยและสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย และช่วยภาวะการอักเสบ เช่น ผิวหนังอักเสบจากโรคสะเก็ดเงิน มีหลักฐานวิจัยในต่างประเทศรายงานว่า มีน้ำมันมะกอกชนิด Extra Virgin และมะกอกสัดครึ่งในรูปแบบเม็ดแคปซูลแบรนด์หนึ่งที่มีสารไฮดรอกซีไฮroxitol สูงกว่าแบรนด์อื่น 30 เท่า เมื่อรับประทานแล้วจะช่วยลดการอักเสบของผิวหนังได้ดี ทำให้โรคสะเก็ดเงินที่เกิดตามผิวหนังหรือลมไม้ที่ข้อ joints ทำให้เกิดอาการข้ออักเสบ รวมทั้งผิวหนังอักเสบเรื้อรังดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด”

คุณหมวดวิไล ได้พูดความพิเศษของน้ำมันมะกอกด้วยตัวเองจากการรักษาคนไข้โรคผิวหนัง

“เมื่อสหัสเรียมเป็นคนไข้ผู้หญิง อายุประมาณ 70 ปี เป็นโรคสะเก็ดเงิน ทรมานให้รับประทานน้ำมันมะกอกกรุ๊ปแบบน้ำอั่นที่มีสารไฮดรอกซีไฮroxitolสูงกว่าแบรนด์อื่น 30 เท่า อาการดีขึ้นภายใน 2 เดือน แต่ก็ยังมีหลังเหลือครุบบริเวณหนังศีรษะ หมองจึงให้ใช้น้ำมันมะกอกชนิดเดียวกันทาบริเวณหนังศีรษะที่มีผื่นสะเก็ดเงิน ปรากฏว่าจากผื่นสะเก็ดเงินลดลงแล้ว ยังเกิดผื่นดีขึ้นมาใหม่ในบริเวณที่ทา อาจด้วยน้ำมันมะกอกมีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระสูงมากนั่นเอง



“คุณหมวดหานหนึ่งในแผนกผิวหนังเล็กที่พั้งค์เคศคุณให้ผู้ชายวัยรุ่นมีอาการอักเสบที่ผิวหน้า ลิวเท้อชื่นเต็มหน้า จึงให้คนให้รับประทาน Extra Virgin Olive Oil ของแบรนด์จากประเทศโมร็อกโกที่มีสารไฮดรอกซีไฮroxitolสูงกว่าแบรนด์อื่น 30 เท่า นอกจากน้ำมันมะกอกจะช่วยลดการอักเสบแล้ว ยังช่วยจัดการกับแบคทีเรียด้วย ผลคือผิวหน้าของเข้าดีขึ้นและป้องกันลิวเท้อได้ จากรезультатรักษาที่ทำให้หมอยแนะนำให้คนไข้ที่มีอาการเดียวกันรับประทาน Extra Virgin Olive Oil แบรนด์นี้ ซึ่งหากคนไข้ไม่ชอบรับประทานในรูปแบบน้ำมัน ก็สามารถเลือกรับประทานในรูปแบบแคปซูลได้ ปรากฏว่า 99 เผอร์เซ็นต์ได้ผลดี”

คุณประยิญชัยของน้ำมันมะกอกยังมีอีกมากมาย จนหลายคนคิดไม่ถึง

“มีรายงานทางการแพทย์ว่า เมื่อรับประทานน้ำมันมะกอก ส่งผลให้ความดันโลหิตกลับสูงปกติ คือเลสเตรโทรอลในร่างกายลดลง ไขมันแลวลดลง และไขมันดีเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นตัวสำคัญที่ช่วยป้องกันการเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน (Heart Attack) และโรคหลอดเลือดในสมองดีบุบ (Stroke) รวมทั้งลดระดับน้ำตาลในกระแสเลือดของคนไข้ที่เป็นเบาหวาน

“และที่น่าสนใจมากคือ มีรายงานการวิจัยว่า สารไฮดรอกซีไฮroxitol สามารถช่วยผ่านผนังสมองได้ ช่วยป้องกันเซลล์สมองไม่ให้ถูกทำลาย ป้องกันอาการสมองเสื่อม โรคอัลไซเมอร์ และโรคพาร์กินสันได้

“องค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาและประเทศในแถบยุโรปได้มีการประกาศและแนะนำประทานว่า ควรรับประทานน้ำมันมะกอกทุกวัน ให้ได้รับสารไฮดรอกซีไฮroxitol 6 มิลลิกรัม หรือประมาณ 2 ช้อนโต๊ะของแบรนด์ที่มีสารไฮดรอกซีไฮroxitolสูงกว่าแบรนด์อื่น 30 เท่า หากเทียบกับแบรนด์อื่น อาจต้องรับประทานน้ำมันมะกอกถึง 60 ช้อนโต๊ะ ซึ่งผลเสียที่ตามมาคือความอ้วน”

เรียกว่าน้ำมันมะกอกเป็นมิตรที่ดีของผู้รักสุขภาพอย่างแท้จริง