

อยากทราบ
ประโยชน์ของ
น้ำมันพืชแต่ละชนิด
น้องกำไล

ตอบ น้องกำไล

เปิดสารานุกรม
วิทยาศาสตร์เพื่อ
ประชาชน จัดทำ

โดยคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ประโยชน์ของน้ำมัน
พืชแต่ละชนิดมาตอบ ดังนี้

น้ำมันข้าวโพด ได้จากเอมบริโอ (ต้นอ่อนที่ยังไม่เจริญเติบโต
จนถึงขั้นที่มีอวัยวะครบรูป) ของข้าวโพด ในการผลิตต้องแยก
เอมบริโอออกจากเมล็ดโดยการนึ่งและบดก่อน แล้วจึงนำเอมบริโอ
มาบีบหรือสกัดน้ำมันด้วยตัวทำละลาย น้ำมันข้าวโพดมีกรดไขมัน
จำเป็นสำหรับร่างกาย คือ กรดลิโนเลอิก ในปริมาณสูง, น้ำมันงา
ได้จากเมล็ดงา มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเป็นองค์ประกอบสำคัญ โดย
เฉพาะกรดโอเลอิก (35-50%) น้ำมันงาไม่ใช้สำหรับผัดทอดโดยตรง
แต่ใช้แต่งกลิ่นรสอาหาร

น้ำมันถั่วลิสง ในเมล็ดถั่วลิสง
มีน้ำมันประมาณ 50% และเป็น
น้ำมันที่ประกอบด้วยกรดไขมันไม่อิ่ม
ตัวปริมาณมาก จึงเหม็นหืนได้
ง่าย โดยเฉพาะกรดโอเลอิก และ
กรดลิโนเลอิก ซึ่งมีรวมกันมากถึง
80% อีก 10% เป็นกรดปาล์มติก
ส่วนที่เหลือเป็นกรดไขมันชนิดอื่นๆ น้ำมันถั่วเหลือง ผลิตจาก
เมล็ดถั่วเหลือง นิยมใช้มากถึง 25% ของปริมาณน้ำมันพืชทั้งหมด
มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง โดยเฉพาะกรดลิโนเลอิกซึ่งมี 2-8% ไม่
เป็นไขที่อุณหภูมิห้อง

น้ำมันปาล์ม ได้จากการบีบอัดเนื้อผลของปาล์มน้ำมัน ส่วน
ผนังผลชั้นกลาง ซึ่งมีน้ำมันประมาณ 45-55% เป็นแหล่งแคลโรทีน
ซึ่งเป็นสารสำคัญในการสร้างวิตามินเอ สำหรับกรดไขมันที่เป็น
องค์ประกอบส่วนใหญ่คือ กรดปาล์มติก แต่ยังมีกรดไขมันไม่อิ่ม
ตัว ได้แก่ กรดโอเลอิก และกรดลิโนเลอิกด้วย น้ำมันปาล์มอีก
ชนิดหนึ่งได้จากการบีบอัดเมล็ด มีองค์ประกอบคล้ายน้ำมัน
มะพร้าวมากและใช้แทนกันได้



น้ำมันพืช

น้ำมันมะกอก ได้จากเนื้อผลของมะกอกโอลีฟ อุดมด้วยวิตามิน
อีและสารตั้งต้นของวิตามินเอ ทั้งมีกรดโอเลอิกสูง ใช้เป็นน้ำมันสลัด
และน้ำมันปรุงอาหารแทนเนยเหลว เพราะเมื่อถูกความร้อนให้กลิ่น
รสดี, น้ำมันมะพร้าว ได้จากการบีบอัดเนื้อมะพร้าวแห้ง มีกรดไข
มันอิ่มตัวมากที่สุดในการบรรณาน้ำมันพืชด้วยกัน คือประมาณ 90% อีก
ทั้งมีกรดไขมันขนาดเล็กในปริมาณมาก ส่วนใหญ่เป็นกรดลอริก
(45%) ทำให้น้ำมันมะพร้าวมีกลิ่นคล้ายสบู่ จึงไม่นิยมใช้น้ำมัน
มะพร้าวเป็นน้ำมันปรุงอาหาร



น้ำมันเมล็ดคำฝอย เป็น
น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่ม
ตัวสูงที่สุดในบรรดาน้ำมัน
ปรุงอาหารที่นิยมใช้กันทั่วไป
ทั้งยังประกอบด้วยกรด
โอเลอิก (72%) และกรดลิโน
เลอิก ซึ่งเป็นกรดไขมันจำเป็น
สำหรับร่างกาย ในเมล็ด
คำฝอยมีน้ำมันถึง 25-37%, น้ำมันเมล็ดทานตะวัน ได้จากการบีบ
อัดเมล็ดซึ่งมีน้ำมันประมาณ 22% และ โปรตีนประมาณ 37% น้ำมัน
ซึ่งมีกรดลิโนเลอิกและกรดลิโนเลนิกเป็นองค์ประกอบ เหมาะจะใช้
เป็นน้ำมันปรุงอาหาร น้ำมันสลัด

น้ำมันเมล็ดฝ้าย สกัดจากเมล็ดฝ้ายหลังจากที่แยกเอาเส้นใยออก
ไปแล้ว แต่มีสารพิษกอกซิปอล (gossypol) ซึ่งต้องผ่าน
กระบวนการทำให้บริสุทธิ์อย่างดีเพื่อกำจัดออก น้ำมันเมล็ดฝ้ายมี
กรดลิโนเลอิกประมาณ 47-50% แต่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูงด้วย ต้อง
สกัดออกก่อนเพื่อไม่ให้ปนเปื้อนไปใช้เป็นน้ำมันสลัด ผลิต
มาการีน น้ำมันสลัด และเป็นน้ำมันปรุงอาหาร, น้ำมันรำข้าว สกัดได้
จากรำข้าวสาลี หรือรำข้าวเหนียว ซึ่งเป็นกากเหลือจากการสีข้าว มี
โปรตีนและไขมันสูง ถ้าเป็นรำข้าวสาลีต้องรีบสกัดทันที เพราะมี
เอนไซม์ซึ่งทำให้น้ำมันเสื่อมคุณภาพ น้ำมันรำข้าวใช้เป็นน้ำมัน
ปรุงอาหาร ทำเนยขาว และน้ำมันสลัด

น้ำมันพืช (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าวและน้ำมันเมล็ดปาล์ม) จะมี
องค์ประกอบส่วนใหญ่เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งมีองค์ประกอบ
ทางเคมีที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าน้ำมันสัตว์ ไขมันไม่อิ่ม
ตัวจะไม่ค่อยเป็นไขแม้จะอยู่ในตู้เย็น

nachart@yahoo.com