

## MCT Oil



เรียบเรียงโดย  
นางสาวกัญญาพัชญ์ คำมามูล  
นักวิชาการ ฝ่ายส่งเสริมนวัตกรรม  
โทร 02 422 8688 ต่อ 9503

**MCT oil** กำลังเป็นที่นิยมในกลุ่ม Ketogenic diet โดยสามารถรับประทานได้เหมือนอาหารเสริมปกติทั่วไป แบบหนึ่งช้อนหรือผสมกับเครื่องดื่มก็ได้ เพราะเป็นไขมันที่ไม่มีรสและไม่เหม็นกลิ่น MCT oil จัดเป็นไขมันอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นกรดไขมันอิ่มตัวสายโมเลกุลสายกลาง (Medium-chain Triglyceride) ประกอบด้วยขนาดคาร์บอน 6 - 10 อะตอม มีความสามารถในการเคลื่อนตัวได้รวดเร็วจากกระเพาะสู่ลำไส้ ดูดซึมเข้ากระแสเลือดตรงไปสู่ตับและเปลี่ยนเป็นพลังงานได้อย่างรวดเร็วและไม่ตกค้าง อีกทั้งยังไม่ก่อให้เกิดไขมันชนิดทรานส์ (trans-fatty acids) เมื่อโดนความร้อนสูง ร่างกายจึงสามารถย่อยได้ง่าย โดยไขมันชนิดนี้ได้มาจากการสกัดแยกส่วนประกอบของน้ำมันมะพร้าวหรือเมล็ดในของปาล์ม ซึ่ง MCT Oil 1 กรัม จะให้พลังงาน 8.3 กิโลแคลอรี

MCT oil ประกอบด้วยกรดไขมันจำนวน 4 ชนิดคือ (1) กรด caprylic (คาร์บอน 8 อะตอม) (2) กรด capric (คาร์บอน 10 อะตอม) (3) กรด caproic (คาร์บอน 6 อะตอม) กรดไขมันชนิดนี้จะถูกกำจัดออก เนื่องจากให้รสชาติและกลิ่นที่แปลก และ (4) กรด lauric (คาร์บอน 12 อะตอม) โดยทั่วไปใน MCT oil จะมีกรด caprylic และกรด capric อยู่ด้วยกัน (กรด caprylic 50 -80% และกรด capric 20 - 50%) เนื่องจากร่างกายสามารถดูดซึมได้อย่างรวดเร็ว MCT oil มีคุณสมบัติในการเร่งการเผาผลาญแคลอรี ลดความอยากอาหารและมวลไขมันในร่างกาย ต้านอนุมูลอิสระ สร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย นอกจากนี้ยังใช้เป็นแหล่งอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดดีอินซูลิน ผู้ป่วยระยะพักฟื้นอีกด้วย

### ภาพตัวอย่างผลิตภัณฑ์ MCT oil



[www.facebook.com/Oilkito](http://www.facebook.com/Oilkito)



[www.greenfarmcoconut.com](http://www.greenfarmcoconut.com)

### ที่มา

[www.perfectketo.com/mct-oil](http://www.perfectketo.com/mct-oil)

[www.acme-hardesty.com/overview-mct-oil-medium-chain-triglycerides](http://www.acme-hardesty.com/overview-mct-oil-medium-chain-triglycerides)

[www.dancingwithabaker.com/get-to-know-medium-chain-triglycerides](http://www.dancingwithabaker.com/get-to-know-medium-chain-triglycerides)

