

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
จังหวัดแม่ฮ่องสอน
เลขที่รับ..... <u>๔๙๖</u>
วันเดือนปี... <u>๑๐ ก.ย. ๒๕๖๘</u>
เวลา..... <u>๑๗๕๔</u> น.

# ด่วนที่สุด

ที่ มส ๐๐๑๖/ธ ๕๙๖๐



ศาลากลางจังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ถนนขุนลุมประพาน มส ๕๘๐๐

๒๙ กันยายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์รณรงค์บริโภค mage พร้อน้ำหอมจังหวัดราชบุรี

เรียน แบบท้าย

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. รายชื่อผู้ประกอบการ mage พร้อน้ำหอมจังหวัดราชบุรี จำนวน ๑ ชุด  
๒. ข้อมูลทางโภชนาการของ mage พร้อน้ำหอมจังหวัดราชบุรี จำนวน ๑ ชุด

ด้วยจังหวัดราชบุรี ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์รณรงค์บริโภค mage พร้อน้ำหอมจังหวัดราชบุรี โดยจังหวัดราชบุรี มีการเพาะปลูก mage พร้อน้ำหอมจำนวนมาก และมีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับทั้งในประเทศและต่างประเทศจนได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (GI) แต่เนื่องจากราคา mage พร้อน้ำหอมเริ่มมีความผันผวนไม่มีเสถียรภาพ และคาดว่าจะมีผลผลิตออกสู่ตลาดเป็นจำนวนมากในช่วงเดือนกันยายน ๒๕๖๓ – มกราคม ๒๕๖๔ ประกอบกับประเทศไทยรณรงค์ประชาชนจีน เป็นผู้นำเข้ารายใหญ่ และจะย่างเข้าสู่ฤดูหนาว อาจจะลดการบริโภคและส่งผลให้ราคามage พร้อน้ำหอมมีแนวโน้มลดลง

จังหวัดแม่ฮ่องสอน จึงขอความร่วมมือหน่วยงานของท่านในการประชาสัมพันธ์รณรงค์บริโภค mage พร้อน้ำหอมจังหวัดราชบุรี ในช่วงที่ผลผลิตออกสู่ตลาดมาก ทั้งนี้สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดโดยตรงได้จากรายชื่อผู้ประกอบการ mage พร้อน้ำหอมจังหวัดราชบุรี รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวศันสนีย์ ทาหม)  
รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้ว่าราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอน

สำนักงานพาณิชย์จังหวัด  
กลุ่มกำกับและพัฒนาเศรษฐกิจการค้า  
โทรศัพท์ ๐ ๕๗๖๑ ๑๗๐๑  
โทรสาร ๐ ๕๗๖๑ ๓๕๗๕

แบบท้าย

ที่ มส ๐๐๑๖/ว ๔๗๙๐ ลงวันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์รณรงค์บริโภคมาตรฐานน้ำหอมจังหวัดราชบุรี

เรียน หัวหน้าส่วนส่วนราชการทุกส่วนราชการ

หน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

นักยกองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ย่องสอน

หน่วยงานภาคเอกชน

ผู้ประกอบการจำหน่ายผลไม้จังหวัดแม่ย่องสอน

**รายชื่อผู้ประกอบการมะพร้าวน้ำหอมจังหวัดราชบุรี**

ลำดับ ที่	ชื่อ-ที่อยู่	ผลิตภัณฑ์	เบอร์โทรศัพท์
๑	วิสาหกิจชุมชนผู้ผลิตผักและผลไม้ปลูกสารพิษเพื่อการส่งออกจังหวัดราชบุรี นายประยูร วิสุทธิ์ไพศาล ๑๑๘ หมู่ ๑๐ ต.วัดแก้ว อ.บางแพ จ.ราชบุรี	มะพร้าวน้ำหอมผลสด และน้ำมะพร้าวบรรจุขวด	๐๘๑-๗๓๖-๔๘๙๔
๒	แปลงใหญ่มะพร้าวน้ำหอม ต.วัดเพลง ต.จอมประทัด ต.เกาะศาลาพระ อ.วัดเพลง จ.ราชบุรี นายสมเกียรติ ประพุดติกิจ ประธานแปลงใหญ่	มะพร้าวน้ำหอมผลสด และน้ำมะพร้าวบรรจุขวด	๐๘๑-๗๕๕-๕๔๗๒
๓	แปลงใหญ่มะพร้าวน้ำหอม ต.ท่านัด อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี นายรัณ เจริญทรัพย์ ประธานแปลงใหญ่	มะพร้าวน้ำหอมผลสด และน้ำมะพร้าวบรรจุขวด	๐๘๑-๔๕๙-๖๘๕๗
๔	แปลงใหญ่มะพร้าวน้ำหอม ต.ดำเนินสะดวก อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี นายอภิชาต ปานมนี ประธานแปลงใหญ่	มะพร้าวน้ำหอมผลสด และน้ำมะพร้าวบรรจุขวด	๐๘๗-๔๔๔-๓๘๑๑
๕	Aromatic Farm <a href="https://www.facebook.com/aromatic.farm">https://www.facebook.com/aromatic.farm</a> <a href="http://www.aromaticfarm.com">www.aromaticfarm.com</a> คุณนวลล้อ เทิดเกียรติกุล ๙๗ หมู่ ๒ ต.แพงพวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี	- มะพร้าวน้ำหอมควันสด - มะพร้าวน้ำหอมบรรจุแก้วและขวด - วุ้นมะพร้าวน้ำหอม (Coco Jelly) - ไอศครีมมะพร้าวน้ำหอม (Coco Soft Snow)	๐๘๑-๙๐๙-๐๒๒๖
๖	ผลิตภัณฑ์ OTOP "มะพร้าวน้ำหอมราชบุรี GI" นายประจวบ ปราณีชน อ.บางแพ จ.ราชบุรี	มะพร้าวน้ำหอมผลสด	๐๘๗-๓๔๐-๑๔๔๕
๗	นายชัยวัฒน์ วงศ์สุกวงศ์พันธุ์ ผู้ประกอบการลั่นมะพร้าวน้ำหอม ๓๕๕ หมู่ ๕ ต.ตอนกรวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี	มะพร้าวน้ำหอมผลสด	๐๘๑-๙๘๖-๑๐๓๕
๘	นายศุภโชค จิรอนธรณ์ ผู้ประกอบการลั่นมะพร้าวน้ำหอม ๗ หมู่ ๗ ต.ท่านัด อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี	มะพร้าวน้ำหอมผลสด	๐๘๕-๙๖๘-๕๒๒๓
๙	นายสกล ทับทิมแดง ผู้ประกอบการลั่นมะพร้าวน้ำหอม ๓๐ หมู่ ๑๐ ต.เกาะศาลาพระ อ.วัดเพลง จ.ราชบุรี	มะพร้าวน้ำหอมผลสด	๐๙๒-๗๒๖-๑๗๗๑
๑๐	นางสุภาวรรณ์ ใจสรรค์นุสันธี ผู้ประกอบการลั่นมะพร้าวน้ำหอม ๑๐๒/๕ หมู่ ๖ ต.แพงพวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี	มะพร้าวน้ำหอมผลสด	๐๘๑-๔๔๑-๗๐๐๗
๑๑	นายศิริพงศ์ อุดมประเสริฐศิริ ผู้ประกอบการลั่นมะพร้าวน้ำหอม ๕/๑ หมู่ ๒ ต.แพงพวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี	มะพร้าวน้ำหอมผลสด	๐๘๑-๗๕๕-๗๗๓๕



## เนื้อมะพร้าว (1)

มะพร้าวเป็นพืชน้ำมันที่ขึ้นในประเทศไทยและก็ร้อนทั่วโลกที่มีการใช้เป็นอาหาร ยา รักษาโรค และเครื่องสำอาง มาเป็นเวลาช้านาน โดยไม่มีรายงานอันตรายต่อสุขภาพ ส่วนประกอบของเนื้อมะพร้าว 100 กรัมประกอบไปด้วยน้ำ 46.99 กรัม ไขพลังงาน 354 กิโลแคลอรี่ คาร์บอไฮเดรต 15.23 กรัม ไฟเบอร์ 9 กรัม น้ำตาล 6.23 กรัม ไขมัน 33.49 กรัม ซึ่งไขมันเป็นไขมันอิมตัวที่ดีจำนวนมาก เช่น กรด Lauric , Capric acid , Caprylic acid , Oleic และประกอบด้วยวิตามินกว่า 8 ชนิด ได้แก่ Vitamin C total ascorbic acid, Thiamin, Riboflavi, Niacin, Vitamin B-6, Folate DFE, Vitamin E (alpha-tocopherol) , Vitamin K (Phylloquinone) และเข้าสมองได้เร็ว

เอกสารอ้างอิง : NSDA Nation Nutrient Database for Standard Reference 1 April 2018

ประโยชน์การบริโภคเนื้อมะพร้าว ซึ่งมีน้ำมันมะพร้าวเป็นส่วนประกอบร้อยละ 33.49 มีคุณประโยชน์มากเนื่องจากน้ำมันมะพร้าวทำให้มีโครงสร้างไขมันในเลือดที่สุด ป้องกันโรคหัวใจ หลอดเลือด และความดัน งานการวิจัยล่าสุดตีพิมพ์ใน BMJ Journal วารสารการแพทย์ของอังกฤษ เมื่อ 6 มีนาคม 2561 ซึ่งเป็นการวิจัยในมนุษย์ 91 คน ที่สุขภาพดี ทำการทดลองเชิงเปรียบเทียบ แบ่งเป็นกลุ่มที่กินน้ำมันมะพร้าว ในมันเนย และน้ำมันมะกอก ผลการทดลองพบว่า HDL หรือที่เรียกว่าไขมันดี เพิ่มสูงขึ้นทั้ง 3 กลุ่ม แต่กลุ่มที่กินน้ำมันมะพร้าวมี HDL เพิ่มขึ้นสูงที่สุดมากกว่ากลุ่มที่กินไขมันเนยและกลุ่มที่กินน้ำมันมะกอก ในขณะที่ LDL หรือไขมันด้วยพิษ ลดลงทั้งกลุ่มที่กินน้ำมันมะพร้าวและน้ำมันมะกอกในขณะที่ LDL เพิ่มขึ้นในกลุ่มที่กินไขมันเนย และการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนระหว่างคอเลสเตอรอลหารด้วย HDL ยิ่งลดลงมากยิ่งดี พบร่วงกลุ่มที่กินน้ำมันมะพร้าวลดลงมากที่สุด นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยทางคลินิกที่ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์เสริมและการแพทย์ทางเลือก Evidence-based Complementary and Alternative Medicine ปี พ.ศ.2560 พบว่า กลุ่มที่ดื่มน้ำมันมะพร้าววันละ 15 ml. เทียบกับกลุ่มควบคุม มีไขมันตัวดี HDLสูงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยการเปลี่ยนแปลงไขมันในส่วนอื่นๆ แทนไม่แตกต่างกัน

เอกสารอ้างอิง:BMJ Journal <https://bmjopen.bmjjournals.org/content/bmjopen/8/3/e020167.full.pdf>

ข้อมูลในวันอาหาร		
สูญเสียในการปรุงอาหารเนื้อมะพร้าว 100 กรัม	พลังงานทั้งหมด 354 กิโลแคลอรี่ (พลังงานจากไขมัน 301.41 กิโลแคลอรี่)	
ไขมันทั้งหมด	33.49 ก.	93.62%
ไขมันดี	0 ก.	0%
ไขมันทรุด	0 ก.	0%
ไขมัน	3.33 ก.	0.96%
คาร์บอไฮเดรตทั้งหมด	15.23 ก.	5.08%
โปรตีน	9 ก.	36%
น้ำตาล	6.23 ก.	25%
ไขมันดี	26 ก.	0.03%
เกลือแร่ที่สำคัญ เช่น		
แมกนีเซียม	14 มก.	1.75%
โพแทสเซียม	2.43 มก.	16.2%
แมกนีเซียม	32 มก.	0.14%
ไนโตรเจน	356 มก.	10.17%
ฟลูออไรด์	1.1 มก.	7.3%
วิตามิน B ชนิด เช่น		
วิตามินบี 3	3.9 มก.	5.5 %
วิตามินบี 1	0.086 มก.	4.4 %
วิตามินบี 2	0.02 มก.	1.2 %
ไนациน	0.54 มก.	2.7 %
วิตามินบี 6	0.054 มก.	0.5 %
วิตามินบี 1	0.24 มก.	2.4 %
ไฟเบอร์	26 มก.	13 %
* ข้อมูลของวันอาหารที่ผู้คนดื่มโดยเฉลี่ยได้บริโภคทั่วโลกตามข้อมูลในรายงานทั่วโลก ของ UN (Thai RDI) ให้ค่าอาหารที่ต้องการต่อวัน 2,000 กิโลแคลอรี่		
ความต้องการที่แนะนำขององค์กรอนามัยโลกต่อวัน		
องค์กรอนามัยโลกต่อวัน		
ไขมันทั้งหมด	น้ำมันดี 65 ก.	
ไขมันดี	น้ำมันดี 20 ก.	
ไขมันทรุด	น้ำมันดี 300 มก.	
คาร์บอไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.	
น้ำตาล	25 ก.	
ไขมันดี	น้ำมันดี 2,400 มก.	

หมายเหตุ (ต่อหน่วยกิโลกรัม) กิโลกรัม . ไขมัน = 9 ; ไขมันดี = 4 ; คาร์บอไฮเดรต = 4



## น้ำมะพร้าวอ่อน...เครื่องดื่มจากธรรมชาติ (1)

น้ำมะพร้าวอ่อน เป็นส่วนที่เป็นอาหารสะสมในเมล็ด เพื่อที่จะใช้ในการออกเป็นตันใหม่ (อีนโดเดอร์น) ในน้ำมะพร้าว 100 กรัม ประกอบไปด้วย น้ำ 94.99 กรัม ให้พลังงาน 19 กิโลแคลอรี่

เกลือแร่ต่างๆประกอบด้วย แคลเซียม (Ca) เหล็ก (Fe) แมกนีเซียม (Mg) ฟอสฟอรัส (P) โปเตสเซียม (K) โซเดียม (Na) สังกะสี (Zn) ทองแดง (Cu) แมงกานัส (Mn) Selenium (Se) วิตามินซี วิตามินบี ต่างๆ เช่น กรดnicotinidic acid (บี 3), กรดแพนโททีนิค (บี 5), ใบโอดิน, โรบิฟราวน์ (บี 2) กรดโฟลิก, ไธอะมิน (บี 1) และ ไฟริดืออาชิน (บี 6) ในปริมาณน้อย วิตามิน อี พีนอล ไฟโตสเตอรอล

หัวนี้ยังประกอบไปด้วยกรดอะมิโนอิสระอีก 18 ชนิด ประกอบด้วย Tryptophan, Threonine, Isoleucine, Leucine, lysine, Methionone, Cystine, Phenylalanine, Tyrosine, Valine, Arginine, Histidine, Alanine, Aspartic acid, Glutamic acid, Glycine, Proline, Serine และยังประกอบไปด้วยกลุ่มฮอร์โมนจากพืช (Phytohormones) [1] [2]

### ประโยชน์จากการบริโภคน้ำมะพร้าวอ่อน

- น้ำมะพร้าวอ่อนใช้เป็นเครื่องดื่มให้เกลือแร่ทดแทนกับผู้ออกกำลังกาย

พบว่าน้ำมะพร้าวอ่อน 100 กรัม ประกอบด้วยเกลือแร่จากธรรมชาติในปริมาณสูง ได้แก่ โปเตสเซียมสูง 250 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ โซเดียม 42 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ แคลเซียม 105 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ แมกนีเซียม 25 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ฟอสฟอรัส 20 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ และมีน้ำตาล 2.61 กรัม ตั้งนั้นจึงเชื่อว่าจะเป็นเครื่องดื่มที่ให้เกลือแร่ทดแทนได้ดี

- น้ำมะพร้าวอ่อนป้องกันโรคหัวใจ

จากการทดลองในสัตว์ทดลองพบว่าน้ำมะพร้าวอ่อนมีผลป้องกันโรคหัวใจ (Cardioprotective) ในหมุดลองที่ถูกเหนี่ยวนำให้เกิดกล้ามเนื้อหัวใจตาย (myocardial infarction) รวมถึงในน้ำมะพร้าวยังประกอบด้วย โพเลต ช่วยลดอาการโลหิตจาง [3]

- น้ำมะพร้าวอ่อนช่วยลดความแก่

น้ำมะพร้าวอ่อนมีกลุ่มฮอร์โมน Phytohormones จากการศึกษาพบว่า Kinetin มีฤทธิ์ชะลอความแก่ (anti-aging effect) ที่แรง และสารประกอบ Trans-zeatin ซึ่งออกฤทธิ์ลดความแก่ในเซลล์ไปบนรากสามต์ ของคนด้วย [4]

- น้ำมะพร้าวอ่อนช่วยทดแทนฮอร์โมนในหญิงวัยหมดประจำเดือน

สารกลุ่มฮอร์โมนจากพืช (Phytohormones) ได้แก่ Auxin Gibberellin Cytokinins และ Abscisic มีงานวิจัยในหมุดลองของนักวิจัยไทยพบว่าหมุดลองที่ตัดรังไข่ออก กลุ่มที่ได้รับฮอร์โมนเพศหญิง ชนิดอีดี กับกลุ่มที่ได้รับน้ำมะพร้าวอ่อนขนาด 100 ml./kg./วัน มีค่าฮอร์โมนเพศหญิงในเลือดไม่ต่างกัน ซึ่งเป็นแนวโน้มที่ดีที่น้ำมะพร้าวอ่อนจะให้ผลเพิ่มฮอร์โมนเพศหญิงในคนได้ [5]

### - น้ำมะพร้าวอ่อนทำให้ผิวนังมีคุณภาพดีขึ้น

จากการศึกษาในหมู่ทดลองที่ตัดรังไข่ออก เปรียบเทียบผลของน้ำมะพร้าวอ่อนที่ความเข้มข้นต่างๆ เทียบกับกลุ่มที่ฉีดไฮดรอนเพชทอลิ่ง พบว่า มะพร้าวอ่อนที่ความเข้มข้น 10 , 20 และ 40 มล./กร./วัน สามารถเพิ่มความหนาของชั้นหนังกำพร้า (epidermis) และชั้นหนังแท้ (dermis) เพิ่มจำนวนขึ้นและสามารถป้องกันการฝ่อของเส้นใยคอลลาเจนได้ โดยพบปริมาณของน้ำมะพร้าวอ่อนที่ 40 มล./กร. ให้ประสิทธิภาพที่ดีที่สุดในการคงสภาพของผิวนังในหมู่ที่ตัดรังไข่ออก [6]

### ข้อควรระวัง

ไม่ควรดื่มน้ำมะพร้าวมากเกินวันละ 2 ผล เนื่องจากน้ำมะพร้าวมีปริมาณโพแทสเซียมสูง และในทางการแพทย์แผนตะวันออก เป็นยาเย็น จะทำให้ร่างกายเย็นเกินไปได้

### เอกสารอ้างอิง

1. USDA National Nutrient Database for Standard Reference 1 April 2018
2. เอกสารวิชาการ น้ำมะพร้าวอ่อน...เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากธรรมชาติ  
รศ.วิมล ศรีสุข ภาควิชาอาหารเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. Anurag and Rajamohan (2003) - Cardioprotective
4. Rattan SIS, Clark BFC. Kinetin delays the onset of ageing characteristics in human fibroblasts. Biochem Biophys Res Commun 1994; 201: 665-72.
5. Radenahmad N, Vongvatcharanon U, Withyachumnarnkul B, Connor JR. Serum levels of  $17\beta$ -estradiol in ovariectomized rats fed young-coconut-juice and its effect on wound healing. Songklanakarin J Sci Technol 2006; 28(5): 897-910.
6. Bueraheng N, Suwaluck S, Radenahmad N. Effects of young coconut juice on increasing skin thickness, collagen size and number of hair follicle in ovariectomized rats. The National and International Graduate Research Conference 2016: 742-50.

ข้อมูลในการบริโภค		
คุณค่าทาง營養และการซึมดูดของน้ำมะพร้าว 100 กรัม ก้าวแรกที่หกหมื่น 19 กิโลเมตร (ภาระงานทางกายภาพ 1.5 กิโลเมตร)		
คุณค่าทาง營養และการซึมดูดของน้ำมะพร้าว	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันตัวหมุน	0.2%	0.31%
ไขมันอิ่มตัว	0%	0%
โปรตีน	0%	0%
น้ำ	0.72%	1.44%
คาร์บอเนตต์	3.71%	1.24%
น้ำตาล	1.1%	4.4%
น้ำดื่ม	2.6%	
โซเดียม	105 มก.	4.36%
แหล่งโปรตีนที่สำคัญ เช่น		
โปรตีน	24 มก.	3%
ไขมัน	0.29 มก.	1.0%
โปรตีนเชิง:	25 มก.	7.1%
โปรตีนเชิง:	250 มก.	7.1%
โปรตีน:	0.1 มก.	0.7%
วิตามิน B ชั้น เช่น		
วิตามิน B 2	2.4 %	4%
วิตามิน B 1	0.03 มก.	2%
วิตามิน B 2	0.057 มก.	2.9%
บีตี:	0.08 มก.	0.4%
วิตามิน B 6	0.032 มก.	1.6%
กรดอะมิโน:	0.042 มก.	0.7%
ไบโอติก DFE	3 ٪	1.6%
* ข้อมูลของน้ำมะพร้าวจากตัวอย่างที่แนะนำให้กินในคราววันเดียวสำหรับผู้ชายอายุตัวต่อ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDII) และค่ามาตรฐานต่อวันของน้ำมะพร้าว 2,000 กิโลเมตร		
หมายเหตุ: ต้องคำนึงถึงความต้องการพลังงานต่อวันของแต่ละคน ผู้ที่ต้องการกินน้ำมะพร้าวมากกว่า 2,000 กิโลเมตรต้องคำนึงถึงความต้องการพลังงานต่อวันของแต่ละคน		
ไขมันตัวหมุน	0.2%	0.31%
ไขมันอิ่มตัว	0%	0%
โปรตีน	0%	0%
น้ำ	0.72%	1.44%
คาร์บอเนตต์	3.71%	1.24%
น้ำตาล	1.1%	4.4%
น้ำดื่ม	2.6%	