



แจ้งทดลองเปลี่ยนชนิดของน้ำมันที่ใช้ทำอาหาร

เป็นที่ทราบกันดีว่า น้ำมันรำข้าวเป็นน้ำมันทางเลือกใหม่ เพื่อหัวใจที่แข็งแรง จากข้อมูลของมูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

<https://www.thaiheartfound.org/Article/Detail/140144>



ประโยชน์ของรำข้าวและน้ำมันรำข้าว มีดังนี้

1. ช่วยควบคุมไขมันและคอเลสเตอรอลในเลือด สารสำคัญหลายตัวในรำข้าวและน้ำมันรำข้าว ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เส้นใย และกรดไขมันที่ดี ช่วยลดการเกิดไขมันสะสมในหลอดเลือด ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี จึงสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะไขมันอุดตันในหลอดเลือด หรือโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันได้
2. ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด มีงานวิจัยที่พบว่าสารในรำข้าว ได้แก่ วิตามินอีและสารโอรีซานอล ซึ่งมีผลต่อการดูดซึมและการใช้น้ำตาลของเซลล์ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหารค่อยๆเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยเบาหวาน อย่างไรก็ตามยังต้องทำการศึกษาเชิงลึกต่อไปเพื่อยืนยันผลที่แน่ชัด
3. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบทางเดินอาหารและขับถ่าย เนื่องจากในรำข้าว 100 กรัม มีปริมาณใยอาหาร 15 กรัม จึงช่วยลดปัญหาท้องผูก และช่วยลดการดูดซึมไขมันจากอาหาร ส่งผลให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดลดลงได้

แม้ว่าน้ำมันรำข้าวจะมีราคาสูงกว่าน้ำมันหลายชนิดในท้องตลาด แต่โรงเรียนอมตยกุลของเราคำนึงถึงสุขภาพของทุกคน ไม่ต้องการให้ครูและนักเรียนมีค่า LDL สูง ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด จึงได้เริ่มทดลองเปลี่ยนน้ำมันที่ใช้ทำอาหารทั้งหมดเป็นน้ำมันรำข้าว ตั้งแต่วันที่ 13 สิงหาคม 2569 การใช้น้ำมันรำข้าวอาจส่งผลให้อาหารมีรูปลักษณะ สี กลิ่น และความกรอบ ต่างไปจากเดิมบ้าง จึงขอแจ้งให้ทุกท่านรับทราบ

ขอขอบคุณผู้ผลิตน้ำมันรำข้าวคิง "KING RICE OIL GROUP" ที่กรุณาจัดส่งน้ำมันรำข้าวให้กับทางโรงเรียนค่ะ

ระยะเวลาทดลองคือ 17 สิงหาคม 2569 – 30 กันยายน 2569

โรงเรียนอมตยกุล
14 สิงหาคม 2569