

# มะกอก : ไม้สารพัดประโยชน์

ต้นมะกอก (olive) และน้ำมันมะกอกเป็นต้นไม้และผลิตภัณฑ์จากผลที่คนในสมัยโบราณรู้จักและนิยมชมชื่นใช้มานานกว่า 4,000 ปี กวี Homer ได้เคยพำปราพรรณถึงสรรพคุณของต้นมะกอกว่าเป็นเสมือนรักษาอาหารอันดับหนึ่งของคนจน Hippocrates ผู้เป็นบิดาของวิชาแพทย์ได้เคยใช้น้ำมันมะกอกรักษาโรคทาง



เดินอาหาร คน Hebrew ใช้น้ำมันมะกอกนวดตัวและทาตัวในพิธีทางศาสนา คนอียิปต์ถือว่ากลิ่นของน้ำมันมะกอกเป็นกลิ่นที่คู่ควรองค์ฟาโรห์ คัมภีร์ไบเบิลของคริสต์ศาสนากล่าวถึงการทำความสะอาดแผลที่เกิดจากการต่อสู้ด้วยน้ำมันมะกอก ผู้คนในตะวันออกกลางและยุโรปปัจจุบันนิยมน้ำมันมะกอกปรุงอาหารและเป็นน้ำมันเชื้อเพลิง นอกจากนี้ส่วนที่เป็นลำต้นและกิ่งยังสามารถนำไปทำเป็นเฟอร์นิเจอร์ที่ทนทานได้อีกด้วย ด้วยคุณสมบัติที่มากมายเช่นนี้ คนในสมัยโบราณจึงนับถือและทะนุถนอมต้นมะกอกเสมือนเป็นต้นไม้ที่พระเจ้าประทานให้มาที่เดียว โดยเฉพาะชาวกรีกนั้นใช้ต้นมะกอกเป็นสัญลักษณ์แห่งการมีอิสระ มีความหวัง และความมั่งคั่งปราณี มงกุฎที่นักกรีฑาผู้ชนะเลิศในการแข่งขันวิ่งมาราธอนในกีฬาโอลิมปิกก็ทำด้วยใบมะกอก ทุกวันนี้ใบมะกอกที่ปรากฏบนธงของสหประชาชาติ ได้รับการยอมรับว่าเป็นสัญลักษณ์สากลแห่งเสรีภาพ และมิตรภาพ

ตามปกติต้นมะกอกชอบขึ้นในบริเวณที่มีอากาศอบอุ่น เช่น ในประเทศแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน นักประวัติศาสตร์เชื่อว่าชาว Assyrian เมื่อประมาณ 4,000 ปีก่อนโน้น เป็นชนเผ่าแรกที่เรารู้จักปลูกมะกอก และจากดินแดนแถบเอเชียกลางนี้ มะกอกก็ได้แพร่หลายสู่ตะวันออกกลางและอียิปต์ เพราะได้มีการพบว่า ต้นมะกอกสามารถเจริญเติบโตได้ดี ถึงแม้อากาศจะแห้งแล้งมากก็ตาม ตามบริเวณไหล่เขาที่ไม่มีดินมาก ต้นมะกอกก็เจริญงอกงาม ปัจจุบันนี้ กรีซ อิตาลี ฝรั่งเศส สเปน และประเทศต่างๆ ที่อยู่ทางตอนเหนือของ แอฟริกาและแคลิฟอร์เนีย ซึ่งมีอากาศร้อน เป็นแหล่งผลิตมะกอกที่สำคัญของโลก

ปัจจุบันนักพฤกษศาสตร์รู้จักพันธุ์มะกอกกว่า 70 ชนิดว่ามันเป็นไม้ยืนต้น มีผลกลมหรือรูปไข่ ผิวมะกอกบางชนิดเรียบ บางชนิดมีผลผิวขรุขระ และเราสามารถบริโภคผลที่สูง ในรูปแบบต่างๆ กัน เช่น เวลาต้องการน้ำมันมะกอก เขาก็อาจจะเก็บผลมะกอกที่สูงแล้ว นำมาบดทั้งเมล็ด น้ำมันมะกอกที่ได้ ลักษณะนี้จะมีรสขม ฝาด และมีคุณภาพต่ำกว่า น้ำมันมะกอกที่คั้นจากเนื้อมะกอกเพียงอย่างเดียว ชาวบ้านที่ยากจนจึงมักใช้น้ำมันมะกอกเกรดต่ำนี้ต่างเนยทำอาหาร เป็นน้ำมันหล่อลื่น ทำสบู่และเชื้อเพลิงใน ตะเกียงและเวลาต้องการน้ำมันมะกอกคุณภาพสูง เขาก็จะนำมะกอกที่สูงแล้วมาทำความสะอาด จากนั้น เขาก็จะควั่นเมล็ดออก แล้วนำไปบดด้วยมือ น้ำมันมะกอกที่มีคุณภาพสูงนี้ นิยมใช้ในการประกอบอาหาร และเป็นยา

ตามธรรมชาติผลมะกอกที่เก็บสดๆ จากต้นจะมีรสฝาด เพื่อขจัดรสขมฝาด เขาจะนำผลมะกอกสุกไป แช่ในสารละลายต่างก่อน แล้วนำไปล้างน้ำ จากนั้นก็นำไปแช่ในน้ำเกลือ โดยทิ้งไว้ข้ามคืนขั้นต่อไปคือ นำไปล้างน้ำบริสุทธิ์อีกครั้งหนึ่ง เพื่อชำระล้างรสเค็มของเกลือให้หมด จากนั้นก็นำผลมะกอก บรรจุลงกระป๋อง เพื่ออบความร้อนฆ่าเชื้อโรค ผลมะกอกที่ได้จากกระบวนการนี้มีสภาพเหมือนผลไม้กระป๋องทั่วไป คือ สามารถเก็บไว้บริโภคได้นาน

วงการแพทย์ปัจจุบันกำลังให้ความสนใจในคุณสมบัติของน้ำมันมะกอกมาก เพราะได้มีการสำรวจพบว่า ผู้คนที่อาศัยอยู่ตามบริเวณทะเลเมดิเตอร์เรเนียนมักไม่ค่อยเป็นโรคหัวใจ ถึงแม้จะชอบบริโภคอาหารที่มีไขมันมากก็ตาม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเขาเหล่านั้นบริโภคน้ำมันมะกอกควบคู่ไปด้วยนั่นเอง

ในการประชุมของสมาคมเคมีสหรัฐฯ ที่เมือง San Francisco ในประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อปีกลายนี้ M. Knize แห่ง Lawrence Livermore National Laboratory ได้เสนอผลงานวิจัยว่าไก่ที่หมักด้วยน้ำมันมะกอก เวลานั้นไปย่างจะทำให้สารที่ก่อมะเร็งในคนปริมาณน้อยลง

นักโภชนาการได้ข้อมูลนี้มานานแล้วว่า การย่างหรือทอดอาหารประเภทเนื้อสามารถทำให้เนื้อมีส่วนก่อมะเร็งได้ เพราะความร้อนได้เปลี่ยนสารประกอบประเภทน้ำตาลและกรด amino เป็นสารประกอบ heterocyclic amines ซึ่งหากมีปริมาณมากในร่างกายจะเป็นอันตราย

โดย Knize ได้พบว่าเวลาเขาใช้ไก่หมักในน้ำมันมะกอก น้ำตาล น้ำส้มสายชู น้ำมะนาว กระเทียม เกลือ และมัสตาร์ดเล็กน้อย แล้วนำไก่นี้ไปย่างนาน 20 นาที เขาได้พบว่าไก่ที่ย่างนี้มี heterocyclic amines น้อยกว่าไก่ที่ไม่ถูกหมักอะไรเลย ประมาณ 100 เท่าตัว และเมื่อเขาย่างไก่หมักนี้ต่อไปอีก 20 นาที เขาได้พบว่าสารประกอบ heterocyclic amines จะปรากฏมีบนไก่ที่หมักด้วยน้ำมันมะกอกมากกว่าบนไก่ที่ไม่หมักถึง 10 เท่าตัว แต่ไก่นี้คงไม่มีใครกล้าบริโภค เพราะหลังจากถูกย่างนาน 40 นาที มันก็คือ "ถ่าน" ดีๆ นี่เอง

นักวิทยาศาสตร์ยังไม่มั่นใจว่า กระบวนการหมักและย่าง ทำให้ปริมาณ heterocyclic amines เปลี่ยนแปลงเช่นไร และหากมีการใช้ของค์ประกอบในการหมักที่แตกต่างจากที่ Knize ใช้ข้อสรุปที่จะได้จะแตกต่างจากข้อสรุปของ Knize หรือไม่ Knize เองก็รู้เพียงแต่ว่าหากเขาจุ่มไก่ลงในเครื่องหมักเพียง 2-3 วินาที ผลการทดลองที่ได้ ก็ไม่แตกต่างจากผลการหมักที่ใช้เวลานานๆ เลย

จะอย่างไรก็ตาม ผลการทดลองนี้สำคัญในประเด็นที่ว่าทำให้เราหันมาสนใจและรู้ว่าการกรรมวิธีที่ใช้ในการประกอบอาหารนั้น มีผลต่อสุขภาพของผู้บริโภคมาก เพราะในความเข้าใจเดิมๆ ของเรานั้น การที่ใครเป็นโรคอะไรก็ตาม เป็นเพราะเราบริโภคอาหารผิดประเภท และการทดลองของ Knize ก็ได้สรุปแล้วว่า วิธีการปรุงอาหารก็มีบทบาทที่สำคัญไม่น้อยเช่นกันในการทำให้คนเป็นโรค

ถึงอย่างไรก็ตาม น้ำมันมะกอก ก็คงไม่เป็นที่นิยมกันในครอบครัวไทย เพราะนอกจากจะมีราคาแพงมาก เมื่อเปรียบเทียบกับน้ำมันพืชทั่วไปแล้ว มันยังมีรส "ประหลาด" อีกด้วย

เมื่อเดือนตุลาคม พ.ศ. 2541 ได้มีการประชุมนานาชาติที่กรุงเทพฯ การประชุมนี้จัดโดย International Olive Oil Council เพื่อส่งเสริมการใช้ น้ำมันมะกอกในการปรุงอาหารและดูแลสุขภาพ ในที่ประชุมได้มีการเสนอรายงานการวิจัยว่า ได้มีการพบสารประกอบ tocopherols carotene polyphenols และ triglycerides ในน้ำมันมะกอก ซึ่งสารเหล่านี้มีสมบัติต่อต้านมะเร็งและช่วยย่อยอาหาร รวมทั้งเป็นยาละลายอ้วนๆ อีกด้วย

ประเทศเรามีได้เป็นสมาชิกขององค์การนี้ ไทยเราเป็นเพียงสมาชิกสังเกตการณ์

และคงเป็นสมาชิกสภานี้อีกนานเพราะวิธีการเดียวที่จะทำให้คนไทยนิยมบริโภคน้ำมันพืชชนิดนี้คือ เราต้องปลูกต้นมะกอกเองและทำน้ำมันมะกอกเอง เรื่องจะให้คนไทยซื้อเขามากินนั้นเลิกคิดได้ เพราะราคาแพงเกินความพอดีครับ