


## น้ำมันมะกอก .....แก้นอนกรน

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ย. 2552

มะกอกจัดเป็นผลไม้ที่มีเม็ดในแข็ง หนึ่งลูกจะมีหนึ่งเมล็ด เป็นพืชที่ทนได้ทุกสภาวะอากาศ ดอกมะกอกจะออกช่อในช่วงปลายฤดูหนาว มีดอกเล็กๆ สีขาว ผลจะโตเต็มที่ประมาณ 7-8 เดือนหลังออกดอกลำต้นจะสูงตั้งแต่ 3 เมตร จนถึง 18 เมตร ใบเรียวยาวสีเขียวเข้ม มีหลากหลายพันธุ์

ตัวผลมีรสขมและฝาด เมื่อแก่จัดสีจะเปลี่ยนจากเขียวจนเป็นสีคล้ำจนเกือบดำ มะกอกเป็นผลไม้ที่มีน้ำมันมากที่สุด ในผลมะกอกที่แก่จัด 100 กรัม ให้น้ำมันถึง 20-30 กรัม การสกัดเอาน้ำมันต้องเลือกผลที่แก่จัด จึงจะได้ น้ำมันมะกอกที่มีประสิทธิภาพ

น้ำมันมะกอกถึงแม้จะมีแคลอรีสูง แต่มีข้อดี คือ มีกรดไขมันชนิดที่เป็นประโยชน์กับร่างกายสูง ทำให้ไม่เกิดไขมันสะสมในร่างกาย และน้ำมันมะกอกยังช่วยให้คนที่มีการนอนกรนลดเสียงกรนให้เบาลงได้ ด้วยการกินน้ำมันมะกอกสำหรับทำอาหาร ซึ่งควรเลือกแบบ EXTRA VIRGIN OLIVE OIL เพราะ เป็นแบบบริสุทธิ์ มีสีเขียวเข้มใส และนิยมนำมาใช้ในการทำสลัด 

กินสัก 4-5 หยดก่อนนอน ทำอย่างต่อเนื่อง

และทำควบคู่ไปกับวิธีดูแลสุขภาพอื่นๆ ร่วมด้วย

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการควบคุมน้ำหนักให้อยู่

ในระดับมาตรฐาน จะช่วยแก้ปัญหาอนกรน

ให้หมดไปได้

ที่มา : นิตยสารชีวจิต