

น้ำมันมะกอก

กับภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัว

พินิต ชินสร้อย

จากภาวะการดำเนินชีวิตแบบเร่งรีบในปัจจุบัน ทำให้การดำเนินชีวิตของคนไทยเปลี่ยนไป อุบัติการณ์ของการเกิดโรคต่างๆ ก็เปลี่ยนไปด้วย โรคหัวใจเป็นโรคที่มีอุบัติการณ์การเกิดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งโรคหัวใจที่พบบ่อยโรคหนึ่ง คือ โรคหัวใจขาดเลือด (Ischemic heart disease) อาจแบ่งตามอาการทางคลินิกได้ 4 กลุ่มด้วยกัน คือ Chronic stable angina , Unstable angina, Acute myocardial infraction และ Ischemic cardiomyopathy ซึ่งพยาธิสภาพที่พบเห็นกันบ่อยในโรคเหล่านี้ คือ ภาวะการเกิดหลอดเลือดแดงแข็งตัว (Atherosclerosis) (1) เป็นภาวะที่มีไขมันไปเกาะที่เยื่อบุหลอดเลือดขนาดกลางและใหญ่ ทำให้การยืดหยุ่นของหลอดเลือดลดลง และในกรณีที่มีการสะสมของไขมันที่หลอดเลือดมากขึ้น อาจเกิดเป็น foam cell ทำให้ความหนาของหลอดเลือดมากขึ้น เพิ่มความต้านทานในการไหลของกระแสเลือด จนอาจทำให้เกิดภาวะขาดเลือดของเนื้อเยื่อนั้นๆได้ ปัจจัยหลายอย่างที่เป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดแข็งตัว อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถแก้ไขได้ เช่น อายุ เพศชายมีโอกาสเป็นมากกว่าเพศหญิง กรรมพันธุ์ และปัจจัยที่สามารถแก้ไขได้ เช่น การสูบบุหรี่ ความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง ความอ้วน การขาดการออกกำลังกาย ความเครียด เป็นต้น (2) โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะการมีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง (Hypercholesterolemia) เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญในการเกิดโรคหลอดเลือดแข็งตัว จากการศึกษาของ Lipid Reseach Clinics-Coronary Primary Prevention พบว่าทุกๆ 1% ของการลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด จะลดอุบัติการณ์การเกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ 2 % (2)

ไขมันในร่างกายและในเลือดที่สำคัญมีอยู่ด้วยกัน 4 ชนิด คือ ไตรกลีเซอไรด์ (triglyceride) ฟอสโฟไลปิด (phospholipids) คอเลสเตอรอล (cholesterol) และคอเลสเตอรอลเอสเทอร์ (cholesterol ester) ซึ่งไขมันเหล่านี้จะรวมอยู่กับอะโปไลโปโปรตีน (apolipoprotein) เป็นไลโปโปรตีน (lipoprotein) ที่สามารถละลายในเลือดได้ และแบ่งได้ 4 ประเภท คือ Chylomicron,

Very low density lipoprotein (VLDL), Low density lipoprotein (LDL), High density lipoprotein (HDL) ซึ่งความเข้มข้นของ LDL และ HDL เป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัว (2)

ได้มีการศึกษาวิจัยพืชหลายชนิด เพื่อจะลดความเสี่ยงต่อภาวะการเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจซึ่งรวมทั้งมะกอกฝรั่ง มะกอกฝรั่งมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Olea europaea* L. เป็นพืชในวงศ์ Oleaceae ซึ่งมีลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูงได้ถึง 6 เมตร ใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม รูปใบหอกแกมขอบขนาน กว้าง 1.3-2.5 เซนติเมตร ยาว 5-10 เซนติเมตร ขอบใบเรียบ ผิวใบเกลี้ยง สีเขียวเป็นมัน ก้านใบ



ยาว 2.5-5 มิลลิเมตร ดอกช่อ แยกแขนงออกที่ซอกใบและปลายกิ่ง ดอกย่อยขนาดเล็ก กลีบดอกรูปไข่สีขาว ผลสดรูปไข่ยาว 5-7 เซนติเมตร มีกลีบเลี้ยงติดอยู่ เมื่อสุกมีสีดำ (3) ต้นมะกอกชอบขึ้นในเขตร้อนซึ่งมีอุณหภูมิค่อนข้างสูง โดยเฉพาะในพื้นที่โลกที่ตั้งอยู่ระหว่างเส้นละติจูดที่ 30-45 องศาเหนือ แม้แต่อุณหภูมิจะลดต่ำถึง -8 หรือ -10 องศาเซลเซียส ต้นมะกอกก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้ โดยมีเงื่อนไขว่าช่วงเวลาหนาวจัดจะต้องไม่นาน การได้รับอากาศเย็นในบางเวลาก็มีส่วนดี เพราะต้นมะกอกได้พักผ่อน แสงแดดเจิดจ้าและอุณหภูมิที่สูงสม่ำเสมอ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ต้นมะกอกสามารถเจริญเติบโตได้งาม เวลาต้องการน้ำมันมะกอก ชาวสวนจะเก็บผลที่สุกและสมบูรณ์มาคว้านเมล็ดออก แล้วนำไปบดด้วยไม้หินโดยไม่ใช้ความร้อน หรือเติมสารเคมีใดๆ เนื้อมะกอกที่มีน้ำมันมากกว่า 40 เปอร์เซ็นต์ จะให้น้ำมันมะกอกสีเขียวอ่อนที่มีรสดีและมีคุณภาพสูง จึงเหมาะสำหรับนำไปทำเป็นยาหรืออาหาร มะกอกฝรั่งมีสรรพคุณการใช้หลายอย่าง น้ำมันจากผลใช้เป็นยาระบาย ช่วยหล่อลื่น บำรุงผม รักษาผิว ใช้เป็นอาหารและทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น (3) นอกจากนี้ยังพบว่าน้ำมันมะกอกมีส่วนประกอบของกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิด Monounsaturated 55-83% ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นกรดโอเลอิก ซึ่งน้ำมันมะกอกเองก็ยังมีส่วนในการลดระดับไขมันในร่างกาย และมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็น

ปัจจัยสำคัญในการลดการเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งได้

เราสามารถที่จะแบ่งน้ำมันมะกอกออกเป็นกลุ่มได้ง่ายๆ ประมาณ 3 กลุ่มคือ

1. น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ชนิด Extra virgin (Extra virgin olive oil) เป็นน้ำมันมะกอกที่มีคุณภาพดีที่สุดในราคาแพงที่สุดด้วย ได้จากการนำผลมะกอกที่ตัดแล้วซึ่งเก็บไว้ไม่เกิน 24-72 ชั่วโมง มาบดและปั่นเหวี่ยงเพื่อแยกเอาน้ำมันออกมา โดยไม่ใช้ความร้อนและสารเคมีในกระบวนการเลย ซึ่งในน้ำมันมะกอกกลุ่ม Extra virgin จะมีค่า natural acidity อยู่ ตั้งแต่ 0.225-1 เปอร์เซ็นต์ ขึ้นอยู่กับระดับของน้ำมันและมีกลิ่นเฉพาะของมะกอก (4, 5)

2. น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ (Virgin olive oil) เป็นน้ำมันมะกอกที่มีคุณภาพรองลงมาจากชนิด Extra virgin และมีราคาถูกกว่าแต่ยังอยู่ในระดับที่สูงอยู่ กรรมวิธีการผลิตของน้ำมันมะกอกชนิดนี้นั้น คล้ายคลึงกับชนิด Extra virgin แต่ในน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์นี้จะมีค่า natural acidity อยู่ตั้งแต่ 1.5-3.3 เปอร์เซ็นต์ และมีกลิ่นเฉพาะตัวของมะกอก ซึ่งน้ำมันมะกอกชนิดนี้ได้มาจากผลมะกอกที่มีคุณภาพรองลงมา (4, 5)

3. น้ำมันมะกอกชนิด Refine olive oil เป็นน้ำมันมะกอกที่ผลิตด้วยกระบวนการผลิตน้ำมันพืชทั่วไป ซึ่งมีการใช้ความร้อนและสารเคมีเป็นตัวทำลาย นอกจากนี้ผ่านกระบวนการในการฟอกสีและกลั่นออกด้วย ซึ่งวัตถุดิบที่นำมาผลิต คือ น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ที่มีค่า natural acidity สูงเกินกำหนดหรือผลิตมาจากผลของมะกอกเลย ในบางครั้งน้ำมันมะกอกชนิดนี้มีการผสมน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ลงไปด้วย เพื่อเป็นการเติมสารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่ในน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ลงไป (4, 5)

☞ ฤทธิ์ลดระดับไขมันในร่างกาย

มีการศึกษาเกี่ยวกับฤทธิ์ลดระดับไขมันในเลือดของน้ำมันมะกอกมากมาย การรับประทานน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ที่มีกรดโอเลอิก (oleic acid) และสารโพลีฟีนอล (polyphenol) สามารถที่จะป้องกันการเกิดภาวะการแข็งตัวของหลอดเลือดแดงได้ และเมื่อให้กับอาสาสมัครที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป รับประทานเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ขนาด 2 ช้อนโต๊ะหรือประมาณ 20 กรัม พบว่าระดับความเข้มข้นคอเลสเตอรอลรวม (total cholesterol) และระดับแอลดีแอลคอเลสเตอรอล (LDL-cholesterol) ในเลือดลดลง (6) มีการศึกษาการรับประทานน้ำมันมะกอกร่วมกับการให้ไลโคปีน (lycopene) ในอาสาสมัครอายุตั้งแต่ 20 - 70 ปี โดยให้วันละ 2

ครั้งเป็นเวลา 10 วัน มีผลทำให้ระดับไลโคปีน (lycopene) และระดับเฮชดีแอลคอเลสเตอรอล (HDL-cholesterol) เพิ่มขึ้น ส่วนระดับไตรกลีเซอไรด์ (triglyceride) และอัตราส่วนระหว่างเฮลดีแอลคอเลสเตอรอล (LDL-cholesterol) ต่อ เฮชดีแอลคอเลสเตอรอล (HDL-cholesterol) ลดลง ซึ่งการรับประทานน้ำมันมะกอกร่วมกับไลโคปีน (lycopene) อาจช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดและหัวใจได้ (7) ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับกลไกในการเกิดฤทธิ์การลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดของน้ำมันมะกอก โดยทำการศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่าระดับการหลั่งของน้ำดี ระดับความเข้มข้นและอัตราการขับออกทางอุจจาระของ bile acid และ bile cholesterol เพิ่มขึ้น (8) มีการศึกษาในผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี จำนวน 31 คน ที่มีอายุตั้งแต่ 84-89 ปี ในการรับประทานน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ พบว่าหลังรับประทานน้ำมันมะกอก ระดับความเข้มข้นคอเลสเตอรอลรวม (total cholesterol) และระดับเฮลดีแอลคอเลสเตอรอล (LDL-cholesterol) ในเลือดลดลง ซึ่งการลดลงของระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนั้นมีความสัมพันธ์กับระดับกรดโอเลอิก (oleic acid) ในคอเลสเตอรอลเอสเทอร์ (cholesterly ester) และฟอสโฟไลปิด (phospholipids) ในพลาสมา (9) มีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการรับประทานน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์กับการออกกำลังกายในหนู พบว่าการที่หนูได้รับน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ทำให้ระดับของไตรเอซิลกลีเซอรอล (triacylglycerol) และระดับของคอเลสเตอรอล (cholesterol) ลดลง ซึ่งการออกกำลังกายก็ทำให้ระดับของไตรเอซิลกลีเซอรอล (triacylglycerol) และ ระดับของคอเลสเตอรอล (cholesterol) ลดลงเช่นกัน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังทำให้ระดับของ omega 3 polyunsaturated fatty acid เพิ่มขึ้นอีกด้วย ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการรับประทานน้ำมันมะกอกร่วมกับการออกกำลังกาย เป็นแนวคิดที่ดีในการลดระดับของไตรเอซิลกลีเซอรอล (triacylglycerol) และระดับของคอเลสเตอรอล (cholesterol) (10) นอกจากนี้การให้น้ำมันมะกอกยังทำให้ระดับไตรกลีเซอไรด์ (triglyceride) และระดับคอเลสเตอรอลรวม (total cholesterol) ลดลง และยังทำให้ระดับของ superoxide dismutase เพิ่มขึ้นอีกด้วย (11) มีการศึกษาการให้รับประทานน้ำมันมะกอกซึ่งมี monounsaturated fatty acid (MUFA) ในผู้ที่มีระดับคอเลสเตอรอลสูงปานกลาง จำนวน 14 คน พบว่าทำให้ระดับคอเลสเตอรอลรวม และระดับอะโปไลโปโปรตีนบี (Apolipoprotein B) ลดระดับลง (12) นอกจากนี้ยังพบว่า สารที่เป็น minor constituents ของน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์นั้นทำให้ระดับของเฮชดีแอลคอเลสเตอรอล (HDL-cholesterol) ในสัตว์ทดลองเพิ่มขึ้น หลังจากให้ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ (13)

๘ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

ในระยะหลังนี้มีการศึกษาเรื่องการต้านอนุมูลอิสระ ที่ส่งผลในการป้องกันการเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง ซึ่งพบว่าสารที่เอเลดีเอลคลอเลสเตอรอล (LDL-cholesterol) ถูกออกซิไดซ์ นั้น เป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งได้ และน้ำมันมะกอก ก็มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้ได้ พบว่าฤทธิ์การต้านอนุมูลอิสระที่อยู่ในน้ำมันมะกอกนั้น มาจากกลุ่มโพลีฟีนอล (polyphenol) ซึ่งพบว่าในน้ำมันมะกอกมีสารกลุ่มนี้อยู่ไม่น้อยกว่า 30 ชนิด และสารหลักที่พบคือ oleuropein, hydroxytyrosol และ tyrosol ซึ่งสารเหล่านี้เองเป็นตัวที่แสดงฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ (14) และพบว่าแม้ในสารประกอบที่เป็นกลุ่มรองลงมาไม่ว่าจะเป็นพวกสารประกอบโพลีฟีนอล (polyphenol) หรือไม ในน้ำมันมะกอก อาทิ สารในกลุ่ม phytosterol เช่น β -sitosterol, campesterol และ stigmasterol สารกลุ่ม triterpene เช่น urosolic acid, uvanol และ oleanolic acid และสารกลุ่ม tocopherol นั้น มีคุณสมบัติในการต้านการเกิดการออกซิเดชันของ LDL ได้เหมือนกัน (15) น้ำมันมะกอกมีส่วนช่วยในการป้องกันการเกิดออกซิไดซ์ของ LDL (16, 17) พบว่าเมื่อให้น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ชนิด Extra virgin olive oil แก่กระต่ายพันธุ์ New Zealand white และวัดระดับ LDL oxidation น้อยกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม และฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระนั้นน่าจะมาจากสารประกอบกลุ่มโพลีฟีนอล (polyphenol) ที่อยู่ในน้ำมันมะกอก (16) มีการศึกษาถึง การเกิดภาวะ oxidation และการเกิด anti-oxidation ในมนุษย์ พบว่าการให้น้ำมันมะกอกแก่อาสาสมัครที่มีสุขภาพดีในระยะสั้น ทำให้ลดการเกิดออกซิเดชันของ LDL, 8-oxo-d-glutathione peroxidase นอกจากนี้ ระดับของเฮลดีเอลคลอเลสเตอรอล (HDL-cholesterol) เพิ่มขึ้น โดยการแสดงผลเหล่านี้ จะเพิ่มขึ้นตามปริมาณของสารประกอบฟีโนลิก (phenolic) ในน้ำมันมะกอกด้วย (17) ได้มีการศึกษาโดยการแยก LDL จากอาสาสมัครที่มีสุขภาพดี เพื่อศึกษาผลในการต้านการเกิด LDL oxidation ของน้ำมันมะกอก



พบว่าทั้งสารในกลุ่ม oleuropein และ caffeic acid ในน้ำมันมะกอกนั้น มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระแม้ในขณะต่ำๆ ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงผลทางสุขภาพในเชิงบวก ในผู้ที่รับประทานอาหารแบบ Mediteranean มีน้ำมันมะกอกร่วมอยู่ด้วย ซึ่งผลดีนั้นอาจมาจากสารในกลุ่มดังกล่าว (18) พบว่าสารในกลุ่มโพลีฟีนอล (polyphenol) ในน้ำมันมะกอกและไวน์แดงสามารถยับยั้งการเกิด endothelium adhesion ได้ สาร oleuropein, hydroxytyrosol และ resnerotral เป็นตัวที่ต้านอนุมูลอิสระที่ทำให้เกิด endothelium adhesion โดยจะไปลดการเกิด adhesion ของ monocylod cell ที่จะกระตุ้นการเกิด adhesion ที่ endothelium ซึ่งน่าจะแสดงได้ว่าการรับประทานอาหารแบบ Mediteranean นั้น มีส่วนในการป้องกันหลอดเลือดด้วย (19) ระดับของสารกลุ่ม phenolic จะส่งผลทำให้ระดับในการป้องกันการเกิด oxidation และผลดีที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพต่างกัน ซึ่งมีการทดลองในอาสาสมัคร 30 คน ที่ได้รับน้ำมันมะกอกที่มีสาร phenolic ตั้งแต่ 0-150 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม พบว่าน้ำมันมะกอกช่วยให้เกิดการลดระดับของ LDL oxidation ทำให้ระดับของเอชดีแอลคอเลสเตอรอล (HDL-cholesterol) เพิ่มขึ้น ระดับ tyrosol และ hydroxytyrosol ในปัสสาวะเพิ่มขึ้น ซึ่งพบว่าในระดับของสาร phenolic ที่สูงในน้ำมันมะกอกนั้นส่งผลดีมากกว่าระดับอื่นๆ (20) จากผลการศึกษาในกระต่ายที่มีภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัว พบว่าการที่ให้อาหารที่ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงที่จะทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของไขมันในไมโตรคอนเดรียของตับ พบว่าทำให้เกิด hydroperoxide ในตับเพิ่มขึ้น การให้น้ำมันมะกอกนั้นช่วยลดการเกิด hydroperoxide ในตับได้ ทั้งยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกของการต้านอนุมูลอิสระในร่างกายอีกด้วย (21) มีการทดสอบการลดภาวะเครียดที่เกิดจากการ oxidation ของเซลล์มนุษย์ พบว่าส่วนของสารประกอบ phenolic ในน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์นั้น มีฤทธิ์ในการลดการเกิดภาวะเครียดในเซลล์มนุษย์ได้ (22) มีรายงานว่าสาร hydroxytyrosol สามารถลดการเกิดออกซิเดชันจากไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ที่ทำปฏิกิริยากับนิวโทรฟิลล์ (neutrophile) ได้ แต่ไม่สามารถที่จะยับยั้งการ NADPH oxidase หรืออีกอย่างคือไม่สามารถที่จะป้องกันการเกิด superoxide anion ได้ (23) นอกจากนี้ยังพบว่าสาร hydroxytyrosol สามารถที่จะลดการเกิดออกซิเดชันจากไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ในเซลล์เม็ดเลือดแดง (erythrocyte) ของมนุษย์ได้ด้วย (24) กลไกหนึ่งในการยับยั้งการเกิด LDL oxidation ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งในการทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตัว พบว่าสาร biophenol ในน้ำมันมะกอก คือ oleuropein และ protocatechuicalin นั้นสามารถป้องกันการเกิด

oxidation ในเซลล์ Macrophage ได้ นอกจากนี้ยังพบว่าระดับของ glutathione และอนุมูลอิสระอื่นๆ ลดลง ทำให้เอนไซม์ glutathione reductase และ glutathione peroxidase ทำงานได้ดีขึ้นโดยผ่านทาง mRNA transcription ที่ทำให้เกิดการหลั่งของเอนไซม์ในกลุ่ม glutathione related (25) ในการทดสอบทางคลินิกในมนุษย์พบว่าเมื่อให้น้ำมันมะกอกแก่ผู้ป่วยที่มีภาวะไขมันในเลือดสูงจำนวน 26 คน โดยให้วันละประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ หรือประมาณ 20 กรัม เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ พบว่าอัตราการเกิด lipid oxidation ลดลง ซึ่งแสดงว่าน้ำมันมะกอกนั้นทำให้ความต้านทานของการเกิด oxidation ของไขมันเพิ่มขึ้น (26) ได้มีการศึกษาฤทธิ์ในการป้องกันสุขภาพของหลอดเลือดและหัวใจของ oleuropein โดยการแยกหัวใจหนูแล้วทำให้เกิดภาวะหัวใจขาดเลือดชั่วคราว เพื่อดูการเกิดการป้องกันความเสียหายของกล้ามเนื้อหัวใจ เมื่อให้ oleuropein ก่อนการทำให้เกิดภาวะหัวใจขาดเลือด ขนาด 20 ไมโครกรัมต่อกรัม พบว่าทำให้ระดับของ creatine kinase ลดลง และลดการหลั่งของ glutathione ซึ่งในการสังเกตผลหลังจากเกิดภาวะหัวใจขาดเลือดนั้น จะดูการเกิดของ glutathione oxidation ในการให้สาร oleuropein ทำให้เกิดภาวะดังกล่าวน้อยลง และยังไปป้องกันการเกิด lipid peroxidase อีกด้วย (27) มีการทดลองในผู้ป่วยที่มีภาวะ dyslipidemia ในระดับปานกลาง ในผู้ป่วยจำนวน 22 คน ซึ่งกลุ่มที่ได้รับน้ำมันมะกอกชนิด Extra virgin olive oil พบว่าทำให้ thromboxane B2 ในเลือดลดลง และเพิ่มความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งน่าจะเป็นผลในการช่วยป้องกันการเกิดโรคทางหลอดเลือดและหัวใจได้ (28)

ปัจจุบันมีการให้ความสำคัญของอาหารกับเรื่องสุขภาพมากขึ้น ซึ่งโรคบางโรคนั้นการใช้ยาเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถที่จะช่วยลดอาการของโรคได้ดีนัก จึงจำเป็นต้องมีการดูแลเรื่องอาหารไปพร้อมๆ กัน น้ำมันมะกอกก็น่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่ผู้สนใจในด้านสุขภาพควรให้ความสนใจใช้ในการประกอบอาหาร ถึงแม้ว่าจะมีรายงานว่าในการใช้น้ำมันมะกอกปรุงอาหารทำให้ฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระลดลงบ้าง (29) แต่ก็ยังพบว่ามีฤทธิ์อยู่ จากฤทธิ์ดังกล่าวข้างต้นนั้นน้ำมันมะกอกน่าจะมีส่วนส่งเสริมสุขภาพ และลดอัตราการเสี่ยงที่จะเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจได้

เอกสารอ้างอิง

ติดต่อได้ที่สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล