

จะรับมืออย่างไรกับน้ำมันทอดซ้ำ

แม้ว่าเราจะเลือกน้ำมันทำอาหารชนิดที่เหมาะสมได้แล้ว แต่ปัญหายังไม่หมด เพราะยังมีผู้ที่ใช้น้ำมันซ้ำแล้วซ้ำอีก โดยไม่ทราบถึงอันตรายว่าเป็นการเพิ่มความเสียหายต่อการเกิดมะเร็ง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด

การใช้น้ำมันทอดซ้ำทำให้เกิดมะเร็งได้อย่างไร โดยปกติเมื่อทอดอาหารพวกโปรตีน เช่น ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด จะทำให้เกิดสารโพลาร์ หากกินอาหารที่ใช้น้ำมันสารก่อกลายพันธุ์ ทำให้เป็นมะเร็ง นอกจากนี้จะได้รับจากการกินแล้ว ยังได้รับจากการสูดดมไอหรือควันของน้ำมันทอดซ้ำด้วย ดังนั้นผู้ขายหรือผู้ทำอาหาร ก็มีความเสี่ยงเช่นกัน สังเกตได้ง่าย ถ้าน้ำมันเป็นสีดำ หนืดขึ้นเป็นฟอง มีควันหรือกลิ่นเหม็นไหม้มากขณะทอด แสดงถึงสัญญาณอันตราย

อีกทั้งมีผู้ขายอาหารจำนวนมากที่ไม่ได้เปลี่ยนน้ำมัน แต่เติมใหม่ลงไปเมื่อน้ำมันเก่าลดลง ยิ่งทำให้น้ำมันเสื่อมสภาพเร็วขึ้น บางคนก็ใช้วิธีกรองหรือฟอกสีแล้วเอากลับมาขายหรือใช้ใหม่ที่เรียกกันว่า “น้ำมันถูง” ราคาถูกแต่อันตรายมาก



คำแนะนำในการใช้น้ำมัน

- 1 ใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง ควรใช้ให้หมดภายในแต่ละวัน
- 2 ไม่เก็บน้ำมันที่ใช้แล้วไว้นาน หากจำเป็นต้องเก็บในระยะสั้น ให้ใช้ภาชนะสแตนเลสหรือแก้วปิดฝาให้สนิทและเก็บในที่เย็น หลีกเลี่ยงแสงสว่าง
- 3 ไม่ทอดอาหารไฟแรงเกินไป กรองกากอาหาร
- 4 ทำความสะอาดกระทะที่ใช้ทุกครั้ง เพราะน้ำมันเก่าที่ติดอยู่ มีอนุภาคมูลอิสระของกรดไขมันซึ่งจะไปเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมัน



ผู้เรียบเรียง

รศ.ดร. นพวรรณ เปียชื่อ
อ.วีไล ตั้งปณิธานต์
สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพชุมชน
โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี

จัดทำโดย

งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ
งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652
พ.ศ. 2554

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



เลือกน้ำมันทำอาหาร ให้ปลอดภัยได้ประโยชน์

www.ramaclinic.com



องค์การอนามัยโลกและกระทรวงสาธารณสุข แนะนำว่า เราควรได้รับน้ำมันจากการกินอาหารไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน เพราะอาหารไขมัน 1 กรัม ให้พลังงานสูงถึง 9 กิโลแคลอรี (ตัวอย่างเช่น กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน 2 ช้อนโต๊ะ มีไขมัน 3-5 กรัม ก็จะได้รับพลังงาน 27-45 กิโลแคลอรี) และไม่ควรได้รับเกิน 30 เปอร์เซ็นต์ของพลังงานทั้งหมด (ตัวอย่างเช่น กินอาหาร 2,000 กิโลแคลอรี ควรเป็นพลังงานจากไขมันไม่เกิน 600 กิโลแคลอรี) หากได้รับเกินจะทำให้ไขมันสะสมและอ้วน มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพมากมาย

ดังนั้นการลดอาหารประเภทผัดหรือทอด เปลี่ยนมาเป็นต้ม อบ ยำ ย่าง นับเป็นเรื่องที่ดีต่อสุขภาพ แต่หากเลี่ยงไม่ได้ จะเลือกใช้ใช้น้ำมันชนิดไหนดีที่สำคัญคงต้องพิจารณาว่าเรามีปัญหาคอเลสเตอรอลสูงในเลือดร่วมด้วยหรือไม่

น้ำมันที่ใช้ทำอาหารในครัวเรือนมี 2 ชนิดคือ

1 น้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง ได้แก่ น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู และน้ำมันพืช เช่น กะทิ น้ำมันมะพร้าว และ น้ำมันปาล์ม กลุ่มนี้ไม่ควรใช้เป็นประจำเพราะมีผลเพิ่มคอเลสเตอรอลในเลือดทั้งชนิดดี และไม่ดี

2 น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง เป็นน้ำมันที่ใช้แพร่หลายในครัวเรือน ส่วนใหญ่เป็นน้ำมันพืช น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงแบ่งเป็น 2 ชนิด

2.1 กลุ่มที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดชนิดไม่ดี ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันคาโนลา

2.2 กลุ่มที่ลดคอเลสเตอรอลในเลือดทั้งชนิดดีและไม่ดี ได้แก่ น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันเมล็ดฝ้าย

ส่วนไขมันทรานส์ เช่น มาร์گارีน นิยมใช้ในอุตสาหกรรม อาหาร เช่นขนมขบเคี้ยว ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ ไขมันทรานส์นี้เป็นตัวร้าย เพราะมีผลลดคอเลสเตอรอลในเลือดชนิดดีและเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี



การเลือกน้ำมันทำอาหาร

ต้องพิจารณาเรื่องวิธีการประกอบอาหาร หากจะผัดหรือทอด เช่น ทอดปลาทั้งตัว ผัดไฟแรง ควรใช้น้ำมันชนิดที่ทนความร้อนสูง มีอุณหภูมิของจุดเกิดควันสูง อย่างน้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดชา และน้ำมันถั่วลิสง

หากประกอบอาหารที่ใช้ความร้อนที่ไม่สูงมาก เช่น การผัดที่ไม่ใช้ความร้อนสูง สามารถเลือกใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดทานตะวัน หรือน้ำมันข้าวโพด ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีจุดเกิดควันปานกลาง

สำหรับอาหารที่ใช้ความร้อนต่ำหรือไม่ใช้ความร้อน ควรเลือกใช้ใช้น้ำมันมะกอก น้ำมันงา อาจใช้น้ำมันมะพร้าว หรือเนย ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีจุดเกิดควันต่ำ