



ใช้น้ำมันทอดอาหารอย่างไรให้ปลอดภัย

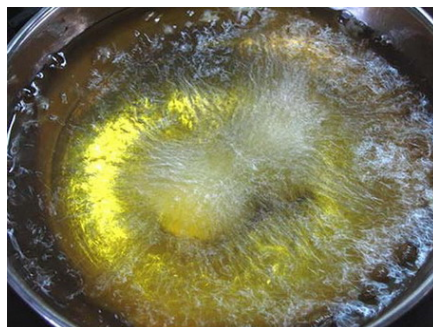
สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันมีเรื่องของอาหารมาเสนอในชื่อเรื่อง **ใช้น้ำมันทอดอาหารอย่างไร..ให้ปลอดภัย** โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ ในบรรดาเมนูที่แสนอร่อย อาหารประเภททอดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปาท่องโก๋, ทอดมัน, มันทอด, กลัวยแขก, ไก่ทอด, เฟรนช์ฟรายด์ ฯลฯ ที่มีการทอดจำหน่ายให้กับผู้บริโภครับประทานกันอยู่ตามท้องตลาดทั่วไปนั้น จะมีใครรู้บ้างหรือไม่ว่าร้านอาหารนั้น นำน้ำมันที่ใช้ทอดแล้วกลับมาทอดซ้ำอีก หรือผู้ขายได้นำเอาน้ำมันในการปรุงอาหารใหม่เติมลงไปใช้น้ำมันเก่าที่ผ่านการทอดมาแล้วหรือไม่ ดิฉันเชื่อว่า คุณผู้ฟังทางบ้านคงจะเคยได้ยินข่าวจาก ออย. เตือนว่า อย่าใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง เพราะเสี่ยงอันตรายต่อการเกิดมะเร็งกันบ้างแล้ว

คุณผู้ฟังคะ น้ำมันที่ผ่านการทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้งนั้น จะมีคุณภาพที่เสื่อมลง ทั้งสี กลิ่น รสชาติ เปลี่ยนไป จุดเกิดควันลดลง และมีความหนืดมากขึ้น ที่สำคัญจะเกิดสารประกอบคือ สารโพลาร์ ที่สามารถสะสมในร่างกาย และส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์ได้ รวมทั้งมีสารจากน้ำมันทอดซ้ำที่ก่อให้เกิดเนื้องอกในตับ ปอด และก่อให้เกิดมะเร็งเม็ดเลือดขาวในหนูทดลอง

คุณผู้ฟังอย่าได้วิตกกังวล จนถึงกับงดหรือเลิกรับประทานอาหารแสนอร่อยประเภททอดกันเลยคะ เพราะดิฉันมีวิธีการที่คุณผู้ฟัง จะสามารถหลีกเลี่ยงอันตรายที่จะได้รับจากการใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำได้ โดยเลือกใช้น้ำมันในภาชนะบรรจุที่มีฉลากผ่านการตรวจสอบจาก ออย. ลักษณะน้ำมันไม่ขุ่น และภาชนะอยู่ในสภาพปิดผนึก ไม่มีรอยฉีกขาด และควรจะทิ้งน้ำมันทันที(ไม่ควรเติมน้ำมันใหม่ลงไป) เมื่อมีลักษณะ ดังนี้

- มีกลิ่นเหม็นหืน เหนียวข้น สีดำ ฟองมาก เป็นควันง่าย หรือเหม็นไหม้
- เมื่อใช้ชุดตรวจสารโพลาร์ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์แล้วให้ผลเป็นสีชมพูอ่อน หรือไม่มีสี
- อุณหภูมิที่เป็นควันหรือจุดเกิดควันต่ำกว่า 170 องศาเซลเซียส



ดิฉันมีวิธีปฏิบัติซึ่งเป็นข้อแนะนำของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ในการใช้น้ำมัน ดังนี้ค่ะ

- การทอดอาหารประเภทอาหารดิบ ซึ่งมีน้ำที่ผิวหน้า ควรเปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารบ่อยขึ้น ยิ่งทอดมากเท่าใด ก็จะทำให้ไขมันเสื่อมคุณภาพเร็วมากขึ้นเท่านั้น
- ไข่ขาวจะทำให้ไขมันเป็นฟองเร็วกว่ากว่าปกติ
- อาหารที่มีกลิ่นแรง จะทำให้อายุการใช้งานของน้ำมันสั้นลง
- ควรกรองกากอาหารทิ้งระหว่างและหลังการทอดอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารทอดที่มีการชุบแป้งปริมาณมาก ควรใช้ตระแกรงหรือผ้าขาวบางกรองเศษอาหารและผงขนาดเล็กออกจากน้ำมันทอดอาหาร
- ไม่ควรทอดอาหารโดยใช้ไฟแรงเกินไป เพราะการเร่งอุณหภูมิระหว่างทอดจะทำให้ไขมันเสื่อมคุณภาพเร็วกว่าปกติ ขณะทอดควรรักษาระดับอุณหภูมิที่เหมาะสมไว้ตลอดการทอดอาหาร และระหว่างรอลูกค้าให้ลดอุณหภูมิเหลือประมาณ 95-120 องศาเซลเซียส แทนการปิดไฟ
- หลีกเลี่ยงการเก็บน้ำมันที่ทอดแล้วในภาชนะที่ทำจากทองแดง หรือโลหะผสมทองเหลือง เพราะจะไปเร่งการเสื่อมสลายของน้ำมัน ควรใช้ภาชนะทอด หรือเก็บน้ำมันทอดที่ทำด้วยสแตนเลสหรือแก้ว

อย่างไรก็ตาม นอกจากจะปฏิบัติตามข้อแนะนำข้างต้น เพื่อสุขภาพของคุณผู้ฟังและคนใกล้ชิดแล้ว การเลือกใช้น้ำมันปรุงอาหารควรจะใช้ไขมันจากพืชจะดีกว่าการใช้น้ำมันจากสัตว์ เพื่อมิให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุค่ะ และอยากฝากไปยังพ่อค้าแม่ค้าที่ขายอาหารทอดต่าง ๆ อย่าได้ซื้อน้ำมันที่ผ่านการใช้แล้วมาทอดต่อ ซึ่งมักจะมาในลักษณะบรรจุถุงพลาสติก เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภคค่ะ

พบสาระบันเทิงอาหาร และยา คลิ๊ก www.oryor.com