



บทวิทยุกระจายเสียง

กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมผู้บริโภค

กองพัฒนาศึกษาผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
ก.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทร. 0 2590 7110 โทรสาร 0 2591 8472

“น้ำมันทอดซ้ำ.....ภัยใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม”

สวัสดีค่ะ/ครับ คุณผู้ฟัง พบกับดิฉันและสาระน่ารู้อีกเช่นเคยนะคะ ในรายการ.....
วันนี้ขอเสนอเรื่อง “น้ำมันทอดซ้ำ.....ภัยใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม” โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศึกษาผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุขค่ะ

คุณผู้ฟังคะ การรับประทานอาหารนอกบ้านนับเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะในยุคสังคมที่ต้องใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ อาหารในแต่ละมื้อจึงต้องฝากท้องไว้กับพ่อค้าแม่ค้า ซึ่งอาหารประเภททอดก็คงเป็นตัวเล็อกหนึ่งที่ใครหลายคนชื่นชอบ บวกกับความสะดวกสบายในการรับประทาน ไม่ว่าจะป็น ปาท่องโก๋ ไข่ทอด หมูทอด ก๋วยเตี๋ยวทอด หรือแม้แต่ขนมขบเคี้ยว ก็ล้วนผ่านกระบวนการทอดทั้งนั้น แต่สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงนอกจากจะเลือกเพราะความอร่อยแล้ว ความสะอาดปลอดภัยก็นับเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้บริโภคอย่างเรานะคะ

การบริโภคอาหารทอดเป็นประจำอาจนำสารก่อมะเร็งเข้าสู่ร่างกาย เนื่องจากน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหารโดยเฉพาะน้ำมันที่ผ่านการทอดอาหารซ้ำหลายๆ ครั้ง จะเกิดสารกลุ่มโพลาร์ ซึ่งสารเหล่านี้สามารถดูดซึมและสะสมในร่างกาย จึงอาจส่งผลต่อสุขภาพของเราได้นะคะ คือ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง รวมทั้งโรคหลอดเลือดและหัวใจ ไม่เพียงแต่อันตรายกับคนซื้อเท่านั้นนะคะ พ่อค้าแม่ค้าที่ใช้ซ้ำน้ำมันทอดซ้ำก็มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งได้เช่นกัน เนื่องจากในไอรระเหยของน้ำมันที่เสื่อมสภาพจะมีสารก่อมะเร็ง เมื่อสูดดมเข้าไปทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด

แต่ฟังแล้วไม่ต้องตกใจจนไม่รับประทานอาหารทอดกันนะคะ เพราะเรามีข้อแนะนำในการใช้น้ำมันทอดอาหารที่จะช่วยให้คุณผู้ฟังรับประทานอาหารทอดได้อย่างสะอาดและปลอดภัย ดังนี้ค่ะ

ประการแรก ให้สังเกตน้ำมันที่ใช้ทอดอาหาร หากมีกลิ่นเหม็นหืน เหนียว สีดำคล้ำ ฟองมาก เหม็นไหม้ หรือเวลาทอดมีควันมาก แสดงว่าเป็นน้ำมันที่ใช้มานาน ผ่านการใช้น้ำมันหลายครั้งแล้ว

ประการที่ ๒ ไม่ควรทอดอาหารไฟแรงเกินไป อุณหภูมิที่เหมาะสมของน้ำมันอยู่ที่ประมาณ ๑๖๐-๑๘๐ องศาเซลเซียส

ประการที่ ๓ ซับน้ำบริเวณผิวหน้าอาหารดิบก่อนทอดเพื่อชะลอการเสื่อมสลายของตัวน้ำมัน

ประการที่ ๔ หมั่นกรองกากอาหารทิ้งระหว่างและหลังการทอดอาหาร

ประการที่ ๕ ไม่ควรทอดอาหารครั้งละมากๆ เพื่อให้ความร้อนกระจายทั่วถึงและใช้เวลาในการทอดน้อยลง

ประการที่ ๖ เปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารให้บ่อยขึ้นเมื่อทอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีเกลือหรือเครื่องปรุงที่มีรสปรมาณมาก สำหรับการทอดอาหารรับประทานเองในบ้าน ไม่ควรใช้น้ำมันทอดซ้ำเกิน ๒ ครั้ง

ประการที่ ๗ ปิดแก๊สทันทีหลังทอดอาหารเสร็จ และระหว่างพักการทอด ควรลดไฟลงหรือปิด เพื่อชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมันทอดอาหาร

ประการที่ ๘ ใช้น้ำมันที่ใช้แล้วในภาชนะสแตนเลสหรือแก้วที่มีฝาปิดสนิท ควรเก็บในที่เย็น และไม่โดนแสง

และประการสุดท้าย ไม่ควรซื้อน้ำมันที่ผ่านการใช้แล้ว ซึ่งมักนำมาบรรจุถุงพลาสติกวางจำหน่าย

อย่างไรก็ตาม อาหารประเภททอดหรืออาหารที่ต้องปรุงด้วยน้ำมันยังคงเกี่ยวข้องกับการเลือกทานอาหารของผู้บริโภคอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่เพื่อให้คุณผู้ฟังได้ลิ้มรสอาหารจานโปรดได้อย่างปลอดภัย ควรหันมาใส่ใจและไม่ควรมองข้ามภัยใกล้ตัวของน้ำมันทอดซ้ำกันนะค่ะ

ในฐานะที่เป็นหน่วยงานสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) หากคุณผู้ฟังท่านใดสงสัยหรือไม่เข้าใจ สามารถโทรมาสอบถามได้ที่ สายด่วน อย. โทร ๑๕๕๖ หรือทาง Oryor Smart Application ได้ค่ะ สำหรับวันนี้ อย. ขอลาคุณผู้ฟังไว้แต่เพียงเท่านี้ และพบกันใหม่โอกาสหน้า สวัสดีค่ะ/ครับ