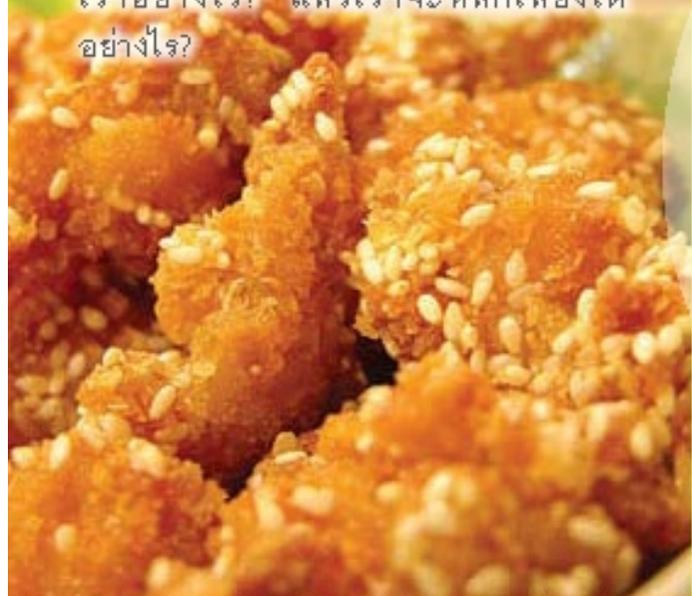




## อันตราย

จาก **น้ำมันทอดซ้ำ**

**จะเกิดอะไรขึ้น** เมื่อเรานำน้ำมันปรุงอาหารมาใช้ทอดอาหารซ้ำแล้วซ้ำอีก? สารประกอบที่เกิดขึ้นจากการที่น้ำมันสุดความ ร้อนสูงๆ มีผลต่อร่างกายเราอย่างไร? แล้วเราจะหลีกเลี่ยงได้อย่างไร?



1556  
รับฟังข้อมูล ร้องเรียน แจ้งเบาะแส  
ผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ที่... **สายด่วน อย. 1556**



## “เลิกเสี่ยงมะเร็งร้าย เลิกใช้น้ำมันทอดซ้ำ”

- น้ำมัน** ที่เราใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน มีด้วยกัน 2 ชนิด คือ
  1. **น้ำมันจากไขมันสัตว์** เช่น น้ำมันหมู และน้ำมันวัว เป็นต้น ซึ่งมีกรดไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลสูง
  2. **น้ำมันพืช** แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่
    - 2.1 **น้ำมันพืชชนิดที่เป็นไขเมื่ออากาศเย็น** น้ำมันพืชชนิดนี้จะประกอบไปด้วย กรดไขมันอิ่มตัวผสมอยู่ในปริมาณมาก ได้แก่ น้ำมันปาล์มโอเลอิน น้ำมันมะพร้าว ซึ่ง ชีงเส็ง คือ ทำให้โคเลสเตอรอลในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ แต่ก็มีข้อดีคือ น้ำมันชนิดนี้จะทน ความร้อน ความชื้นและออกซิเจน ไม่เหม็นหืนง่าย เหมาะที่จะใช้ทอดอาหารที่ต้องใช้ความร้อนสูงๆ เช่น ปลาทั้งตัวไก่ หมู เซียงผัดชิ้นใหญ่ ๆ
    - 2.2 **น้ำมันพืชชนิดที่ไม่เป็นไขในที่เย็น** น้ำมันพืชชนิดนี้ ประกอบด้วย ไขมันชนิดไม่อิ่มตัวในปริมาณที่สูง ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดทานตะวัน ไขมันชนิดนี้ค่อนข้าง ง่ายทางสุขภาพนำไปใช้ในการทำขนมต่างๆ จึงเหมาะสมกับเด็กที่กำลังเจริญเติบโตและยังช่วยลดโคเลสเตอรอลในเลือด แต่ชีงเส็งคือ ไม่ค่อยเสถียรจึงแตกตัวให้สารประกอบโพลาร์ ซึ่งทำให้ไขมันเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล มีกลิ่นเหม็นหืน ทำให้ทอดอาหารได้ไม่นาน จึงเหมาะกับการที่จะใช้ผัดอาหารซึ่งทอดเมื่อ ชนิดบาง ๆ เช่น หมูแฮม หมูยัดคน

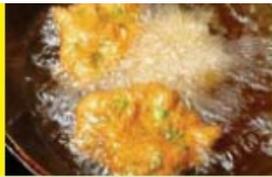


### อันตรายจากน้ำมันทอดซ้ำ

น้ำมันที่ผ่านทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จะมีคุณภาพเสื่อมลง ทั้งสี กลิ่น รสชาติ และมีความหนืดมากขึ้นที่สังเกต จะก่อให้เกิดสารประกอบโพลาร์ ที่สามารถสะสมในร่างกาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์ได้ จากข้อมูล การศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่าสารที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของน้ำมันทอดอาหาร เป็นสารก่อกลางพันธุที่ทำให้เกิด มะเร็งปอดในสัตว์ทดลอง รวมทั้งมีสารจากน้ำมันทอดซ้ำ ซึ่งสามารถก่อให้เกิดการกลายพันธุ์ในเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งสารดังกล่าวเป็นสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งของ จากในตับ ปอด และก่อให้เกิดมะเร็งในเม็ดเลือดขาวในหนูทดลอง



# ข้อแนะนำ



## การใช้น้ำมันทอดอาหาร

เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภคควรมีหลักปฏิบัติในการใช้น้ำมันทอดอาหาร เพื่อให้ไขมันทอดอาหารปลอดภัยต่อผู้บริโภค อีกทั้งป้องกันการใช้น้ำมันทอดอาหารผิดวิธีเพื่อชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมันให้ช้าลง ดังนี้

1. ในครัวเรือนไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง
2. หากจำเป็นต้องใช้น้ำมันซ้ำให้เทน้ำมันเก่าทิ้งหนึ่งในสาม และเติมน้ำมันใหม่ก่อนเริ่มการทอดอาหารครั้งต่อไป แต่ใช้น้ำมันทอดอาหารมีกลิ่นเหม็นหืน เหมียวขึ้น สีดำ ฟองมาก เป็นควันทง่ายและเหม็นไหม้ ควรทิ้งไป
3. ไม่ควรทอดอาหารไฟแรงเกินไป และรักษาระดับน้ำมันในกระทะให้เท่าเดิมเสมอ
4. ซับน้ำส่วนที่เกินบริเวณผิวหน้าอาหารดิบก่อนทอด เพื่อชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมัน
5. หมั่นกรองอาหารทิ้งระหว่างและหลังการทอดอาหาร
6. ควรทอดอาหารครั้งละไม่มากเกินไป เพื่อให้ความร้อนของน้ำมันทอดอาหารกระจายทั่วถึงและใช้เวลาในการทอดน้อยลง
7. เปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารบ่อยขึ้น หากทอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีส่วนผสมของเกลือหรือเครื่องปรุงรสปริมาณมาก
8. ปิดแก๊สทันทีหลังทอดอาหารเสร็จ หากอยู่ระหว่างช่วงพักการทอด ควรลดไฟลงหรือปิดเครื่องทอดเพื่อชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมันทอดอาหาร
9. หลีกเลี่ยงการใช้กระทะเหล็ก ทองแดง หรือทองเหลืองในการทอดอาหาร เพราะจะไปเร่งการเสื่อมสลายของน้ำมันทอดอาหาร
10. เก็บน้ำมันที่ผ่านการทอดอาหารไว้ในภาชนะสแตนเลสหรือแก้วปิดฝาสนิท เก็บในที่เย็นและไม่โดนแสงสว่าง

เลิกเสี่ยงมะเร็งร้าย เลิกใช้น้ำมันทอดซ้ำ

รับฟังข้อมูล ร้องเรียน แจ้งเบาะแส  
ผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ที่...สายด่วน อย. 1556

...ปฏิบัติการ คุณครองผู้บริโภค ได้เริ่มขึ้นแล้ว...

สนับสนุนการดำเนินงานอันดีที่เดินไปด้วยสาระและความรับผิดชอบ  
ใน "O.R.Y.O.R.องค์กรเสวยพิศภักดิ์ ผู้บริโภค"  
ได้ที่ [WWW.ORYOR.COM](http://WWW.ORYOR.COM)

**O.R.Y.O.R.**  
องค์กร(ลับ)พิทักษ์ผู้บริโภค

สนับสนุนโดย  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
ORYOR.COM

Created by nagambor.com

ผลิตโดย  
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข  
โทรศัพท์ 0 2590 7125 โทรสาร 0 2591 8472

**อันตราย จาก  
น้ำมันทอดซ้ำ**

คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration