

ความเสี่ยงในการใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำ

เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม พศ 2547 ได้มีประกาศจากกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 283)

เรื่อง กำหนดปริมาณสารโพลาร์ในน้ำมันที่ใช้ทอดหรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่าย เนื่องจากมีข้อมูลแสดงว่าน้ำมันที่นำมาทอดอาหารเพื่อจำหน่าย เมื่อมีการใช้ทอดซ้ำหรือนำไปประกอบอาหารอาจมีสารโพลาร์ในปริมาณสูงและอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภค ทางกระทรวงสาธารณสุขจึงเห็นสมควรให้กำหนดปริมาณสารโพลาร์ในน้ำมันให้มีได้ไม่เกินร้อยละ 25 ของน้ำหนัก นอกจากนี้ ทางองค์การอาหารและยา (อย.) ได้มีมาตรการที่เข้มงวดทางกฎหมาย โดยห้ามจำหน่ายน้ำมันทอดซ้ำแก่ร้านอาหาร เพื่อนำไปใช้ต่อเด็ดขาด ผู้ประกอบการที่นำน้ำมันใช้แล้วมาขายให้กับพ่อค้าแม่ค้ารายย่อยนำมาใช้ซ้ำ ถือว่ามีความผิดฐานจำหน่ายอาหารผิดมาตรฐาน มีโทษปรับไม่เกิน 50,000 บาท

สารโพลาร์ที่กล่าวถึงในข้างต้น หมายถึง สารที่มีขี้ซึ่งเกิดจากการสลายตัวของน้ำมันที่มีไขมันไม่อิ่มตัวเมื่อได้รับความร้อนสูงจากการปรุงอาหารโดยเฉพาะการทอด จากรายงานการวิจัยพบว่าสารโพลาร์นี้ทำให้น้ำมันเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลมีกลิ่นเหม็นหืน ซึ่งก่อให้เกิดเนื้องอกในตับ ปอดและมะเร็งในเม็ดเลือดขาวในหนูทดลอง ส่วนการทดลองโดยตรงในคนถือเป็นการผิดจริยบรรณ ไม่สามารถทำได้จึงไม่มีผลการทดลองให้เห็น แต่อย่างไรก็ตามโอกาสของการเกิดอันตรายดังกล่าวในคนก็มีอยู่ ผู้บริโภคควรได้รับข้อมูลที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารทอดและมีความระมัดระวังมากขึ้น ดังนั้นเราควรมาสนใจศึกษาค่าแนะนำการใช้น้ำมันในการทอดอาหารกัน

1. น้ำมันจากสัตว์มีไขมันอิ่มตัวเป็นองค์ประกอบจึงทนความร้อนสูง ใช้ทอดอาหารได้กรอบอร่อย แต่ น้ำมันจากสัตว์มีคลอเรสเตอรอลสูงเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ปัจจุบันไม่เป็นที่นิยมในการบริโภค ส่วนน้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง ที่มักจะเน้นโฆษณาว่ามีความไม่อิ่มตัวสูง จะเกิดสารโพลาร์ได้มากเมื่อถูกความร้อนสูง ไม่ควรใช้ในการทอดอาหาร จึงขอแนะนำให้ใช้น้ำมันมะกอก น้ำมันปาล์ม น้ำมันคาโนลา น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันงา ซึ่งมีปริมาณกรดไขมันไม่อิ่มตัวต่ำกว่า ยกเว้นน้ำมันมะกอกที่มีไขมันไม่อิ่มตัวสูง แต่เป็นแบบตำแหน่งเดียวซึ่งทนความร้อนได้ดีเช่นเดียวกับไขมันอิ่มตัว มีความปลอดภัยในการนำไปทอดอาหารโดยใช้ความร้อนสูงมากกว่า

2. ควรรองกากอาหารทิ้งระหว่างและหลังการทอดอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารทอดที่มีการชุบแป้งปริมาณมาก ควรใช้ตะแกรงหรือผ้าขาวบางกรองเศษอาหารและผงขนาดเล็กออกจากร้ำมันทอดอาหาร

3. ควรซับน้ำมันส่วนเกินบริเวณหน้าอาหารดิบก่อนทอด เพื่อลดการแตกตัวของน้ำมันทำให้ชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมันทอดอาหาร

4. ควรทอดอาหารครั้งละไม่มากเกินไป เพื่อให้ความร้อนของน้ำมันทอดอาหารกระจายทั่วถึง และใช้เวลาในการทอดน้อยลง

5. ไม่ควรทอดอาหารด้วยไฟแรงเกินไป อุณหภูมิที่เหมาะสมคือที่ประมาณ 160-180 องศาเซลเซียส และควรเปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารให้บ่อยขึ้น หากทอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่หมักด้วยเกลือหรือเครื่องปรุงรสปริมาณมาก

6. ควรล้างทำความสะอาดกระทะทอดอาหารหรือเครื่องทอดทุกวัน เนื่องจากน้ำมันเก่าที่ติดอยู่สามารถไปเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมันทอดอาหารที่เติมลงไปใหม่ได้

7. หลีกเลี่ยงการเก็บน้ำมันที่ทอดแล้วในภาชนะที่ทำจากเหล็ก ทองแดง ทองเหลือง เพราะจะไปเร่งการเสื่อมสลายของน้ำมัน ควรเก็บในภาชนะกระเบื้องหรือแก้วทนความร้อนที่มีฝาปิดสนิทในที่เย็นและไม่โดนแสงสว่าง

กรณีที่ไปซื้ออาหารทอด ถ้าสังเกตเห็นน้ำมันที่ใช้ทอด มีสีน้ำตาลเข้มไปถึงดำสนิทหรือมีกลิ่นเหม็นหืน มีลักษณะเหนียวข้น เกิดฟอง ควั่น เหม็นไหม้ ใอน้ำมันทำให้ระคายเคืองตาและลำคอ ลักษณะอย่างหนึ่งอย่างใด ที่กล่าวมาไม่ควรซื้ออาหารทอดนั้นรับประทาน

ท้ายนี้ขอสรุปคำแนะนำจาก รศ.ดร. วินัย ดะห์ลัน คณบดีคณะสหเวช-ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงการใช้ไขมันพืชในการปรุงอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีควรใช้น้ำมันพืชหลาย ๆ ชนิดสลับกัน การใช้น้ำมันสลับ ไปมาจะทำให้ข้อเสียของน้ำมันชนิดหนึ่ง ถูกหักลบกลบไปด้วยน้ำมันอีกชนิดหนึ่ง โดยให้เลือกใช้น้ำมันพืช ให้เหมาะกับกรรมวิธีการปรุงอาหารนั้น ๆ การทำสลัดแนะนำให้ใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง

เช่น น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย การผัดอาหารใช้ความร้อน เป็นเวลาไม่นานจะใช้น้ำมันกลุ่มไหนก็ได้ จะเป็นน้ำมันรำข้าว น้ำมันปาล์ม หรือน้ำมันถั่วเหลือง ถ้าการทอดอาหารใช้ความร้อนสูงเป็นเวลานาน ขอแนะนำให้ใช้น้ำมันมะกอก น้ำมันปาล์ม น้ำมันงา น้ำมันคาโนลา น้ำมันถั่วลิสงตั้งได้กล่าวมาแล้ว

ข้อมูลจาก... สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยบูรพา