

อันตรายจากการใช้น้ำมันทอดซ้ำ



ภัยใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม เพื่อสุขภาพปลอดภัย

น้ำมันที่ผ่านการทอดซ้ำหลายๆครั้งจะมีคุณสมบัติที่เสื่อมลง ทั้งสี กลิ่น รสชาติ ในระหว่างการทอดจะมีสารโพลาร์ที่เกิดขึ้นนี้สามารถสะสมในร่างกายและส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์

การศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่า

สารที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของน้ำมันทอดอาหารเป็นสารก่อกลายพันธุ์และทำให้เกิดมะเร็งบนผิวหนังเกิดเนื้องอกในตับ ปอด และก่อให้เกิดมะเร็งเม็ดเลือดขาว ในหนูทดลอง นอกจากนี้สารโพลาร์ยังใช้เป็นตัวชี้วัดการเสื่อมสภาพของน้ำมันโดยรวมได้

ผลกระทบต่อสุขภาพของน้ำมันทอดซ้ำ

ทำให้เกิดการเจริญเติบโตลดลง ตับและไตมีขนาดใหญ่

มีการสะสมไขมันในตับการหลังน้ำย่อยทำลายสารพิษในกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้น นอกจากนั้นไขมันที่ถูกออกซิไดซ์ปริมาณสูงอาจทำให้ไลโปโปรตีนชนิดแอลดีแอลมีโอกาสดีก่อนอนุมูลอิสระมากขึ้น จึงมีโอกาสดีก่อนก่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

ส่วนไอระเหยจากน้ำมันทอดอาหาร หากสูดดมเป็นระยะเวลานานอาจมีอันตรายต่อสุขภาพ เนื่องจากพบความสัมพันธ์ระหว่างการเกิดโรคมะเร็งที่ปอด

คำแนะนำในการใช้น้ำมันทอดอาหาร

- ใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกินสองครั้ง หากต้องใช้ซ้ำให้เทน้ำมันเก่าทิ้งหนึ่งในสาม และเติมน้ำมันใหม่ก่อนเริ่มการทอดอาหารครั้งต่อไป หากน้ำมันทอดอาหารมีกลิ่นเหม็นหืน เหนียวข้น สีดำ ฟองมาก เป็นควันทง่ายและเหม็นไหม้ ไม่ควรใช้ต่อไป
- ไม่ทอดอาหารไฟแรงเกินไป และรักษาระดับน้ำมัน ในกระทะให้เท่าเดิมเสมอ
- ใช้น้ำส่วนเกินบริเวณผิวหน้าอาหารคียบก่อนทอด เพื่อชะลอการเสื่อมสภาพตัวของน้ำมัน และทอดอาหารครั้งละไม่มากเกินไป เพื่อลดเวลาในการทอดลง และหมั่นกรองกากอาหารทิ้งระหว่างและหลังการทอดอาหาร
- เปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารบ่อยขึ้น หากทอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีส่วนผสมของเกลือหรือเครื่องปรุงรสปริมาณมาก

- ปิดแก๊สทันทีหลังทอดอาหารเสร็จหากอยู่ระหว่างช่วงพักการทอด ควรราไฟลงหรือปิดเครื่องทอดเพื่อชะลอการเสื่อมสภาพตัวของน้ำมันทอดอาหาร
- เก็บน้ำมันที่ผ่านการทอดอาหารไว้ในภาชนะสแตนเลสหรือแก้วปิดสนิทในที่เย็น และไม่โดนแสงสว่าง
- ล้างทำความสะอาดกระทะหรือเครื่องทอดอาหารทุกวัน น้ำมันเก่ามีอนุมูลอิสระของกรดไขมันอยู่มากจะไปเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมันทอดอาหารใหม่ที่เติมลงไป
- หลีกเลี่ยงการใช้กระทะเหล็ก ทองแดง ทองเหลือง หรืออลูมิเนียมในการทอดอาหาร เพราะจะไปเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมันทอดอาหาร
- จะเห็นว่าเรื่องภัยน้ำมันทอดซ้ำเป็นเรื่องใกล้ตัวมาก หากเรามีความรู้และเข้าใจถึงอันตรายจากน้ำมันทอดซ้ำแล้ว ก็ควรที่จะหลีกเลี่ยงจากการใช้น้ำมันทอดซ้ำเพื่อสุขภาพและความปลอดภัย

จะเห็นว่าเรื่องภัยน้ำมันทอดซ้ำ

เป็นเรื่องใกล้ตัวมาก หากเรามีความรู้และเข้าใจถึงอันตรายจากน้ำมันทอดซ้ำแล้ว ก็ควรที่จะหลีกเลี่ยงจากการใช้น้ำมันทอดซ้ำเพื่อสุขภาพและความปลอดภัย

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัวแก้ว
อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม