

อันตรายจากน้ำมันทอดซ้ำ (อ้างอิงจากข้อมูลจากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์)

ในแต่ละปีคนไทยบริโภคน้ำมันพืชกว่า 800,000 ตัน และพบว่า น้ำมันที่ใช้ทอดเป็นน้ำมันที่นำกลับมาใช้ซ้ำ จนเสื่อมคุณภาพกลายเป็นภัยเงียบที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้รับประทานทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมองตีบ โรคหัวใจวาย โรคอัมพฤกษ์หรืออัมพาต และภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งลำไส้หรือกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ไอของน้ำมันที่เสื่อมสภาพจะมีกลุ่มสารก่อมะเร็ง ทำให้ผู้ทอดอาหารเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดจากการสูดดม

อันตรายของน้ำมันที่เสื่อมคุณภาพเกิดจากโครงสร้างของน้ำมันถูกเปลี่ยนเป็นสารประกอบที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น สารโพลาร์ ซึ่งเป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและหลอดเลือดหัวใจตีบ และสารโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง เป็นต้น

“ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 283) พ.ศ. 2547 เรื่อง กำหนดปริมาตรสารโพลาร์ ในน้ำมันที่ใช้ทอดหรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่ายให้มีปริมาตรสารโพลาร์ได้ไม่เกินร้อยละ 25 ของน้ำหนักผู้ประกอบการอาหารที่ใช้้ำมันทอดอาหารที่มีค่าปริมาณสารโพลาร์เกินมาตรฐานที่กำหนดและจำหน่ายแก่ผู้บริโภคถือเป็นการจำหน่ายอาหารผิดมาตรฐานฝ่าฝืนมาตรา 25 (3) พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ระวังโทษปรับไม่เกิน 50,000 บาท ”

น้ำมันทอดเสื่อมสภาพ

ควรทิ้งน้ำมันทันที (ไม่ควรเติมน้ำมันใหม่ลงไป) เมื่อมีลักษณะดังต่อไปนี้

- มีกลิ่นเหม็นหืน เหนียวข้น สีดำ เกิดฟอง ควนหรือเหม็นไหม้
- เมื่อใช้ชุดตรวจสอบสารโพลาร์ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์แล้วให้ผลเป็นสีชมพูอ่อนหรือไม่มีสี
- อุณหภูมิที่เป็นควนหรือจุดเกิดควันต่ำกว่า 170 องศาเซลเซียส

“สารก่อมะเร็ง” ในน้ำมันทอดซ้ำ

- โรคความดันโลหิตสูง ถือเป็นโรคที่คนไทยป่วยสูงสุด คือ 860 คนต่อ 1 แสนประชากร และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในแต่ละปี
- โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการตายของคนไทยเป็นอันดับหนึ่ง

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ตรวจพบว่า ในน้ำมันทอดซ้ำมีสารอันตรายอยู่ 2 กลุ่ม คือ “สารโพลาร์” ซึ่งเป็นกลุ่มที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง และสารโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน หรือ PAH ซึ่งประกอบด้วย “สารก่อมะเร็ง” อย่างแรง !!!

ชุดทดสอบสารโพลาร์ในน้ำมันทอดซ้ำ โดยกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
ข้อดี

1. อ่านผลภายใน 2 นาที
2. ใช้งานง่าย
3. ราคาถูก (20 บาท/ ตัวอย่าง)
4. ให้ผลถูกต้องร้อยละ 99.2

ข้อจำกัด

1. เมื่อตัวอย่างน้ำมันเป็นไขต้องทำให้เป็นของเหลวก่อน
2. การตรวจในน้ำมันมะพร้าวเดี่ยว ๆ จะให้ผลไม่แม่นยำ