

พิษจากน้ำมันทอดซ้ำ

เมื่อวันนี้อาหารไทย กลายเป็นอาหารที่นิยมไปทั่วโลก เนื่องจากมีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์
ที่เกิดจากการผสมผสานกันอย่างกลมกล่อมของรสชาติที่แตกต่างกันไป

อาหารของไทยในสมัยก่อนจะนิยมประเภท ต้ม นึ่ง ปิ้ง ย่าง

เนื่องจากเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก จนกระทั่งสมัยหนึ่งมีการค้าขายระหว่างประเทศ
ชาวจีน ที่เข้ามาค้าขายกับคนไทย ก็นำวิธีการประกอบอาหารด้วยน้ำมันเข้ามา

ตั้งแต่วันนั้น จนวันนี้ น้ำมันในการประกอบอาหารกลายเป็นสิ่งที่ต้องมีติดบ้านไม่ให้อขาด

น้ำมันที่เราใช้กันทุกวันนี้ มีอยู่ 2 ชนิด คือ น้ำมันจากไขสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันไก่

และน้ำมันพืช ที่แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ชนิดที่ไม่เป็นไขในที่เย็น หรือ น้ำมันที่ทำจากพืช

ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย ซึ่งไขมันชนิดนี้จะย่อยง่าย

ร่างกายสามารถนำไปใช้ในการสร้างเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย เหมาะกับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต

และอีกชนิดหนึ่งคือ น้ำมันที่เป็นไขในที่เย็น เช่น น้ำมันปาล์มโอเลอิน

ซึ่งน้ำมันชนิดนี้เป็นที่นิยมสำหรับพ่อค้า แม่ค้า

เนื่องจากเป็นน้ำมันที่ทนความร้อน ความชื้น ไม่เหม็นหืนง่าย เหมาะที่จะใช้ทอดอาหาร

ที่ต้องใช้ความร้อนสูงนานๆ เช่น ทอดปลา ทอดเนื้อ ทอดไก่ และปลาทอดไก่

จึงไม่แปลกใจที่ส่วนใหญ่เรามักจะเห็นน้ำมันในกระทะทอดอาหารเหล่านี้มีสีดำ

วันนี้ขอกระตุ้นอีกครั้งถึงอันตรายของน้ำมันทอดซ้ำ

สารพิษที่เกิดขึ้นในน้ำมันทอดซ้ำที่เสื่อมสภาพ ได้แก่ สารโพลาร์ (Polar compounds) ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้
ให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง

และสารโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (Polycyclic aromatic hydrocarbons; PAHs)

ซึ่งเป็นสารก่อให้เกิดโรคมะเร็ง สารพิษเหล่านี้จะเกิดขึ้นในน้ำมันขณะทอดอาหาร

ดังนั้นอาหารที่ทอด โดยใช้ น้ำมันทอดซ้ำที่เสื่อมสภาพจะมีสารพิษเหล่านี้ปนเปื้อนอยู่ และเมื่อเรา

บริโภคอาหารเหล่านี้เข้าไปจะทำให้มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคร้ายสูงขึ้นด้วย

เพื่อให้ผู้บริโภคทราบข้อมูลอันเป็นประโยชน์ มีคำแนะนำเบื้องต้นสำหรับผู้ที่ชอบทานอาหารทอด

คือ หัดสังเกตสีของน้ำมัน ถ้ามีสีดำคล้ำ ลักษณะขุ่นหนืด หรือมีกลิ่นหืน

ก็ควรหลีกเลี่ยง ไม่ควรนำอาหารชนิดนั้นมารับประทาน และหากประกอบอาหารเอง

ควรใช้น้ำมันให้พอเหมาะสำหรับอาหารแต่ละชนิด จะได้ไม่เกิดอาการเสียดายจนนำกลับมาใช้ใหม่

วันนี้ เพื่อยืนยันข้อมูล สถาบันอาหารได้ทำการสุ่มตัวอย่าง น้ำมันพืช (น้ำมันที่ยังไม่ได้ใช้) ที่แบ่งขาย

ตามท้องตลาด บรรจุถุงพลาสติกขนาดถุงละ 1,000 กรัม จำนวน 4 ยี่ห้อ เพื่อนำมาตรวจวิเคราะห์การ

ปนเปื้อนของสารโพลาร์ ผลการวิเคราะห์พบว่าทุกตัวอย่างพบการปนเปื้อนของสารโพลาร์

แต่ปริมาณที่ตรวจพบนั้นยังไม่เกินค่ามาตรฐาน !!!

ผลวิเคราะห์สารโพลาร์ในน้ำมันพืช

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณสารโพลาร์ (กรัม/ 100 กรัม)
น้ำมันปาล์มโอเลอินจากเนื้อปาล์ม ยี่ห้อที่ 1	8.18
น้ำมันปาล์มโอเลอินจากเนื้อปาล์ม ยี่ห้อที่ 2	7.14
น้ำมันปาล์มโอเลอินจากเนื้อปาล์ม ยี่ห้อที่ 3	6.19
น้ำมันปาล์มโอเลอินจากเนื้อปาล์ม ยี่ห้อที่ 4	6.62

วันที่วิเคราะห์ 17 - 24 พ.ค. 2555 วิธีวิเคราะห์ AOAC (2005), 982.27

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 8868088 หรือ www.nfi.or.th/ infocenter