



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

### ภัยจากน้ำมันทอดซ้ำ

ด้วยยุคที่สังคมและวิถีชีวิตตกเป็นทาสของเวลาและความเร่งรีบ ทำให้คนต้องพึ่งพาอาหารปรุงสำเร็จนอกบ้านเพราะสะดวกรวดเร็วกว่า โดยเฉพาะอาหารประเภททอดน้ำมันที่เข้าคู่กันดีมีเชื้อ อย่างเช่น ปาท่องโก๋-น้ำเต้าหู้ ข้าวเหนียวหมูทอด หรืออย่างอาหารทานเล่นจำพวก นักเก็ตไก่ทอด ไส้กรอก อาหารมียีส เช่น ปลาทอด กุ้งชุบแป้งทอด เป็นต้น อาหารทอดเหล่านี้เอร็ดอร่อยนำทานกว่าการปรุงเอง แต่ส่วนใหญ่ก็มีพิษภัยแอบแฝงจากการใช้น้ำมันที่ทอดซ้ำแล้วซ้ำอีก ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณใส่ใจสุขภาพต้องรู้เท่าทันเพื่อป้องกันเอาไว้ อาหารแต่ละชนิดทอดในอุณหภูมิที่เหมาะสมแตกต่างกัน หลายชนิดต้องทอดให้น้ำมันท่วมทั้งชิ้นอาหาร ซึ่งในอดีตนักวิชาการสนับสนุนให้ใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง โดยเฉพาะน้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง แต่ในปัจจุบันข้อแนะนำได้เปลี่ยนไปแล้ว เนื่องจากพบว่า น้ำมันประกอบอาหารยังมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงมาก ยิ่งไวต่อการทำปฏิกิริยากับออกซิเจนในอากาศและเกิดอนุมูลอิสระทำลายสุขภาพได้ ในการทอดอาหารจึงควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง โดยน้ำมันที่เหมาะสมสำหรับทอดอาหารที่ต้องใช้อุณหภูมิสูง ควรเป็นน้ำมันปาล์มที่ผลิตจากเนื้อปาล์ม (palm oil) เพราะมีจุดเกิดควันสูง จึงทำให้น้ำมันมีความอยู่ตัวในขณะทอดได้ดี

สำหรับน้ำมันทอดซ้ำ ซึ่งเป็นน้ำมันที่ผ่านความร้อนสูงนำกลับมาใช้ซ้ำหลายครั้งจนเสื่อมสภาพ เป็นเรื่องที่ต้องระวัง เพราะเป็นน้ำมันที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและเคมี ซึ่งเกิดจากความชื้นที่อยู่ในอาหาร ออกซิเจนจากอากาศ รวมทั้งอุณหภูมิที่สูงในการทอดอาหาร ก่อให้เกิดสารประกอบมากมาย เช่น สารโพลาร์ สารไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ สารประกอบคาร์บอนิล สารคีโตน เป็นต้น โดยสารประกอบบางตัวถ้าสะสมในร่างกายอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้

ทั้งนี้ จากข้อมูลการศึกษาในสัตว์ทดลองซึ่งได้รับอาหารที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำในระยะเวลาหนึ่ง พบว่าการเจริญเติบโตลดลง เซลล์ตับและไตถูกทำลาย การแบ่งเซลล์ของหลอดเลือดเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้กระบวนการเกิดมะเร็ง นอกจากนี้ จากงานศึกษาวิจัยยังพบว่า ไขมันทรานส์ ที่เกิดขึ้นยังเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจขาดเลือด ส่วนหนึ่งไปเพิ่มไลโปโปรตีนความหนาแน่นต่ำ ลดระดับไลโปโปรตีนความหนาแน่นสูงเพิ่มไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือดและเพิ่ม การอักเสบทั่วร่างกายอีกด้วย ถ้าจะเลี่ยงสารก่อมะเร็งปนเปื้อนในอาหารทอด ต้องทอด ต้องกินอย่างไร หากใช้ความร้อนสูงในการทอดอาหาร อาจมีสารก่อมะเร็งปนเปื้อน ดังนั้นต้องเลือกกันตั้งแต่ชนิดของน้ำมัน ระดับความร้อน และอาหารที่จะทอด และการใช้ "หม้อทอดไร้น้ำมัน" ใช่ว่าจะปลอดภัย แม้จะมีข้อแนะนำว่า ให้หันมาปรุงอาหารด้วยกรรมวิธีนี้ทั้ง ตุ่น ต้ม และยำ มากกว่าการทอด เพราะการทอดจะไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ แต่ความอร่อยก็ทำให้หลายคนไม่อาจปฏิเสธได้ เนื่องจากการบริโภคอาหารทอด นอกจากได้ไขมันไม่ดีที่เกินความต้องการของร่างกายแล้ว อาจมีสารก่อมะเร็งปนเปื้อนจากการใช้ความร้อนสูงและการใช้น้ำมันซ้ำ แม้จะไม่เกิดขึ้นทันที แต่ค่อยๆ สะสมในร่างกาย



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

สารก่อมะเร็งในอาหารทอด โดยเฉพาะอาหารที่ทอดในน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารเกินสองครั้ง พบว่ามีสารก่อมะเร็งที่เกิดจากการแตกตัวของน้ำมันที่เสื่อมสภาพ หากบริโภคติดต่อกัน จะเข้าไปสะสมในร่างกายและเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร เนื่องจากสารอะคริลาไมด์ (AA) เป็นสารก่อมะเร็งจากอาหารที่เกิดจากปฏิกิริยาระหว่างกรดอะมิโนชนิดแอสพาราจีนและน้ำตาลรีดิวซิง เช่น กลูโคสและฟรุกโตสที่อุณหภูมิเกิน 120 องศาเซลเซียส หรือใช้เวลาในการปรุงอาหารนานเกินไป จนอาหารมีความชื้นต่ำ จนเกิดปฏิกิริยาที่เรียกว่า Maillard reaction ทำให้อาหารมีสีน้ำตาล ดังนั้น ไม่ว่าจะทอดอาหารในกระทะร้อนๆ หรือหม้อทอดไร้น้ำมัน ถ้าไม่อยากให้เกิดสารก่อมะเร็งปนเปื้อนในอาหาร ต้องคำนึงถึง ทั้งเรื่องความร้อนในการทอด น้ำมัน และชนิดของอาหารที่จะทอด

ทางเลือกหม้อทอดไร้น้ำมันไม่ได้ดีที่สุด ปัจจุบันหม้อทอดไร้น้ำมันเป็นทางเลือกที่คนส่วนใหญ่นิยมใช้เป็นหม้อที่ใช้หลักการการเปลี่ยนพลังงานไฟฟ้าเป็นลมร้อนเป่าลมร้อนเข้าไปรอบ ๆ อาหาร เพื่อให้อาหารสุกและกรอบคล้ายการทอดในน้ำมัน โดยไม่ต้องใช้น้ำมัน แม้การทำอาหารแบบนี้จะทำให้ไขมันน้อย แต่ไม่อาจลดความเสี่ยงต่อการรับสารก่อมะเร็งที่ชื่ออะคริลาไมด์ (Acrylamide) หากใช้ความร้อนสูงเกินไป ก็มีโอกาสดังกล่าว สารก่อมะเร็งปนเปื้อนไม่ต่างจากการทอดด้วยกระทะ หม้อทอดไร้น้ำมันจะดีสำหรับคนที่ต้องการความสะดวกในการทำอาหาร น้ำมันไม่กระเด็น เพราะมีหลักการทำงานคล้ายๆ หม้ออบความร้อน ดูดไขมันและความชื้นจากเนื้ออาหาร ทำให้อาหารกรอบอร่อย แต่ก็มีพิษภัยที่ต้องระวัง

รู้จักน้ำมันทอดอาหาร ต้องทำความเข้าใจก่อนว่า น้ำมันพืชไม่มีคอเลสเตอรอลอยู่แล้ว เพราะพืชไม่สามารถสังเคราะห์คอเลสเตอรอลได้เอง จึงไม่จำเป็นต้องโฆษณาให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดว่า ยี่ห้อหนึ่งยี่ห้อหนึ่งไม่มีคอเลสเตอรอล นอกจากนี้ น้ำมันบางประเภท เมื่อใช้ทอดอาหารด้วยอุณหภูมิสูงมากๆ และทอดซ้ำๆ สามารถเปลี่ยนเป็นไขมันทรานส์ได้ ซึ่งมีผลต่อร่างกาย มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ แนะนำให้บริโภคน้ำมันและไขมันที่มีสัดส่วนของกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว หรือ MUFA สูง (โอเมก้า 9) เพราะจะช่วยลดแต่คอเลสเตอรอลตัวร้าย (LDL - C) โดยไม่ลดคอเลสเตอรอลตัวดี (HDL - C) ในร่างกาย ซึ่งจะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ น้ำมันพืชที่จัดอยู่ในกลุ่ม MUFA สูง ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา และน้ำมันรำข้าว แพทย์หญิงจิตเวช เทพชาติรี เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ โรงพยาบาลสมิติเวช แนะนำไว้ว่า ถ้าผู้บริโภคคาดคะเนไม่ได้ว่า เวลาทอดอาหารใช้ความร้อนสูงเกินไปหรือไม่...ให้สังเกตว่า ความร้อนที่ใช้ ทำให้น้ำมันเกิดควันและมีกลิ่นเหม็นไหม้ รสชาติของสีและอาหารเปลี่ยนไปหรือไม่ น้ำมันพืชโดยทั่วไปมีจุดเกิดควันที่ 227-237 องศาเซลเซียส ดังนั้นเวลาทอดอาหาร ถ้าใช้น้ำมันที่ความร้อนแรงปานกลาง-แรง น้ำมันในกลุ่มนี้มีชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย มีโอเมก้า 3 และ 9 สูง ก็จำพวกน้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดชา น้ำมันอะโวคาโด น้ำมันคาโนลา น้ำมันอัลมอนต์ น้ำมันวอลนัท ระดับราคาอาจสูงกว่าน้ำมันชนิดอื่นๆ ส่วนน้ำมันมะพร้าว แม้จะมีกรดไขมันแบบสายกลาง ย่อยง่าย แต่



## สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

เนื่องจากประกอบด้วยไขมันอิ่มตัว จึงไม่เหมาะในผู้ที่มีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง **น้ำมันอิ่มตัวที่ควรลดในผู้ที่มีระดับคอเลสเตอรอลโดยรวม หรือระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีสูง** คือ น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว ส่วนไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน เช่น น้ำมันถั่วเหลือง ทนความร้อนได้น้อยที่สุด จึงพบว่าหากใช้ไขมันที่ทนความร้อนได้น้อยปรุงอาหารในรูปแบบที่ใช้ความร้อนสูงเกินจุดไหม้ของมัน ไขมันนั้นส่วนหนึ่งจะกลายเป็นไขมันทรานส์ ซึ่งมีผลเสียต่อสุขภาพ

**กินอาหารทอดอย่างรู้เท่าทัน** หม้อทอดไร้น้ำมัน ซึ่งเป็นอีกตัวเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่ต้องการรับประทานอาหารทอดที่ไม่อาจยืนยันว่า ปลอดภัยต่อสุขภาพ หลักการทำงานของตัวเครื่องจะพ่นลมร้อนออกมารอบ ๆ อาหาร ทำให้อาหารกรอบด้านนอกและเนื้อสัมผัสด้านในมีความฉ่ำ ซึ่งจะใช้น้ำมันน้อยกว่าการทอดแบบธรรมดา 70-80 เปอร์เซ็นต์ ผศ.ดร.วันทนี เกียรติยศ อาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ข้อมูลไว้ว่า ตามหลักโภชนาการ ผู้หญิงไม่ควรบริโภคน้ำมันเกิน 5 ช้อนชาต่อวัน ส่วนผู้ชายไม่ควรเกิน 7 ช้อนชาต่อวัน และต้องทำความเข้าใจก่อนว่า "นอกจากรับประทานน้ำมันในสัดส่วนที่เหมาะสมแล้ว ควรหลีกเลี่ยงไม่ซื้ออาหารทอดจากร้านค้าที่ใช้น้ำมันก๊กลิ่นเหม็นหืน เหนียว มีสีดำคล้ำ มีฟองมาก เหม็นไหม้ เวลาทอดมีควันขึ้นมาก แสดงให้เห็นว่าน้ำมันใช้มานานทำให้น้ำมันเกิดควันที่อุณหภูมิต่ำลง อาหารรอมน้ำมัน เพราะน้ำมันทอดซ้ำนั้น เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งได้อีกด้วย"

**รับประทานอาหารทอดแค่วันมีความเสี่ยง** เรื่องนี้มีงานวิจัยจากวิทยาลัยสาธารณสุขแห่งฮาร์วาร์ด และมหาวิทยาลัยในสิงคโปร์ รายงานผลการติดตามพฤติกรรมการรับประทานอาหารของชายหญิงจำนวน 100,000 ราย เป็นเวลากว่า 25 ปี พบว่าผู้ที่รับประทานอาหารทอดอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานและโรคหัวใจ และยิ่งเสี่ยงมากขึ้นหากรับประทานอาหารทอดถี่ขึ้น โดยกลุ่มผู้ทดลองที่รับประทานอาหารทอด 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ มีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นถึง 39 เปอร์เซ็นต์ ส่วนกลุ่มทดลองที่รับประทานอาหารทอด 7 ครั้งต่อสัปดาห์ มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นถึง 55 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับผู้ที่รับประทานอาหารทอดน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ **ถ้าอย่างนั้นถ้าอยากกินอาหารทอด...ต้องทำอะไร** ให้บอกกับตัวเองว่า เราต้องดูแลครอบครัวและคนที่เรารักต่อไปนานๆ **ไม่อยากป่วยเป็นมะเร็ง เลือกน้ำมันที่ใช้ทอดให้เหมาะ ไม่ใช้ความร้อนในการทอดไม่เกิน 120 องศาเซลเซียส**

**5 ทรिकินของทอดอย่างไรให้ปลอดภัย ไม่ทำลายสุขภาพ** "อาหารอร่อยและถูกปาก มักเป็นของที่ทอดมาเสมอ" นี่อาจเป็นคำพูดในความคิดของใครหลายคน เพราะจะให้เลิกกินของทอดคงยาก ถึงแม้จะทราบถึงผลเสียก็ตาม แต่อันที่จริงสุขภาพ คือสิ่งสำคัญที่สุดหากคุณลด ละ เลิกได้ ชีวิตก็ดีขึ้นแน่นอน เพราะของทอดสามารถส่งผลเสียต่อร่างกายได้อย่างมาก **ข้อเสียของการกินของทอด**

- 1.มีแคลอรีสูง ทำให้เกิดภาวะอ้วนได้ง่าย
- 2.มีไขมันทรานส์สูง เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และโรคเบาหวาน



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

3.ของทอดอาจก่อมะเร็ง อย่างสารอริลาไมด์ ก็เป็นสารเคมีที่อาจก่อมะเร็งให้ร่างกาย

4.ของทอดเสี่ยงโรคสูง ใครที่ชอบทานของทอดเป็นประจำ อาจเสี่ยงทำให้เกิดโรคต่างๆ กับร่างกายได้ เช่น ไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ

**เคล็ดลับกินของทอดอย่างไร ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ** สำหรับคนที่คิดจะลดสิ่งเหล่านี้! เรามีเคล็ดลับในการกินของทอดอย่างปลอดภัย มาบอกกัน...

**1.ทำเอง กินเอง การที่คุณได้ออกไปเลือกซื้อวัตถุดิบเอง** ตั้งแต่เนื้อสัตว์ จนถึงเครื่องปรุง จะช่วยการันตีว่าคุณจะได้คัดสรรสิ่งที่ดีที่สุดให้กับร่างกาย ซึ่งนับเป็นจุดเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพฟังกายๆ ที่ถือว่าเหมาะสมอย่างยิ่ง

**2.เลือกน้ำมันให้เหมาะสม** เพราะของทอดต้องการอุณหภูมิที่สูง แต่การใช้น้ำมันปาล์ม ก็อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ ลองเปลี่ยนมาใช้น้ำมันรำข้าว ที่มีวิตามินและสารอาหารสูง อีกทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดการดูดซึมของคอเลสเตอรอล แลมนดีต่อสุขภาพอีกด้วย

**3.ไม่ควรใช้น้ำมันทอดซ้ำ** การใช้น้ำมันทอดซ้ำๆ จะทำให้น้ำมันเสื่อมสภาพ และกลายเป็นสารก่อมะเร็งในที่สุด อีกทั้งยังทำให้เสียรสชาติ และเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคได้ ทางที่ดีควรใช้น้ำมัน 1-2 ครั้งเท่านั้น ไม่ควรใช้ซ้ำจนเยอะเกินไป ทางที่ดีควรเปลี่ยนทุกครั้งทีประกอบอาหาร

**4.ใช้หม้ออบลมร้อน** ใครที่ชอบกินของทอดและเสี่ยงได้ยาก ลองเปลี่ยนมาใช้ตู้อบลมร้อนในการทอด เพราะไม่ใช้น้ำมันในการทอด แต่ใช้วิธีการอบเนื้อสัตว์โดยการไล่ความชื้นออกแทน ที่สำคัญยังมีหน้าตาและรสชาติที่ใกล้เคียงกับการทอดในน้ำมันบนกระทะอีกด้วย

**5.กินผักผลไม้** ทานของทอดแล้ว ในมื้ออาหารควรมีผักและผลไม้ด้วย เพื่อช่วยเพิ่มไฟเบอร์ ไปช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลในร่างกาย อีกทั้งยังช่วยเรื่องของระบบขับถ่ายให้ทำงานได้ดีขึ้น

นอกจาก 5 เทคนิคที่เรานำมาฝากดังกล่าวแล้ว การกินอาหารในแต่ละมื้อ **ควรคำนึงถึงปริมาณและสัดส่วนให้เหมาะสม** ได้แก่ ข้าว 1 ส่วน ผัก 2 ส่วน และเนื้อสัตว์ 1 ส่วน อีกทั้งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น แต่ทางที่ดีหากลดการกินของทอดได้ ก็จะช่วยส่งผลดีต่อร่างกายมากที่สุด

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : โรงพยาบาลราชวิถี <https://shorturl.asia/UfrQM/>

กรุงเทพธุรกิจ <https://shorturl.asia/MmuOP/Sanook.com> <https://shorturl.asia/KHJpT>