

ปฏิรูปประเทศไทย เพื่อสุขภาพคนไทย

เศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลง มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สาเหตุการขึ้นราคาน้ำมันปาล์มลิตรละ 9 บาท ถือว่าส่งผลกระทบต่ออย่างมาก เพราะเป็นสิ่งที่ใช้บริโภคในครัวเรือนแทบทุกวัน

น้ำมันที่เราใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน มี 2 ชนิดใหญ่ ๆ แบ่งเป็น น้ำมันจากโซลัดว์ และ น้ำมันจากพืช ซึ่งชนิดแรกจากโซลัดว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันวัว ถือเป็นน้ำมันมีกรดไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลสูง การบริโภคเป็นประจำถือว่าเป็นอันตราย

"น้ำมันพืช" เป็นน้ำมันที่ใช้แพร่หลายในครัวเรือน แต่น้ำมันจากพืชก็มีด้วยกันหลายชนิด เช่น น้ำมันปาล์มโอเลอิน น้ำมันมะพร้าว มีข้อดีคือ น้ำมันชนิดนี้จะทนความร้อน ความชื้น และออกซิเจน ไม่เหม็นหืนง่าย เหมาะที่จะใช้ทอด

อำนาจการสำนักสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และลดปัจจัยเสี่ยงรอง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ด้าน นายสง่า ดามาพงษ์ ผู้จัดการโครงการพัฒนาโภชนาการสมวัย สสส. และกรรมการอนามัย ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า ปกติคนมี



เราควรได้รับน้ำมันจากการกินไม่เกิน 6 กรัมต่อวัน เพราะหากบริโภคเกินร่างกายไม่สามารถนำไปใช้ได้หมด การสะสมของไขมันจะทำให้ไขมันอุดตันในหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ไขมันในคอเลสเตอรอลสูง เสี่ยงเป็นโรคหัวใจขาดเลือด การเลือกบริโภคอาหาร

'อันตราย'น้ำมันทอดซ้ำ



อาหารที่ต้องใช้ความร้อนสูงนาน ๆ เช่น ปลาทั้งตัว ไก่ หมูหรือเนื้อชิ้นใหญ่ ๆ แต่ข้อเสียคือ ทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ

ส่วนน้ำมันพืช อีกชนิด คือ ไขมันชนิดไม่อิ่มตัวในปริมาณที่สูง เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด น้ำมันฝ้าย ไขมันชนิดนี้ย่อยง่ายร่างกายสามารถนำไปใช้ในการสร้างเซลล์ต่าง ๆ จึงเหมาะสมกับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต และยังช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด

โดยผู้ที่มีปัญหาคอเลสเตอรอลในเลือดสูงจึงควรเลือกใช้ไขมันชนิดนี้ แต่ข้อเสียของน้ำมันชนิดนี้คือ ไม่ค่อยเสถียรจึงแตกตัวให้สารโพลาร์ซึ่งทำให้น้ำมันเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล มีกลิ่นเหม็นหืน ซึ่งสารโพลาร์นี้ทำให้เป็นมะเร็งในกระเพาะอาหาร ทำให้ตับเสื่อมได้

พ.ศ.ศิริเกียรติ เหลียงกอบกิจ ผู้

(สสส.) ให้ความเห็นที่ สำหรับช่วงการประกาศขึ้นราคาน้ำมันปาล์มซึ่งใช้มากในครัวเรือน อาจทำให้ผู้บริโภค หรือ ร้านอาหารบางแห่ง หันไปใช้น้ำมันที่ราคาถูกกว่า โดยเฉพาะน้ำมันจากโซลัดว์ ซึ่งอาจทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เป็นอันตรายตามมา โดยเฉพาะทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูง เป็นสาเหตุของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

ปัจจุบันพบว่า คนในกรุงเทพฯ กว่า 50% มีคอเลสเตอรอลสูงกว่าค่ามาตรฐานคือเกิน 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ซึ่งเมื่อเป็นแล้วหายยาก

สำหรับน้ำมัน ที่เหมาะที่จะนำมาใช้บริโภค เป็นน้ำมันกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโมโน เป็นกรดไขมันชนิดดี ไม่เพิ่มคอเลสเตอรอลในเลือด หรือ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด และน้ำมันดอกทานตะวัน ก็สามารถทดแทนได้เช่นกัน

ชนิด ทอด ผัด ถือเป็นเรื่องดีต่อสุขภาพ สามารถหันมาบริโภคอาหารประเภท ต้ม ทยอย ย่าง ยำ แทน ก็จะลดการบริโภคไขมันได้มาก นอกจากนี้ สามารถบริโภคอาหารอื่นทดแทนได้ เช่น กะทิ เนื้อสัตว์ แต่ก็ไม่ควรบริโภคมากเกินไปเช่นกัน

นอกจากต้องระวังชนิดของน้ำมันที่จะได้รับการเลือกน้ำมันที่มีคุณภาพ ไม่ผ่านการทอดซ้ำจำนวนมากก็ถือเป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน โดยเฉพาะยามที่น้ำมันแพงเช่นนี้ อาจมีร้านค้าบางแห่งที่ลดต้นทุนด้วยการทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง เพื่อประหยัดต้นทุนได้

จึงควรหลีกเลี่ยงไม่ซื้ออาหารทอดจากร้านค้าที่ใช้น้ำมันมีกลิ่นเหม็นหืน เหม็นยลีสีดำคล้ำ ฟองมาก เหม็นไหม้ โดยสังเกตง่าย ๆ ว่าเวลาทอดมีควันขึ้นมากแสดงว่าน้ำมันใช้มานานจากการทดสอบพบว่า การใช้น้ำมันทอดซ้ำอาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งได้