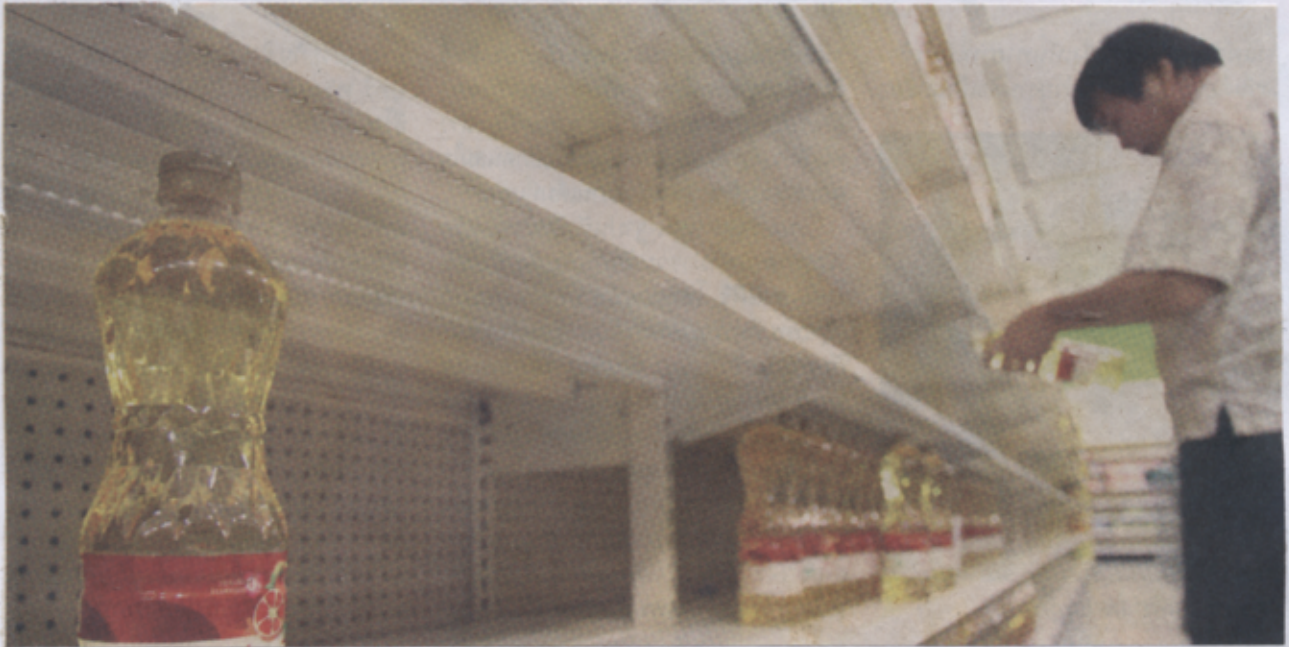


น้ำมันใสๆ ใส่มะเร็ง



ช่วงที่น้ำมันกลายเป็นของหายาก หลายบ้านต้องกระเหม็ดกระแหม่ บ้างยอมทอดข้าบบ้างก็ปรับเมนูกันจ้าละหวั่น แต่หลายคนก็หันไปใช้น้ำมันแบบใหม่ ใหม่ของเราแต่ไม่รู้ว่เก่ามาจากอื่น ที่เรียกว่า “น้ำมันมือสอง” แถมมะเร็ง ความดัน และหลอดเลือดหัวใจตีบมาให้ครบ

เรื่อง: ทีมข่าวจุดประกาย

สรรพดาแคร์ราคาของขึ้น “คนในครัว” ก็แทบจากหาวิธีบริหารจัดการเพื่อคุณค่าทางอาหารบนโต๊ะกินข้าวไม่ทันอยู่แล้ว ยิ่งเมื่อวัตถุดิบสำคัญอย่าง “น้ำมัน” มาเกิดวิกฤตการณ์อย่างนี้ซ้ำอีกงานนี้จึงถือว่าเป็นอะไรที่ต้องกรมากกว่าแค่ “คว่ำกระทะ” แน่نون

เป็นปกติ สิ้นวถมัน และความกรบกรอบที่เคลือบอยู่หลังสะเต๊ะน้ำมันขึ้นจากกระทะจะทำให้ “อาหารทอด” มักแข่งปาดหน้ากับข้าวจานอื่นๆ “เกลี้ยง” ก่อนเพื่อนทุกครั้ง เรื่องดังกล่าวไม่ได้เกินจริงเลยสำหรับ **นิรมาน** สอนง่าย แม่บ้านอาชีพวัย 49 ปี และสาว

สมัยใหม่อย่าง โบว์ - ศิริลักษณ์ พวงระย้า ครูโรงเรียนประถมแถบปริมณฑล

ทุกเมื่อ ทั้งคู่ต่างยอมรับว่า “ของทอด” เป็นอะไรที่ขาดไม่ได้ในวงอาหาร จะไก่ หมู ปลา หรือไข่ อย่างน้อยต้องมี “ติดโต๊ะ” ไว้ 1 จานเสมอ

แม้จะมีสลับบทเป็นแม่บ้านถุงพลาสติกบ้าง แต่ส่วนใหญ่ ครูสาวลูก 2 คนเน้มักจะชอบเข้าครัวปรุงอาหารให้สามี และลูกๆ มากกว่า โดยทั่วไป มือเย็นจะถือเป็นช่วงเวลาของเธอได้อวดเสน่ห์ปลายจวัก

“ถึงทำอะไรได้ไม่ค่อยเยอะก็เถอะนะ” เจ้าของคำตอบเผยรอยยิ้ม

รายการอาหารแต่ละมื้อจะถูกบันทึกเอาไว้ในหัวก่อนถึงตลาด เพราะค่อนข้างใช้เวลาเดินทางพอสมควร การจ่ายตลาดของ

เธอแต่ละครั้งจึงรวมอีก 2-3 วันข้างหน้าด้วย “น้ำมันถั่วเหลือง” เป็นส่วนประกอบหลักที่โบว์เลือก ไม่ว่าจะผัด หรือทอด เพราะก่อนออกเต้าออกเรือนไป ก็ใช้กันเมกตั้งแต่รุ่นแม่ และในความรู้สึกของโบว์ มันก็ดีกว่าน้ำมันชนิดอื่นๆ ที่เคยใช้

ขณะที่ เวิร์ดก็งูแวนสมัยนี้ มีไม่น้อยที่บ้านและออฟฟิศอยู่ใต้หลังคาเดียวกัน **สัมพันธิยา จริยารังสีโรจน์** จึงมีโอกาสได้สะจากเน็ตบูคมากว่ากระทะเคาะตะหลิวบ้าง อย่างน้อยก็วันละมือสำหรับ 2 ที่ ตัวเองกับสามี

ในจังหวัดที่น้ำมันนอกจากจะขอเรียกเก็บค่าตัวเพิ่ม แถมยังเล่นตัวขาดตลาดให้ชั้นวางของร้านค้าว่างเอาไว้อย่างนั้น ทำให้แม่บ้านแต่ละคนต้องหันกลับมามพลิกตำราบริหารน้ำมันหน้าเตาหันแทบไม่ทัน

ตอนเน้ สัมจำต้องวางกระทะกับตะหลิวลง

[ต่อฉบับหน้า]

ชั่วคราว ทัพเมทอีนจับหม้อมาต้มๆ หนึ่งๆ มากขึ้น เพราะเธอถือคติ “แพงไม่กิน กินของถูก” จากที่บ้านเคยใช้น้ำมัน 3 อย่าง คือ น้ำมันปาล์ม สำหรับทอด, น้ำมันดอกทานตะวัน สำหรับผัดผัด และ น้ำมันถั่วเหลือง สำหรับจากอื่นๆ ภายใต้งบประมาณค่ากับข้าว 4,000 บาทต่อเดือน วิธีเปลี่ยนสำหรับกับข้าวแบบนี้จึงเหมาะสมที่สุดสำหรับส้ม

สำหรับนิรมาน แม่บ้านรุ่นพี่ ไม่ขอเกี่ยวยี่ห้อ แต่ประหยัดเงินในกระเป๋าได้เป็นพอ “จะยี่ห้อไหนก็เหมือนๆ กันนั่นแหละ” นิรมานยืนยัน

เพื่อความอร่อย บ้างก็ยอมรับภาระที่เพิ่มขึ้น บ้างก็ปรับเมนูแบบไม่จ้อน้ำมัน แต่สูตรหนึ่งที่อยู่ใใจหลายๆ คนเมื่อพูดถึงวิธีเซฟค่าใช้จ่าย ยุคน้ำมัน (ท่าครัว) แพง ก็คือการใช้ “ใช้น้ำมันซ้ำ”

นิรมานยอมรับถึงกลเม็ดนี้ที่เธอใช้มาช้านานตาปีแล้ว

“ปกติแล้วจะใช้น้ำมันเก่าด้วย อย่างเราทอดปลา 1 ครั้ง เสร็จแล้วก็จะเก็บใส่หม้อแยกไว้ใช้ในครั้งต่อไป น้ำมันใหม่จะเก็บไว้ใช้ซ้ำ 2-3 ครั้งแล้วค่อยทิ้ง รู้ว่ามันไม่ค่อยดีนะ แต่เราก็จำเป็นต้องประหยัด” เธอบอก

ขณะที่แม่บ้านรุ่นใหม่อย่างโบว์ และส้ม ต่างยอมเทน้ำมันลงกระทะน้อยลงดีกว่าใช้ซ้ำ “เรารู้สึกว่ามันไม่สะอาด เก็บไว้แล้วมันเห็นเห็นแถมเห็นขาวก็ไม่เสียดีกว่า” โบว์ออกความเห็น

บาท (น้ำ) มัน

ผู้เชี่ยวชาญด้านความปลอดภัยอาหารด้านอาหารและโภชนาการอย่าง ผศ.ดร.ทิพย์เนตร อริยพิทักษ์ ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อธิบายถึงลักษณะของน้ำมันประกอบอาหารที่ใช้กันอยู่ในครัวทุกวันนี้หากให้แยกชนิดกันจริงๆ คงจะแยกกันไม่หมด

ตามเอกสารวิชาการเรื่องการเลือกใช้น้ำมันปรุงอาหารเพื่อสุขภาพที่เธอเขียนนั้นสามารถแยกประเภทของน้ำมันทั้งหมดออกเป็น 7 ประเภท คือ

น้ำมันที่มี กรดไขมันอิ่มตัว (saturated fatty acid: SFA) โมเลกุลขนาดกลาง เช่น น้ำมันมะพร้าว และน้ำมันปาล์มเคอร์เนล ไม่เหมาะใช้ประกอบอาหารความร้อนสูง เพราะจุดเกิดควันค่อนข้างต่ำ

น้ำมันที่มี SFA โมเลกุลขนาดใหญ่ อย่าง น้ำมันปาล์มโอเลอิน เหมาะสำหรับการ “ทอดอาหาร” แทนน้ำมันจากไขมันสัตว์

น้ำมันที่มี MUFA (กรดโอเลอิก) ปริมาณมาก และมี SFA ต่ำ ปัจจุบันนอกจาก 2 แหล่งคือ พืชธรรมชาติอย่าง น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา และน้ำมันเมล็ดอัลมอนต์ หรือน้ำมันจากพืชที่มีการดัดแปลงพันธุกรรม (Genetically modified organism: GMO) เช่น น้ำมันถั่วเหลืองกรดโอเลอิกสูงและกรดลิโนเลนิกต่ำ น้ำมันดอกคำฝอยกรดโอเลอิกสูง น้ำมันคาโนลากรดโอเลอิกสูง และน้ำมันเมล็ดดอกทานตะวันกรดโอเลอิกสูง เป็นต้น ทั้งหมด เหมาะกับการ “ต้ม นึ่ง ผัด” มากกว่า

การ “ทอดท่วม”

น้ำมันที่มี MUFA (กรดโอเลอิก) และ PUFA (กรดไลโนเลอิก) ในปริมาณใกล้เคียง

กันอย่าง น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วลิสง และน้ำมันงา ซึ่งเหมาะกับการประกอบอาหารทั่วไปที่ความร้อนไม่สูงเกินไปนักเพื่อคงสภาพกรดไขมันที่ดีต่อร่างกาย

น้ำมันที่มี PUFA (กรดไลโนเลอิก) มาก MUFA (กรดโอเลอิก) ปานกลาง และกรดลิโนเลอิกต่ำมาก อย่าง น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด และน้ำมันฝ้าย ซึ่ง “ไม่เหมาะ” กับการทอดอาหารอย่างยิ่ง

น้ำมันที่มี กรดลิโนเลอิกในปริมาณมาก เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันคาโนลา ซึ่งไม่เหมาะกับการทอดอาหาร หรือใช้ความร้อนที่สูงเกินไปอีกเช่นกัน

น้ำมันพืชหรือไฮดรอลิก ที่ผ่านกระบวนการไฮโดรจิเนชัน (การเติมไฮโดรเจนให้อะตอมกรดไขมันไม่อิ่มตัวให้กลายเป็นกรดไขมันอิ่มตัว) น้ำมันประเภทนี้จะมีจุดหลอมเหลวและจุดเกิดควันสูงชัน อย่างเช่น มาการีน และเนยขาว เหมาะกับการประกอบอาหารด้วยความร้อนสูง เช่น โดนัททอด ไก่ทอด ขนมอบเค้ก และคุกกี้ เป็นต้น

หากพูดถึงความเข้าใจในการใช้น้ำมัน

ของผู้คนทั่วไป ผศ.ดร.ทิพย์เนตร รู้สึกว่าโดยส่วนใหญ่ยังไม่มีความรู้ที่ถูกต้อง ซึ่งบางครั้งอาจจะเกิดจากปัจจัยด้านราคาทำให้บางครั้งน้ำมันจึงขาดการใส่ใจไป ซึ่งในส่วนผู้ผลิตหรือการดูแลของทางภาครัฐเองก็ยังไม่เข้มงวด และชัดเจนเท่าที่ควร

“อย่างที่ฝรั่งเศสเขาจะระบุไว้ข้างขวดอย่างชัดเจนว่า ถ้ามีไขมันลิโนเลอิกเกิน 2 เปอร์เซ็นต์ ห้ามนำไปทอดอาหาร แต่ที่ประเทศไทยไม่มี”

ซึ่งในภาวะน้ำมัน (ครัว) แพงสำหรับคนในสายอาหารอย่าง เธอถือว่าเป็นโอกาสในวิกฤติที่คนจะได้หันมาใช้ น้ำมันที่หลากหลายขึ้น เพราะน้ำมันแต่ละชนิดต่างมีกรดไขมันที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแตกต่างกัน

“ง่ายๆ ว่า ถ้าปรุงอาหารทั่วไปก็ใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกทานตะวันอะไรจำพวกนี้ แต่ถ้าจะทอดอาหารก็ใช้น้ำมันปาล์มโอเลอิก แต่ทุกอย่างไม่ควรนำกลับมาใช้ซ้ำค่ะ”

ทอดซ้ำ ทำร้าย

ก่อนน้ำมันจะเข้าสู่สถานะ “ของหายาก”

สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บุคคลตลาดและล้างไปถึงกันครัวใน 50 เขตของกรุงเทพฯ 8 จังหวัดทั่วประเทศ ภาคละ 2 จังหวัด เพื่อจะดูว่าคนไทยใช้น้ำมันกันอย่างไรทอดซ้ำหรือไม่ และชอบกินของทอดมากแค่ไหน ภายใต้โครงการ “สำรวจสถานการณ์และพฤติกรรมน้ำมันทอดซ้ำในประเทศไทย” ได้รับทุนสนับสนุนโดย ได้รับทุนสนับสนุนโดยแผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

การลงพื้นที่เมื่อเดือนสิงหาคม 2553 พบว่า ผู้บริโภค 27.05 เปอร์เซ็นต์ ซื้ออาหารทอดนอกบ้าน 7-9 ครั้งต่อเดือน และมีมากถึง 15.17 เปอร์เซ็นต์ที่ซื้ออาหารทอดนอกบ้านเกือบทุกวัน โดยซื้อให้ตัวเองและเผื่อแม่ถึงครอบครัว 3 อันดับของเมนูทอดยอดนิยมคือ ไก่ทอด กุ้ง,ปลาหมึกทอด และหมูทอด

จากแผงลอยและตลาดแม่บ้านที่ชอบเข้าครัวเอง ก็ใช้น้ำมันทอดซ้ำ 29.2 เปอร์เซ็นต์ งานฮิตคือ ปลาทอด และ ไข่เจียว, ไข่ดาว

ส่วนผู้ชาย ผู้ประกอบการ ใช้น้ำมันทอดซ้ำ เฉพาะในกรุงเทพฯ อยู่ที่ 54.66 เปอร์เซ็นต์ และมี 3 จังหวัดที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำสูงเกิน 60 เปอร์เซ็นต์คือ พิษณุโลก นครราชสีมา และลำปาง

มาถึงหัวใจสำคัญของภารกิจนี้ คือ การทดสอบน้ำมันทอดอาหาร เพื่อหาความเสี่ยงจังหวัดที่มากอันดับ 1 คือ สงขลา เสี่ยงสภาพ 44.29 เปอร์เซ็นต์และใกล้เคียงสภาพ 55.24 เปอร์เซ็นต์ ตามมาติดๆ คือ ภูเก็ตและกรุงเทพฯ ที่ใช้น้ำมันเสื่อมและเกือบเสื่อมรวมกันกว่าร้อยละ 50

และเมื่อหารเฉลี่ยทั่วประเทศ พบว่าภาพรวมของน้ำมันในท้องตลาด มีประมาณร้อยละ 13 เสื่อมคุณภาพแล้ว

ภก.วรวิทย์ กิตติวงศ์สุนทร ผู้รับผิดชอบโครงการปฏิวัติน้ำมันทอดซ้ำ แผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อธิบายพฤติกรรมใช้ซ้ำของพ่อค้าแม่ค้าในตลาดว่า

“ปกติทอดแล้วน้ำมันจะพร่อง ก็จะต้องเติมน้ำมันใหม่ลงไป พอเลิกขายก็เก็บน้ำมันส่วนนี้ไว้ใช้ทอดใหม่ในวันพรุ่งนี้ถือเป็นน้ำมันทอดซ้ำแล้ว” ภก.วรวิทย์ อธิบายความหมาย

ตรงกับข้อมูลจากรายงาน การสำรวจสถานการณ์และพฤติกรรมการใช้ น้ำมันทอดซ้ำในประเทศไทย ที่พบว่า น้ำมันใสๆ ที่เห็นด้วยตาเปล่า มีถึงร้อยละ 40 ได้กลายเป็นน้ำมันเสื่อมสภาพและใกล้จะเสื่อมสภาพต่ำกว่า 60 เปอร์เซ็นต์ของน้ำมันดำ (สังเกตพบความผิดปกติ) กลับเป็นน้ำมันที่ยังไม่เสื่อมสภาพ

แล้วน้ำมัน(เสื่อม)ใสๆ ที่กินเข้าไปแล้วนั้นจะมีกลุ่มสารโพลาร์ ที่พิสูจน์แล้วว่าก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง สารตัวนี้ยุโรปและไทยกำหนดไว้ว่าต้องมีไม่เกินร้อยละ 25 หรือ 25 กรัมต่อน้ำหนัก 100 กรัม

“น้ำมันใหม่ มีสารโพลาร์อยู่แล้ว 5-6 เปอร์เซ็นต์ พอเจอความร้อนค่าจะสูงขึ้น ยิ่งทอดซ้ำยิ่งสูงขึ้น” ภก.วรวิทย์ ให้ความรู้เพิ่มอีกว่าเมื่อใดที่สารโพลาร์เขยิบเข้าใกล้ 25 เปอร์เซ็นต์ 22-23 แล้วเติมน้ำมันใหม่เข้าไป กลับยิ่งไปเร่งการเสื่อมให้มากขึ้น โดยน้ำมันปาล์มที่นิยมใช้ทอดจะมีคุณสมบัติคงตัวกว่า หรือเสื่อมช้ากว่าน้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันรำข้าว

“แต่น้ำมันทุกอย่างที่ร้อนยิ่งเสื่อมสภาพเร็ว” ผู้รับผิดชอบโครงการปฏิวัติน้ำมันทอดซ้ำยืนยัน

นอกจากตัวเร่งให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงแล้ว ในน้ำมันเนื้อสัตว์ยังมี ตัวก่อโรคอีก 2 ชนิดคือ สารโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน ที่เป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ และสัตว์

“ตัวสุดท้ายคือ ไขมันทรานส์ (Trans fat) ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ตัวนี้ในยุโรปกับสหรัฐอเมริกาซีเรียส ออกกฎหมายคุมเข้มแต่ไทยยังไม่ได้กำหนดมาตรฐาน”

ผลการสำรวจข้างต้น ท้ากันในช่วงที่เรา ยังมีน้ำมันกินใช้กันปกติ แต่ตอนนี้ที่เราขาดสภาพคล่องทางน้ำมันกันถ้วนหน้า จึงคาดการณ์กันว่า น้ำมันในครัวเรือนและห้องตลาดคงทอดซ้ำกันในความถี่ที่มากกว่านี้

“ไม่ใช่เพราะมันแพงนะคะ แต่เพราะมันไม่มีให้ซื้อเราก็เลยต้องทอดซ้ำ” วิริยา คุณาวุฒิ แม่บ้านลูกสามวัย 36 จากกรุงเทพฯ ที่เคยเป็นชาประจำ “น้ำมันรำข้าว” ยืนยันว่าเธอมีกำลังพอที่จะซื้อและสู้ราคาน้ำมันดี

ระวัง! น้ำมันมือสอง

ระดับรายย่อยอาจพบว่าการทอดซ้ำมากขึ้น แต่ระดับรายใหญ่ มีชาวเล็กรอดออกมาว่า กำลังมี “น้ำมันมือสอง” ออกมาป้อนตลาด

“มีแน่ๆ เพราะเคยคุยกับเทศบาล เขาไปขอซื้อต่อที่ร้านไก่ทอด ปลาทอด ที่เก็บน้ำมันเหลือไว้เป็นปีๆ เพื่อไปทำไบโอดีเซล เคยซื้อในราคาก็โลกรั้มละ 12 บาท แต่มีคนชิงซื้อไปในราคา 13-14 บาท พอเพิ่มราคาให้ ทางโน้นก็ให้ราคาสูงกว่าอีก” ภก.วริทย์สันนิษฐานว่า “ทางโน้น” คือผู้ซื้อไปผลิตน้ำมันมือสอง

ก่อนจะอธิบายว่า น้ำมันมือสองคือ การเอาน้ำมันเก่าไปฟอกใหม่ โดยใช้สารเคมีไปฟอกสี ให้ออกมาสวยใส นำใช้เหมือนเดิมหรือยิ่งกว่าเดิมอีก

“ยังถ้าเจอน้ำมันใหม่ดีๆ ฟอกสีออกมาได้สวยใสเลยก็เดียว...แต่สารโพลาร์ยังอยู่ครบถ้วนครบ” มาลีชกรคนเต็มพุดยิ้มๆ พร้อมบอกต่ออีกว่า ในฐานะของนักวิชาการด้านอาหาร น้ำมันเสื่อมสภาพคือ ชยะดี ๆ นี้เอง

น้ำมันมือสองของเขา แต่ใหม่ของเราไปไหลล่องตามผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่ตาเปล่าแม้จะชัดเจน ไม่ฝ้าฟาง ไม่สั้น ไม่ยาว และไม่เอียงก็แยกแยะไม่ออก

อันดับแรกคือ ทาเส้นก๋วยเตี๋ยว เพื่อไม่ให้เส้นติดกัน แต่เดิมจะใช้น้ำมันพืชทา แต่พอน้ำมันแพงและขาดแคลน จึงลดค่าใช้จ่ายด้วยการเอาน้ำมันมือสองมาทา เพราะทั้งถูกกว่าและหนืดกว่า (ยิ่งถูกยิ่งหนืด) โดยเฉพาะเส้นใหญ่ ถ้าไม่ทาจะยิ่งติดกัน

“สองคือ ผสมอาหารสัตว์ ที่นิยมใส่ในอาหารสัตว์เพราะต้องการขุนสัตว์ให้อ้วน มีน้ำหนักจะได้ขายได้ราคาดี ไม่แน่ใจว่าสารโพลาร์ จะย้อนกลับมามนุษย์หรือไม่ เพราะสุดท้ายคนก็กินเนื้อสัตว์”

สุดท้ายคือ ฟอกให้ใส แล้วเอามาขายเป็นมือสอง มัดถุงขายตามตลาด ที่กำลังขายดีอยู่ในขณะนี้

ถึงที่สุดแล้ว คงไม่มีใครสรุปได้ว่า วิธีไหนดีที่สุดหรือเลวร้ายที่สุดในยุคน้ำมันผิดเคืองอย่างนี้ แต่อะไรที่ไม่ดีหรือมีแนวโน้มว่าจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ อยู่ห่างๆ ไว้และไม่ตามใจปาก...ดีที่สุด