

'น้ำมันปาล์ม' กับ 'สุขภาพ'

คอลัมน์ "X-RAY สุขภาพ" ในสัปดาห์นี้ขอเกาะกระแสปัญหา "น้ำมันปาล์ม" โดยให้ข้อมูลผู้อ่านเรื่องการใช้น้ำมันปาล์มประกอบอาหารไม่ว่าจะเป็นทอด หรือ ผัด ฟิงเจอร์เอาไว้

เริ่มจาก รศ.ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า คนใช้น้ำมันปาล์มเยอะ เพราะมีราคาถูก น้ำมันปาล์มให้พลังงาน เหมาะกับการนำมาทอดอาหารเพราะทนความร้อนสูง แต่เนื่องจากมีไขมันอิ่มตัวสูงเช่นกัน ถ้ากินมาก ๆ โอกาสที่คอเลสเตอรอลจะขึ้น ไขมันแอลดีแอล (Low Density Lipoprotein : LDL) ซึ่งเป็นไขมันชนิดไม่ดีจะขึ้นได้ ทำให้มีปัญหาหลอดเลือดที่จะไปเลี้ยงหัวใจ

คนไทยต้องเข้าใจว่า ถ้าเป็นการทอด ปาฟองโก้ หมูทอด เนื้อทอด อันนี้พอได้ เพราะเราไม่ได้กินน้ำมัน แต่มีน้ำมันติดอาหารนิดหน่อยไม่มีปัญหา แต่ถ้านำน้ำมันปาล์มมาทำอาหารประเภทผัดน้ำมันเข้มน ๆ



ไม่เหมาะ ไม่ค่อยดี เพราะเหมือนกับว่าเรากินน้ำมันเข้าไปตรง ๆ คือให้เป็นน้ำมันตัวเหลือง น้ำมันทานตะวัน ก็ไม่ดี ที่สำคัญไม่ควรจะนำมาใช้ซ้ำ เพราะน้ำมันปาล์มจะเสียสภาพ เวลากินน้ำมันที่ติดกับอาหารเข้าไปบางครั้งจะทำให้ถ่ายท้อง ถ่ายออกมาแบบ



เหลว ๆ ได้ แต่ไม่ใช่ท้องเสีย คือถ้าทำให้น้ำมันปาล์มร้อนประมาณ 180 องศาเซลเซียส แล้วลงมาที่อุณหภูมิห้อง พอนำมาใช้ซ้ำโดยทำให้อุณหภูมิร้อนขึ้นอีกโอกาสที่จะเกิดสารแปลกใหม่ได้ซึ่งไม่ค่อยดี

"ช่วงน้ำมันปาล์มราคาแพงเป็นโอกาสดีที่เราจะหันมาพิจารณาว่าเลิกกินน้ำมันและ กินอาหารต้ม นึ่ง ตุ่น แทนก็แล้วกัน คือพยายามกินอาหารที่มีน้ำมันเป็นส่วนประกอบให้น้อยลง"

คนที่ไม่ควรกินน้ำมันปาล์ม คือ คนที่เป็นโรคอ้วน คอเลสเตอรอลสูง ไขมันในเลือดสูง ควรพยายามหลีกเลี่ยงน้ำมันปาล์ม ถ้าจะใช้น้ำมันพืชประกอบอาหารควรใช้ประเภทไขมันไม่อิ่มตัวแทน เช่น น้ำมันถั่ว

เหลือง น้ำมันทานตะวัน หรือน้ำมันข้าวโพด ทั้งนี้ถ้ากินอาหารประเภทผัด ๆ ทอด ๆ ควรกินอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ จำพวก ผัก ผลไม้ สีเข้ม ๆ ด้วย อย่างกรณีที่จะผัดผัดก็ควรใช้ผักสีเข้ม ๆ เช่น บรอกโคลี ถั่วงอก ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง จะได้ไม่มีปัญหาอะไรเรื่องจากการใช้น้ำมันปรุงอาหาร เพราะในผักมีสารต้านอนุมูลอิสระ หรือถ้ากินหมูทอด ไก่ทอด ควรกินผัก ผลไม้ตามด้วยเช่นกัน



รศ.ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ



นพ.กฤษดา ศิรามพุช

ด้าน นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ กล่าวว่า น้ำมันปาล์มเป็นน้ำมันทำกับข้าวที่ราคาถูกที่สุด

จึงเป็นที่นิยมสำหรับการทอดที่ต้องใช้น้ำมันมาก ๆ เช่น ไก่ ปาฟองโก้ กุ้งชุบแป้งทอด นอกจากนี้ยังมีในของกิน

เช่น ไอศกรีม ครีมเทียม นมเทียม ลูกกอล์ฟ เบเกอรี่ นมพว่องมันเนย เนยเทียม อาหารกล่องสำเร็จรูป มีในของใช้ เครื่องอุปโภค เช่น เทียนไข ลิปสติค สบู่ ครีมทาผิว

น้ำมันปาล์มเหมาะสำหรับอาหารทอดที่ใช้ความร้อนสูง เช่น ทอดน้ำมันท่วม แต่ไม่เหมาะที่จะนำมาปรุงของเย็น อย่างการทำน้ำสลัดหรือทอดไข่ซึ่งไม่ต้องใช้ความร้อนสูง และไม่เหมาะที่นำมาทอดซ้ำบ่อย ๆ เพราะกรดไขมันในน้ำมันปาล์มที่ทอดซ้ำมีสิทธิกลายไปเป็นไขมันร้ายทำลายหัวใจได้

ของดีในน้ำมันปาล์ม เช่น มีวิตามินเอ วิตามินอี เป็นแหล่งวิตามินธรรมชาติ กรดไขมัน มีทั้งอิ่มตัวและไม่อิ่มตัว และไขมันโคโรลลีเซอไรด์ที่ค่อนข้างเป็นมิตร เช่นเดียวกับในน้ำมันมะพร้าว

ข้อเสียน้ำมันปาล์ม คือ 1. กรดไขมันอิ่มตัวสูง มีโอกาสสะสมไขมันให้ไขมันร้ายคือ

แอลดีแอลในเลือดสูงและไขมันดีคือ เอชดีแอลต่ำ ดังนั้นไม่ควรพึ่งแต่น้ำมันปาล์มทุกมื้อทุกครั้งในการปรุงอาหาร 2. มีโอกาสซ่อนไขมันทรานส์ซึ่งเป็นไขมันอันตราย 3. ยิ่งทอดซ้ำยิ่งเสี่ยงต่อสุขภาพ เพราะจะทำให้ไขมันปาล์มเปลี่ยนแปลงสภาพ ทำให้มีสารโพลาร์ที่เกิดจากการทอดซ้ำเป็นอันตรายต่อสุขภาพ 4. ทำให้เกิดสิว คนที่ใช้ น้ำมันปาล์ม ทอดของอยู่หน้าเตาอบๆ จะมีไอระเหย น้ำมันออกมาจับหน้าตาพาให้ เกิดอักเสบเป็นสิวงได้ หรือในคนที่ปวดศีรษะบ่อย ปวดประจำเดือนทรมานอย่าดีมน้ำมันที่ขมมากเกินไปเพราะมีการอักเสบ ชื่อโอเมก้าหกอยู่ค่อนข้างมาก

น้ำมันแต่ละชนิดมีดีในตัวมันต่างกันออกไป เหมือนกับคนเรา แม้น้ำมันหมูที่คู่คนไทยมาแต่ครั้งยังใช้ครัวไฟก็มีของดี หลักที่อยากฝากไว้คือไม่ควรใช้น้ำมันชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำไว้ติดครัวตลอด ให้สลับกันไปบ้าง ยกตัวอย่าง

มีเนื้อใช้น้ำมันปาล์ม มีหน้าอาจเป็นน้ำมันรำข้าวหรือน้ำมันหมูบ้างก็ยังได้ ช่วยแก้ปัญหาไขมันแพงแถมบางมีอยู่ได้ของอร่อยอย่างกากหมูไว้เจริญอาหารด้วย.

นพพรช บุญชาญ : รายงาน

