

ใช้น้ำมันทอดซ้ำ เสี่ยงเป็นโรคมะเร็ง

รู้กันบ้างไหมว่า น้ำมันที่ดูน่ารับประทานแล้วซ้ำอีกทั้งจากในครัวที่บ้านและร้านอาหารนอกบ้าน ทำให้ผู้บริโภคมีสิทธิเป็นมะเร็งได้ ???

เวลาเราใช้น้ำมันทอดอาหาร น้ำมันจะมีการระเหยที่ค่อนข้างต่ำ ทำให้ไขมันยังคงเหลืออยู่ในกระทะในปริมาณมาก บางครั้งน้ำมันยังคงไม่เปลี่ยนสีและเปลี่ยนสภาพ คนส่วนใหญ่จึงมักนำเอาน้ำมันที่เหลือไปทอดอาหารซ้ำอยู่บ่อยครั้ง

โดยเฉพาะอย่างยิ่งพ่อค้าแม่ค้าอาหารทอดที่มักใช้น้ำมันทอดซ้ำแล้วซ้ำอีกทั้งวัน หากน้ำมันพร่องลงไปก็มักใช้วิธีเติมน้ำมันใหม่ลงไปนิดมอย และส่วนใหญ่มักเก็บน้ำมันเก่าเอาไว้ใช้ในวันต่อ ๆ ไปด้วย

ซึ่งความจริงแล้วเป็นเรื่องที่คิดเป็นอย่างมาก เนื่องจากน้ำมันที่ผ่านการทอดอาหารซ้ำ ๆ จะมีการเจือปนทั้งเศษอาหารและน้ำ และมีความร้อนเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาทำให้กรดไขมันเกิดแตกตัวและเปลี่ยน



สภาพไป ก่อให้เกิดสารตกค้างหลายชนิดในน้ำมัน เมื่อนำเอาน้ำมันทอดซ้ำหลายครั้งไปใช้ จะเกิดการสะสมของสารตกค้าง ซึ่งบางชนิดเป็นสารก่อมะเร็ง

น้ำมันจัดเป็นไขมันประเภทไลโปโปรตีน เมื่อใช้ทอดซ้ำหลายครั้งไลโปโปรตีนจะค่อย ๆ แยกตัวสร้างกรดไขมันอิสระเพิ่มขึ้น มีโมโนกลีเซอไรด์เพิ่มขึ้น ไลโปโปรตีนเพิ่มขึ้น มีสารที่ถูกออกซิเดชันหลายตัวเพิ่มขึ้น

สารหลาย ๆ ตัวเหล่านี้รวมกันเรียกว่า สารโพลาร์ ซึ่งตามมาตรฐานนานาชาติกำหนดให้ความเป็นโพลาร์ไม่ควรจะมีค่าเกิน 25% ของน้ำหนัก

น้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันจากเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด ฯลฯ เมื่อใช้ทอดในอุณหภูมิสูงเป็นเวลานาน จะมีโอกาสก่อให้เกิดสารที่เป็นอันตรายได้มากกว่าน้ำมันในกลุ่มอื่น ๆ

จากการเฝ้าระวังความปลอดภัยในอาหารตามนโยบายความปลอดภัยของกระทรวงสาธารณสุข เมื่อปี 2547 พบว่ามีพ่อค้าแม่ค้า



คปค.เหตุผู้บริโภค

บางส่วนนำน้ำมันที่ซ้ำแล้วมาใช้ทอดอาหารขายให้กับผู้บริโภค

จากการสำรวจน้ำมันทอดจากร้านแผงลอยและรถเข็น 187 ตัวอย่าง น้ำมันทอดอาหารจากร้านอาหารจานด่วน 64 ตัวอย่าง และน้ำมันทอดจากกะหล่ำจากโรงงานอุตสาหกรรมกะหล่ำกึ่งสำเร็จรูป 3 ตัวอย่าง พบน้ำมันที่ทอดซ้ำเสื่อมคุณภาพและอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพถึงร้อยละ 13

ดังนั้นกระทรวงสาธารณสุขจึงได้ออกประกาศกำหนดให้ปริมาณสารโพลาร์ในน้ำมันที่ใช้ทอดหรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่าย ให้มีค่าสารโพลาร์ได้ไม่เกิน 25% ของน้ำหนัก โดยมีผลบังคับใช้แล้วตั้งแต่วันที่ 7 พฤศจิกายน 2547 ที่ผ่านมา โดยมีโทษปรับไม่เกิน 5 หมื่นบาท ตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522

หลังจากนั้นกระทรวงสาธารณสุขได้เพิ่มความเข้มงวดในการเฝ้าระวังการใช้ไขมันทอดซ้ำ โดยออกคู่มือตรวจสอบแผงอาหารทอดอย่างค่อเนื่อง ทำให้ปริมาณการใช้ไขมันทอดซ้ำลดลงถึงเกือบ 80%

อย่างไรก็ตามยังคงมีพ่อค้าแม่ค้าบางรายที่ยังได้ลดลดใช้น้ำมันทอดซ้ำ เนื่องจากอาจจะยังไม่ทราบข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับอันตรายที่ผู้บริโภคจะได้รับจากการใช้น้ำมันที่ผ่านการทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

ล่าสุดกระทรวงสาธารณสุขได้ร่วมมือกับ บริษัท น้ำมันพืชไทย จำกัด จัดการรณรงค์ลดการใช้ไขมันทอดซ้ำ โดยเริ่มต้นจัดกิจกรรมที่ตลาดยิ่งเจริญเป็นแห่งแรก

ศ.ดร.ภคิณี โพลีศิริ เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา กล่าวว่า "อ.ย. จะส่งเจ้าหน้าที่ออกตรวจสอบการใช้ไขมันทอดซ้ำ ตามแผงทอดต่าง ๆ ตามตลาดสด รถเข็น ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด ประเภทไก่ทอด เฟรนช์ฟรายส์ อย่างเข้มงวดและต่อเนื่อง กิจกรรมรณรงค์จะไม่หยุดนิ่ง พ่อค้าแม่ค้าอาหารทอดทุกราย ทุกพื้นที่ในตลาดต่าง ๆ จะต้องได้รับข้อมูลทั่วถึงเท่าเทียมกัน เพื่อปฏิบัติตามคำแนะนำการใช้ไขมันทอดอาหารอย่างถูกต้อง"

สำหรับผู้บริโภคก่อนซื้ออาหารให้สังเกตน้ำมันในกระทะทอด หากพบว่ามีสีดำ เหนียวข้น ฟองมาก เหม็นไหม้ ให้หลีกเลี่ยงการซื้อ และก่อนบริโภค หากได้กลิ่นเหม็นหืนจากน้ำมันทอดควรเลิกบริโภคทันที

ทั้งนี้และทั้งนั้นก็เพื่อลดอัตราเสี่ยงจากการเป็นโรคมะเร็ง และการสะสมของสารอันตรายในร่างกายนั่นเอง.

ศศิมา ดำรงสุกิจ
ทีมเคล็ดลับ 38
article@dailynews.co.th