



เรื่องเด่น

สุขภาพดีกับของ.

พิษภัยจากน้ำมันทอดซ้ำ...
อันตรายถึงขั้นเป็นมะเร็ง



คุณอาจเป็นผู้หนึ่งที่ยเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง หากบริโภคอาหารที่ผ่านการทอดจากน้ำมันที่ใช้ทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง







อันตรายจากน้ำมันทอดซ้ำ

น้ำมันที่ผ่านการทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จะมีคุณภาพเสื่อมลงทั้งสี กลิ่น รสชาติ และมีความหนืดมากขึ้น ที่สำคัญจะก่อให้เกิด "สารประกอบโพลาร์" ที่สามารถสะสมในร่างกาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์ จากข้อมูลการศึกษาในสัตว์ทดลอง พบว่า สารบางชนิดที่เกิดจากการเสื่อมสลายของน้ำมันจากการทอดอาหารเป็นสารก่อกลายพันธุ์ที่ทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังในสัตว์ทดลอง รวมทั้งมีสารจากน้ำมันทอดซ้ำซึ่งสามารถก่อให้เกิดการกลายพันธุ์ในเชื้อแบคทีเรีย โดยสารดังกล่าวเป็นสารที่ก่อให้เกิดเนื้องอกในตับ ปอด และก่อให้เกิดมะเร็งในเม็ดเลือดขาวในหนูทดลอง

อย. มีมาตรการเข้มงวด

ห้ามจำหน่ายน้ำมันทอดซ้ำแก่ร้านอาหารหรือผู้ปรุงอาหารอื่นๆ เพื่อนำไปใช้ต่อเด็ดขาด มิฉะนั้น จะมีความผิดฐาน จำหน่ายอาหารผิดมาตรฐาน อาจถูกลงโทษปรับถึง 5 หมื่นบาท

คำแนะนำสำหรับผู้บริโภคและผู้ขายอาหาร เกี่ยวกับการใช้น้ำมันทอดซ้ำ

-  ไม่ซื้อน้ำมันที่ผ่านการใช้แล้วมาทอดอาหารต่อ ควรซื้อน้ำมันในภาชนะบรรจุปิดสนิทที่มีฉลากชัดเจนและมีเครื่องหมาย อย.
-  น้ำมันทอดอาหารควรเป็นน้ำมันที่คงตัวและเกิดควันช้า เช่น น้ำมันปาล์มโอเลอิน (จากเนื้อปาล์ม) หรือ น้ำมันมะพร้าว
-  ควรทอดอาหารครั้งละไม่มากเกินไป และไม่ควรทอดอาหารโดยใช้ไฟแรงเกินไป เพราะน้ำมันจะเสื่อมสลายตัวเร็ว
-  เก็บน้ำมันที่ผ่านการทอดอาหารไว้ในภาชนะสแตนเลส หรือแก้วปิดฝาสนิท เก็บในที่เย็นและไม่โดนแสงสว่าง
-  ควรเปลี่ยนน้ำมันใหม่ทันที หากน้ำมันเก่ามีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น สีดำ ชุ่น เหนียวข้น เหม็นหืน เกิดฟอง ควัน หรือเหม็นไหม้ไอน้ำมัน และไม่ควรถمیمน้ำมันใหม่ลงไปผสมน้ำมันเก่า
-  ควรเปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารให้บ่อยขึ้น หากทอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีส่วนผสมของเกลือ หรือเครื่องปรุงรสปริมาณมาก

ให้ความสนใจสักนิด มะเร็งจะไม่ถามหาจากการใช้น้ำมันทอดซ้ำ

"สิทธิของผู้บริโภคที่จะได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย

ข้อ ๑ สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ" สอดตามข้อมูล ร้องเรียน แจ้งเบาะแส เรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ที่

สายด่วน อย. 1556



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา