

จัดการ ความมันส่วนเกิน ที่มากับอาหาร

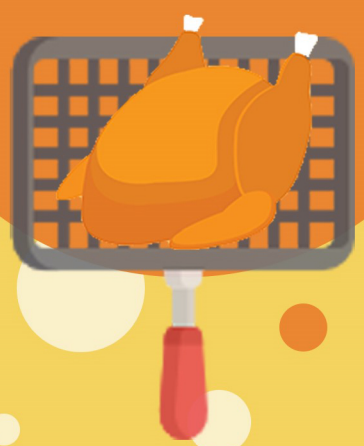
เรียบเรียงโดยนางสาวปิยะมาศ คงมั่น นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ

วิธีช่วยลดปริมาณน้ำมันส่วนเกิน

การวางพักอาหาร

เป็นวิธีที่สามารถเอาน้ำมันส่วนเกินออกได้เยอะ แถมไม่สูญเสียความกรุบกรอบของอาหารอีกด้วย

การวางพักอาหารทอดบนตะแกรง



เนื่องจากกระดาษที่ใช้จะต้องสัมผัสกับอาหารโดยตรง เราควรเลือกใช้กระดาษที่ใช้สำหรับอาหารโดยเฉพาะ

หม้ออบความร้อน

กระดาษซับน้ำมัน

กระดาษซับน้ำมัน

วิธีเลือกซื้อกระดาษซับน้ำมัน

ควรสังเกตว่า ผ่านการรับรองตามมาตรฐานระดับสากล เช่น HACCP หรือไม่ ? เพราะเป็นมาตรฐานการผลิตที่มีมาตรการป้องกันอันตรายที่ได้รับจากการบริโภคอาหาร เช่น

- ไม่มีสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- ไม่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค
- ไม่มีสิ่งแปลกปลอมติดค้างในผลิตภัณฑ์

ดังนั้น กระดาษทิชชู่ซับน้ำมันจะมีความหนาบางของเนื้อกระดาษไม่เท่ากัน เมื่อกระดาษสัมผัสกับความชื้นหรือน้ำมันก็จะเปื่อยยุยง่าย จึงแนะนำว่าให้ใช้

กระดาษทิชชู่แผ่นหนา

แบบ Paper towel ที่ใช้สำหรับอาหารโดยเฉพาะ

กระดาษซับน้ำมันแบบบาง

เช่น กระดาษห่อโรตี

วัสดุซับน้ำมันจากธรรมชาติ

เช่น ใยมะพร้าว เปลือกของปอสา ใยกล้วย ฟางข้าว เส้นใยธรรมชาติ

คำเตือน: ห้ามใช้กระดาษหนังสือพิมพ์/กระดาษreuse ในการซับน้ำมันเนื่องจากน้ำมันจะเป็นตัวละลายสารเคมีในหมึกพิมพ์ได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้บริโภครับประทานอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมีเข้าสู่ร่างกาย

เนื่องจากผู้บริโภคไม่สามารถตรวจสอบมาตรฐานกระดาษที่ผู้ค้านำมาซับมันจากอาหารได้ การแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุก็น่าจะทำให้เรารู้สึกปลอดภัยและสบายใจในการรับประทานอาหารทอดมากกว่า โดยเปลี่ยนเป็นกินน้อยลง ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นน่าจะดีกว่า เพื่อความปลอดภัยจากการรับสารเคมีตกค้าง และเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้บริโภคด้วย

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
อาคารสำนักงานเขตราชเทวี ชั้น 8 เลขที่ 10 ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400 | โทรศัพท์ 0-2035-1861-2 โทรสาร 0-2035-1861-2 ต่อ 5