



น้ำมันทอดซ้ำๆ ย่ำ! อันตราย!

เรียบเรียงโดย นางสาวกุลวนิดา ใบบัว นักวิชาการสุขาภิบาลปฏิบัติการ

น้ำมันทอดซ้ำคืออะไร?

น้ำมันหรือไขมันที่ใช้เป็นอาหารหรือผ่านการทอดอาหารมาแล้ว ซึ่งน้ำมันที่ได้รับอนุมูลสูงเป็นเวลานาน หรือใช้ประกอบอาหารซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ความชื้นของอาหารและออกซิเจนจากอากาศจะเร่งการเสื่อมสลายของน้ำมัน ซึ่งมีผลทำให้น้ำมันมีกลิ่นเหม็นหืน เหนียว สีดำคล้ำ ฟองมาก เหม็นไหม้ ขณะทอดมีควันมากขึ้น

เลี้ยว...น้ำมันทอดซ้ำ อย่างไร?

1. ซื้ออาหารนอกบ้าน

- เลือกร้านที่ใช้ น้ำมันทอดซ้ำประกอบอาหาร
- สังเกตน้ำมันขณะทอดอาหาร น้ำมันไม่ควรมีลักษณะดังนี้ เหนียว ชันหนืด สีดำ ทอดแล้วมีฟอง และควันมาก

2. ประคบประหงมอาหารให้ครัวเรือน

- งดเติมน้ำมันใหม่ลงในน้ำมันเก่า จะเร่งให้น้ำมันเสื่อมสภาพเร็วขึ้น
- เลือกน้ำมันประกอบอาหารที่มีฉลากแสดงเลขสารบบอาหาร 13 หลัก
- ทอดอาหาร ควรใช้น้ำมันปาล์มโอเลอิน หรือน้ำมันมะพร้าว

อันตรายจากน้ำมันทอดซ้ำ!

การใช้น้ำมันทอดซ้ำ ซึ่งเป็นน้ำมันที่ผ่านความร้อนสูงที่มีการนำกลับมาใช้ซ้ำ คุณภาพของน้ำมันจะเสื่อมลง ทั้งสี กลิ่น รสชาติ และความหนืดมากขึ้น จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมีของน้ำมันเกิดเป็นสารประกอบที่เป็นอันตราย เช่น สารโพลาร์ เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและหลอดเลือดหัวใจตีบ และสารโพลีไซคลิก อะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน (PAHs) เป็น สารก่อมะเร็ง ซึ่งเป็นอันตรายทั้งต่อผู้บริโภคและผู้ปรุงประกอบอาหาร



"ลด ละ เลิก กิน/ใช้ น้ำมันทอดซ้ำ ดีต่อสุขภาพ"

กฎหมายที่เกี่ยวข้อง

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 283 (พ.ศ.2547) เรื่อง กำหนดปริมาณสารโพลาร์ในน้ำมันที่ใช้ทอดหรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่าย โดยกำหนดให้น้ำมันที่ใส่ทอด หรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่ายมีปริมาณสารโพลาร์ได้ ไม่เกินร้อยละ 25 ของน้ำหนัก หากฝ่าฝืน ถือเป็น การผลิตหรือจำหน่ายอาหารที่ผิดมาตรฐานตามมาตรา 25 (3) แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ต้องระวางโทษ ปรับไม่เกิน 50,000 บาท

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 347 (พ.ศ.2555) เรื่อง วิธีการผลิตอาหารที่ได้ใช้น้ำมันทอดซ้ำ โดยกำหนดให้การผลิตอาหารเพื่อจำหน่าย ที่มีการใช้น้ำมันทอดซ้ำ ผู้ผลิตอาหารต้องใช้น้ำมันทอดซ้ำที่มีสารโพลาร์ได้ไม่เกินร้อยละ 25 ของน้ำหนัก หากฝ่าฝืน ถือเป็น การไม่ปฏิบัติตามประกาศซึ่งออกตามมาตรา 6 (7) แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ต้องระวางโทษ ปรับไม่เกิน 10,000 บาท

- ที่มาของข้อมูล - กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย, คู่มืออาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ. 2559.
- อันตราย จากน้ำมันทอดซ้ำ (ออนไลน์) สืบค้นจาก <https://db.oryor.com> เมื่อวันที่ 17 กันยายน 2561
- หยุดกิน หยุดใช้น้ำมันทอดซ้ำ หยุดคอกย้ำโรค (ออนไลน์) สืบค้นจาก <https://oryor.com> เมื่อวันที่ 17 กันยายน 2561

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

อาคารสำนักงานเขตราชเทวี ชั้น 8 เลขที่ 10 ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2035 1861-2 โทรสาร 0 2035 1861-2 ต่อ 5

