



มหานครแห่งความสุข

คุณรู้ไหมว่า?
น้ำมันทอดซ้ำ

ที่เสื่อมคุณภาพแล้วไปไหน?

หลังจากผ่านการทอดแล้วน้ำมันที่เสื่อมคุณภาพสามารถแปรรูปเป็นน้ำมันไบโอดีเซลเพื่อใช้ประโยชน์เป็นพลังงานทดแทนใช้กับรถเก็บขยะ รถตัดหญ้า เป็นต้น พร้อมทั้งแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นประโยชน์ เช่น การทำสบู่ เทียน เป็นต้น

มิให้มีการทิ้งน้ำมันที่เสื่อมสภาพไปโดยสูญเปล่าหรือทิ้งน้ำมันทอดซ้ำลงสู่ทางระบายน้ำสาธารณะซึ่งจะก่อให้เกิดการอุดตันของท่อระบายน้ำและกระทบต่อสิ่งแวดล้อม



ประกาศกระทรวงสาธารณสุข

ฉบับที่ 283 (พ.ศ.2547)

เรื่องกำหนดปริมาณสารโพลาร์ในน้ำมันที่ใช้ทอดหรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่าย ให้มีปริมาณสารโพลาร์ได้ไม่เกินร้อยละ 25 ของน้ำหนักผู้ประกอบการอาหารที่ใช้น้ำมันทอดอาหารที่มีค่าปริมาณสารโพลาร์ เกินมาตรฐานที่กำหนดและจำหน่ายแก่ผู้บริโภค ถือเป็นการจำหน่ายอาหารผิดมาตรฐาน

ฝ่าฝืนมาตรา 25(3)

พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522

ระวางโทษปรับไม่เกิน 50,000 บาท



กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ ๐ ๒๖๔๐ ๙๙๘๑, ๐ ๒๕๘๐ ๐๙๕๕

www.foodsanitation.bangkok.go.th

รัก
กรุงเทพ
ร่วมสร้าง
กรุงเทพ
ม.ร.ว.สุขุมพันธุ์ บริพัตร
ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร



กสอ.02/04/58

อันตราย!

ลักษณะ:
น้ำมันทอดซ้ำ

น้ำมันที่มักกลับเหนียวข้น
เหนียว สีดำคล้ำ
ฟองมาก เหนียวไหม้
ขณะทอดมีควันขึ้นมาก

ในน้ำมันทอดซ้ำ

อันตรายของน้ำมันทอดซ้ำ

น้ำมันที่เสื่อมคุณภาพเกิดจาก โครงสร้างของน้ำมัน
ถูกเปลี่ยนแปลงเป็นสารประกอบที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย
เช่น สารโพลาร์ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคความ
ดันโลหิตสูง และหลอดเลือดหัวใจตีบ และสาร
โพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดร
คาร์บอน (PAHs)
ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง



วิธีการหลีกเลี่ยงอันตรายจากน้ำมันทอดซ้ำ

- ▶ ไม่ควรทอดไฟแรง อุณหภูมิที่เหมาะสมประมาณ 160 - 180 องศาเซลเซียส
- ▶ ชับน้ำที่ผิวหน้าของอาหารดิบก่อนทอด เพราะน้ำในอาหารจะทำให้ไขมันเสื่อมคุณภาพเร็ว
- ▶ เปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารบ่อยขึ้น หากทอดอาหารประเภทเนื้อและอาหารที่มีส่วนผสมของเกล็ดและเครื่องปรุงรสปริมาณมาก
- ▶ หมั่นกรองกากอาหารทิ้งระหว่างและหลังการทอด
- ▶ หากน้ำมันมีกลิ่นเหม็นหืน เหนียวข้น สีดำเกิดฟอง ควันเหม็นไหม้ ใช้น้ำมันทำให้ระคายเคืองตาและลำคอ ให้เปลี่ยนน้ำมันใหม่ทันที ไม่ควรเติมน้ำมันใหม่ลงไปเรื่อยๆ
- ▶ ปิดแก๊สทันทีหลังทอดอาหารเสร็จ หากอยู่ระหว่างช่วงพักการทอดควรไฟลง เพื่อลดการเสื่อมสภาพของน้ำมัน
- ▶ เก็บน้ำมันที่ผ่านการทอดแล้วไว้ในภาชนะที่มีดิด เก็บในที่เย็น และไม่โดนแสงสว่าง
- ▶ ล้างทำความสะอาดอุปกรณ์การทอดทุกวัน
- ▶ ไม่ควรใช้ภาชนะทองแดงหรือทองเหลืองทอดอาหาร เพราะเป็นตั้เร่งปฏิกิริยาที่ทำให้ไขมันเสื่อมสภาพ



คุณรู้ไหมว่า?

การเลือกใช้น้ำมันให้เหมาะสม
ควรเลือกอย่างไร?

- ▶ **ถ้าต้องทอดอาหารแบบน้ำมันท่วม**
ควรเลือกน้ำมันปาล์มโอเลอินและ
น้ำมันมะพร้าว
- ▶ **ถ้าทอดอาหารแบบใช้ไฟแรงและ
ระยะเวลานาน** ควรเลือกน้ำมันปาล์ม
โอเลอิน
- ▶ **ถ้าใช้ผัดอาหาร**
ควรเลือกน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด
น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย
น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันงา



ไม่เพียงพอดแต่พ่อค้าแม่ค้าเท่านั้นที่เสี่ยง
ต่อโรคมะเร็งปอดจากไอน้ำมันทอดซ้ำ
พ่อบ้านแม่บ้านก็อาจมีโอกาเสี่ยงเช่นกัน
หากระบบปรับอากาศในบริเวณห้องครัว ไม่ดีพอ
เช่น ห้องครัวในคอนโดมิเนียม แฟลต ฯลฯ
ก็อาจเกิดมลพิษในบ้านและผู้ประกอบการอาหาร
อาจเสี่ยงต่อไอน้ำมันที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดด้วย
ไม่ต่างอะไรกับพ่อค้าแม่ค้า

