

ปฏิวัติน้ำมันทอดซ้ำ

Revolution of used cooking oil



Cartoon by Puchong Rojsangrat

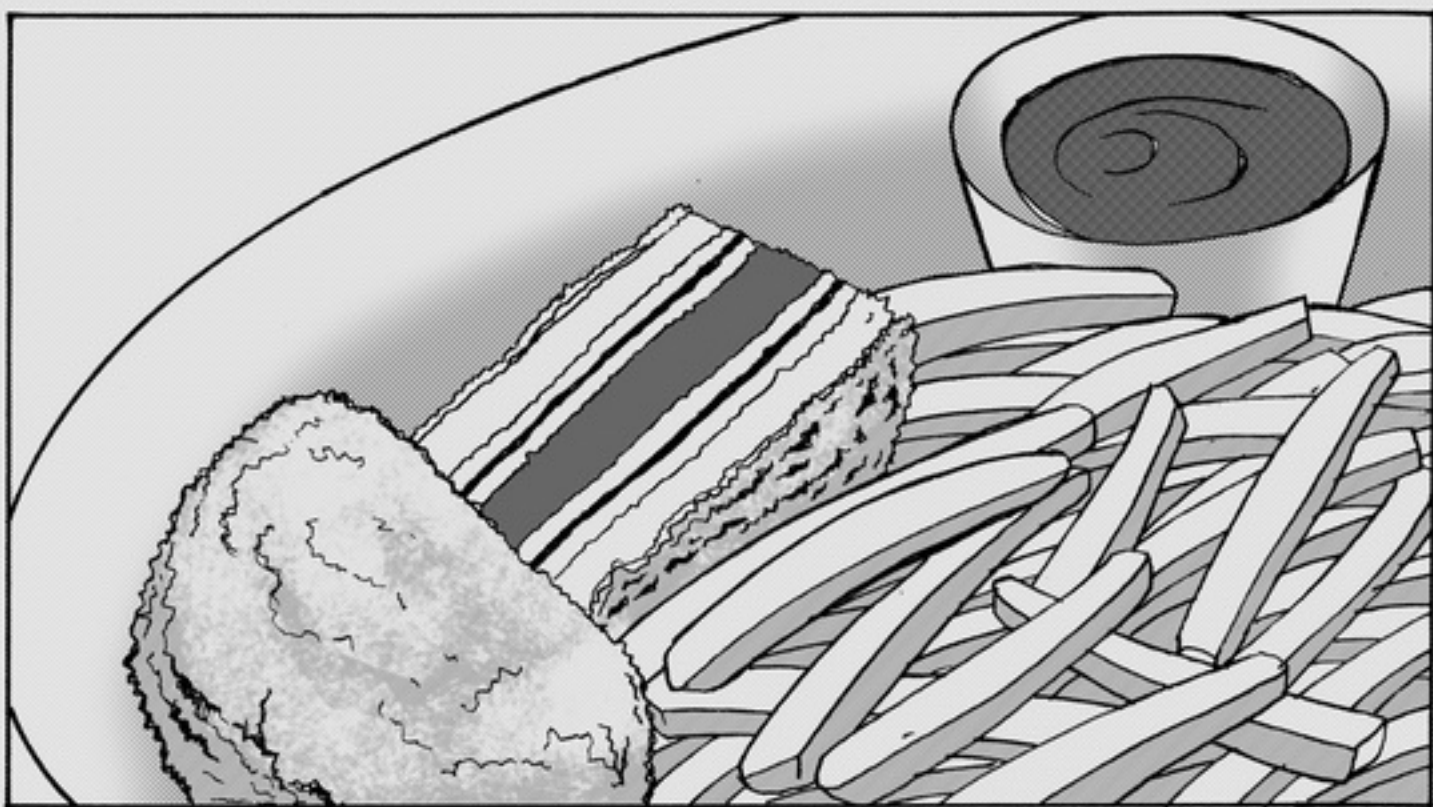
เรื่อง และภาพ โดย ภูซงค์ โรจน์แสงรัตน์

สนับสนุนโดยแผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.) และ สสส.

การ์ตูนเผยแพร่

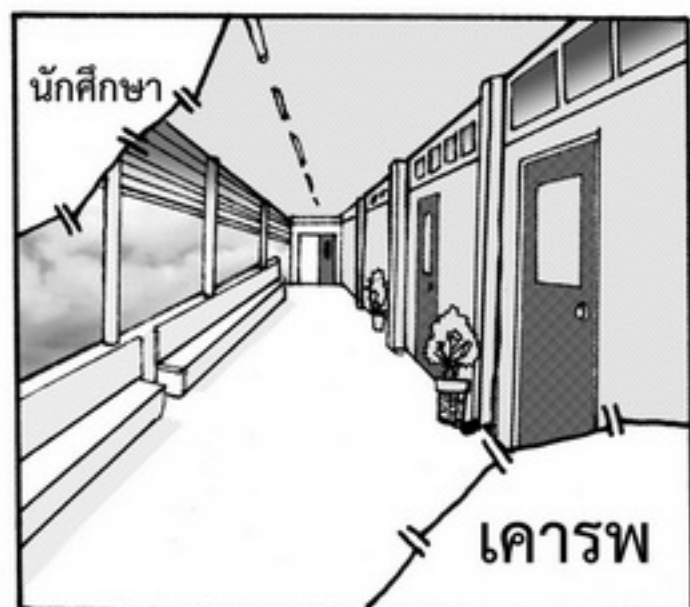
สามารถนำไปพิมพ์เผยแพร่ได้ ไม่จำกัด
ห้ามนำไปขายหรือเปลี่ยนแปลงข้อความโดยไม่ได้รับอนุญาต

ตอนที่ 2 : ปฏิวัติน้ำมันทอดซ้ำ



ผู้บริโภคเกือบทุกคนมีโอกาสบริโภคอาหารทอดชนิดต่างๆ
ที่มาจากน้ำมันทอดซ้ำ

เวลา 12 : 20 น.





วิชาเมื่อเช้า
เรียนสนุก
ดีเนอะ

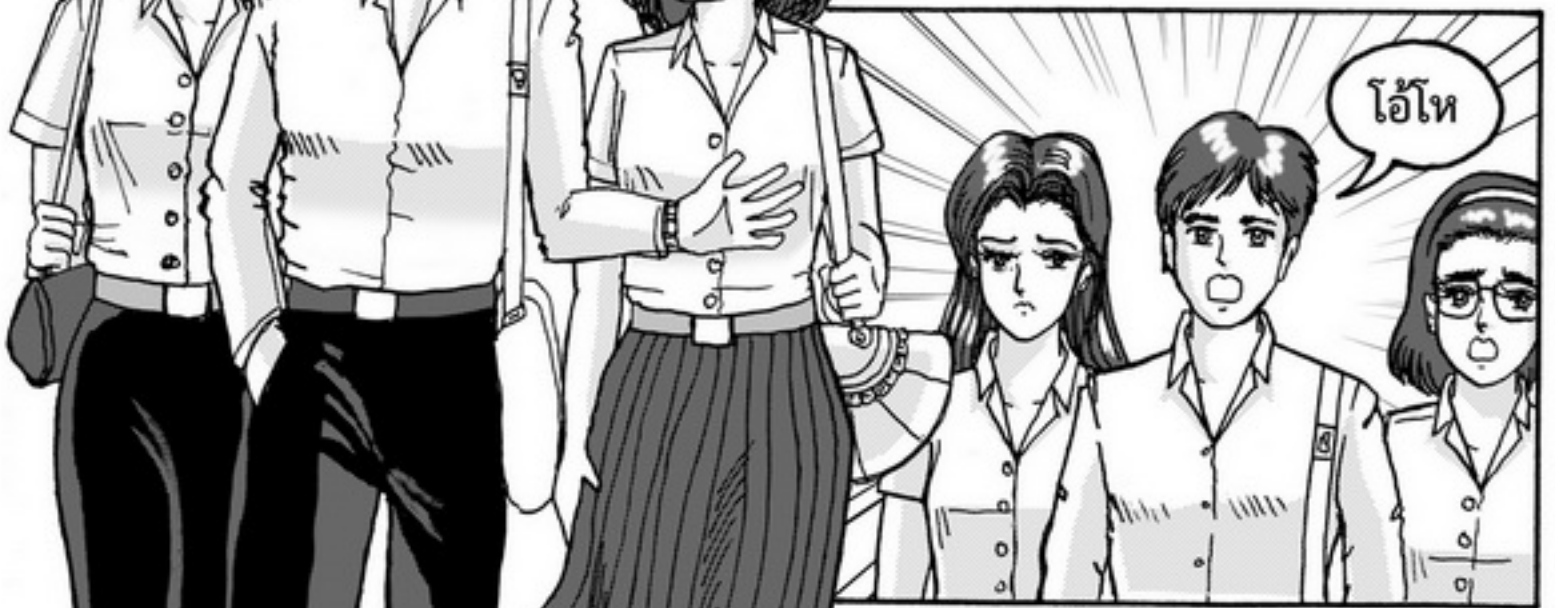
เราก็ว่าสนุกนะ
แต่ก็แอบหลับ
เป็นพักๆ เพราะ
เมื่อคืนนอนดึก

นายนี้...แอบหลับใน
วิชาสำคัญๆ ทั้งนั้น
เลยนะ สอดตกไม่รู้ด้วย

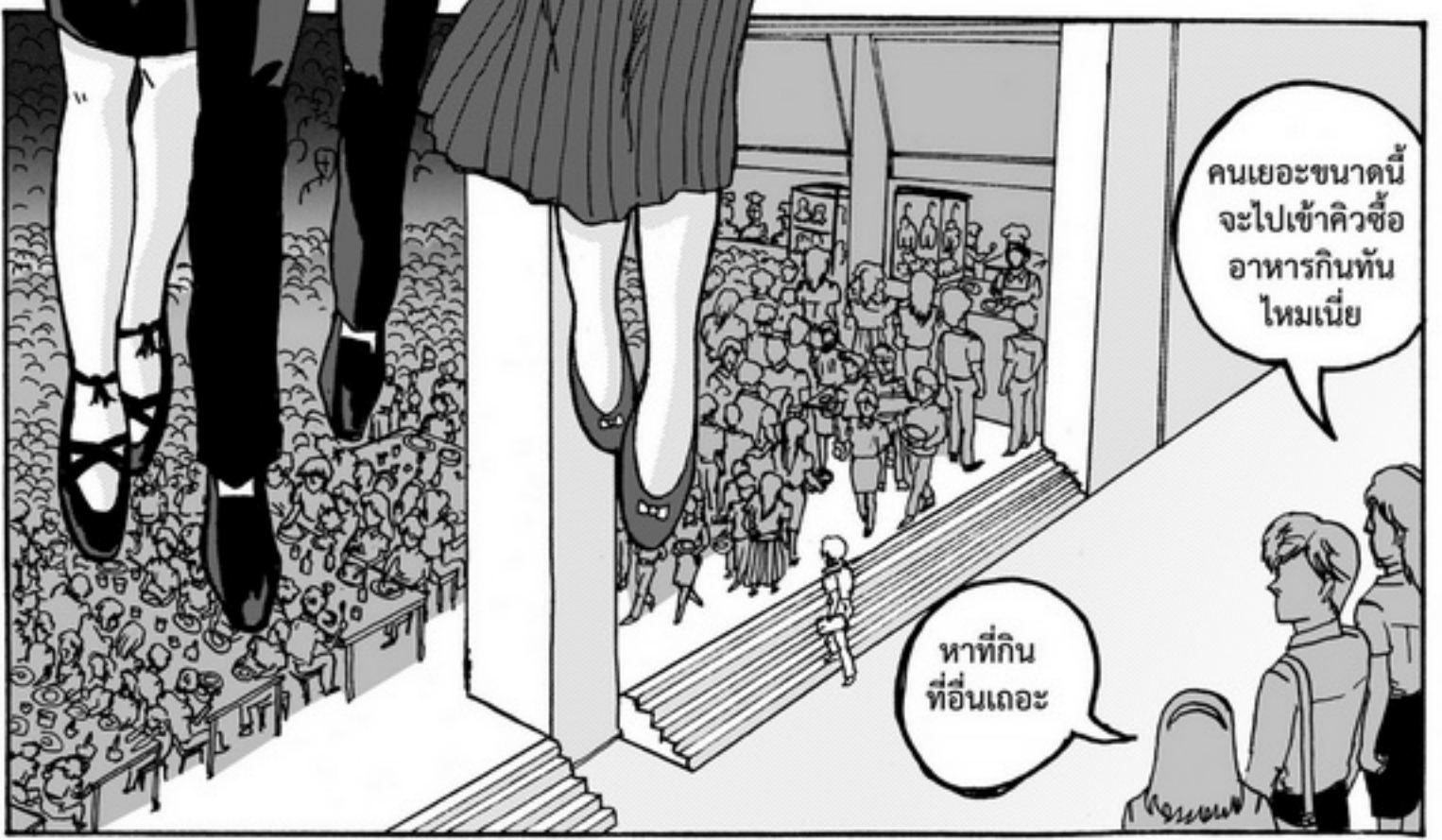
รีบไปโรงอาหารเถอะ
ตอนบ่ายมีเรียนอีกวิชา

เราอยากกินราดหน้า
จะแหย่อยอยู่แล้ว

ไปๆ



โอ้โฮ

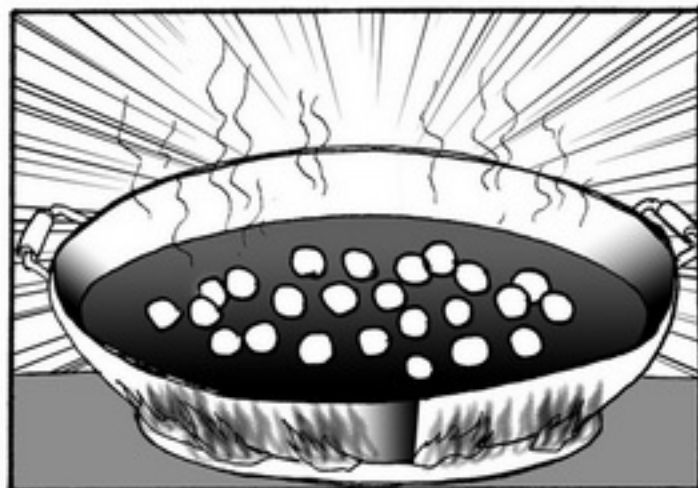


คนเยอะขนาดนี้
จะไปเข้าคิวซื้อ
อาหารกินทัน
ไหมเนี่ย

หาที่กิน
ที่อื่นเถอะ

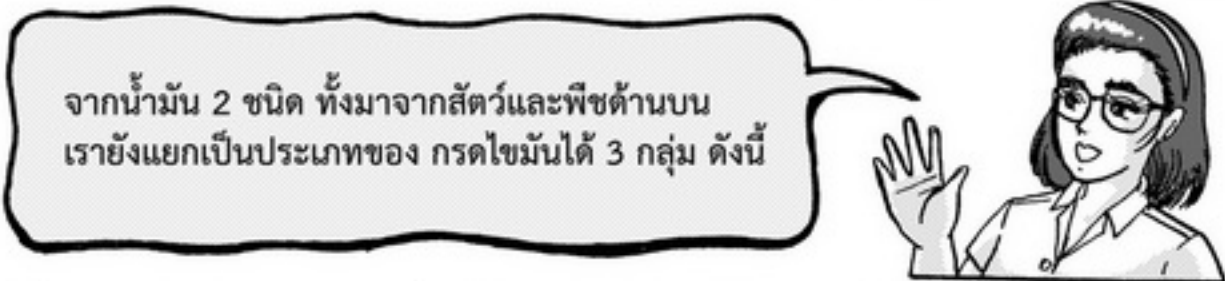












กรดไขมันอิ่มตัว

พวกกรดไขมันอิ่มตัว จะเพิ่มระดับของแอลดีแอล (LDL = low density lipoproteins) ในกระแสเลือด ซึ่งแอลดีแอลเป็นคอเลสเตอรอลชนิดร้าย หากมีมากจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น หลอดเลือดหัวใจตีบ อัมพฤกษ์ อัมพาต และไตวาย กรดไขมันชนิดนี้พบมากในน้ำมันมะพร้าว น้ำมันที่ได้จากเมล็ดปาล์ม (ปาล์มเคอร์เนล) ... น้ำมันประเภทนี้เหมาะสมกับการนำมาทอดอาหาร

กรดไขมันไม่อิ่มตัวหนึ่งตำแหน่ง

กรดไขมันนี้สามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL) ซึ่งมีส่วนทำให้เกิดการอุดตันในผนังหลอดเลือดแดงแล้วยังสามารถเพิ่มหรือคงระดับคอเลสเตอรอลที่ดี หรือ HDL-C (High Density Lipoprotein Cholesterol) ที่ช่วยพาคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดไปเผาผลาญได้อีกด้วย ดังนั้นจึงมีส่วนช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ กรดไขมันชนิดนี้พบในน้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว ฯ แต่ไม่ควรนำน้ำมันประเภทนี้มาทอดอาหาร

กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง

กรดไขมันนี้สามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL) ในขณะเดียวกันก็ลดคอเลสเตอรอลที่ดี (HDL) ไปด้วยในเวลาเดียวกัน กรดไขมันชนิดนี้มีความจำเป็นต่อร่างกายเพราะร่างกายไม่สามารถผลิตเองได้ เราจำเป็นต้องกิน..... กรดไขมันชนิดนี้พบมากในน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย ... แต่ไม่ควรนำน้ำมันประเภทนี้มาใช้ทอดอาหาร

แล้วกรดไขมันอิ่มตัวนี้เกี่ยวไหม ?



มันมีอะไรที่โทษนะ... กรดไขมันทุกประเภทมีความจำเป็นต่อร่างกายมากน้อยแตกต่างกัน

ส่วนในการเลือกซื้อและเลือกใช้น้ำมัน นั้นหลายคนคงจะมีข้อสงสัยว่า ... เอ?... เราจะเลือกใช้น้ำมันอะไรดีเพราะมีเยอะแยะไปหมด เราจะเลือกตามวิธีการทำอาหารดังนี้คะ

สุกกันเถอะเรา



ถ้าต้องทอดอาหารแบบน้ำมันท่วม
ควรเลือก
น้ำมันปาล์มโกลีน
น้ำมันมะพร้าว

ถ้าต้องทอดอาหารแบบใช้ไฟแรง
และใช้ระยะเวลาสั้น
ควรเลือก น้ำมันปาล์มโกลีน



ไฟแรงจนเกรียม

ยับยั้ง....



ถ้าใช้ผัดอาหาร
ควรเลือก น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด
น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย
น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันงา



การเลือกซื้อน้ำมันก็มีดังนี้คะ

- ต้องไม่มีสิ่งแปลกปลอมเจือปน
- อ่านฉลากข้างขวด ดูชนิดน้ำมัน วันเดือนปีที่ผลิต
- ควรมีน้ำมันไว้ 2 แบบ ทั้งแบบทอด และแบบปรุงอาหาร ให้เหมาะสมกับการปรุงแต่ละแบบ
- ผู้ที่มีปัญหาหาระดับไขมันในเลือดสูง ควรหลีกเลี่ยงน้ำมันพืชที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง และน้ำมันสัตว์

- ไม่ควรทอดไฟแรงจนเกินไป อุณหภูมิที่เหมาะสมควรประมาณ 160-180 องศาเซลเซียส
- ชับน้ำมันส่วนเกินบริเวณผิวหน้าของอาหารดิบก่อนทอด เพราะน้ำในอาหารจะทำให้น้ำมันเสื่อมคุณภาพเร็ว
- เปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารบ่อยขึ้น หากทอดอาหารประเภทเนื้อ ที่มีส่วนผสมของเกลือและเครื่องปรุงรสปริมาณมาก

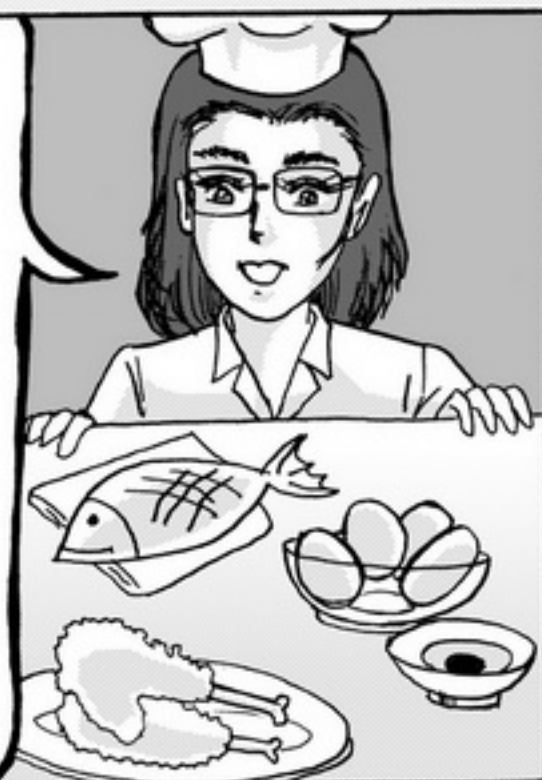
การใช้น้ำมันทอด มีราวๆ นี้เลยคะ



- ปิดแก๊สทันทีหลังทอดอาหารเสร็จ หากอยู่ระหว่าง ช่วงพักทอด ควรลดชะลอไฟลง เพื่อลดการเสื่อมสภาพของน้ำมัน
- น้ำมันที่ผ่านการทอดแล้วควร เก็บไว้ในภาชนะที่มิดชิดให้พ้นจากแสงและไว้ในที่เย็น
- ล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ในการทอดทุกวัน
- ไม่ควรใช้ภาชนะทองแดงหรือทองเหลืองทอดอาหาร เพราะเป็นตัวเร่งปฏิกิริยา ที่ทำให้น้ำมันเสื่อมสภาพ

ปัจจัยที่มีผลต่อการเสื่อมสภาพของน้ำมัน ในการทำอาหาร ก็มีคร่าวๆ ดังนี้คะ

- อาหารที่มีน้ำและความชื้นมาก จะทำให้น้ำมันเสื่อมสภาพได้เร็ว
- ไข่ขาวจะทำให้น้ำมันเป็นฟองเร็วกว่าปกติ
- อาหารที่มีกลิ่นแรง เช่น ปลา หอย กลิ่นเหล่านี้ จะทำให้น้ำมันเสื่อมสภาพเร็ว
- กากอาหาร เศษขนมปัง หรืออาหารที่ซุกด้วยแป้ง กลีตขนมปัง เศษต่างๆ เหล่านี้ทำให้น้ำมันเสื่อมสภาพได้เร็ว







ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ 7 อุบลราชธานี ได้พัฒนา
ชุดทดสอบน้ำมันทอดซ้ำ เพื่อให้ประชาชนทราบว่า จะเปลี่ยน
น้ำมันทุกๆ กี่วัน โดยมีราคาเพียง 20 บาท/ครั้ง ชุดทดสอบ
เรื่องความแม่นยำ
ไม่ต้องเป็นห่วง
มีความแม่นยำถึง
99.2% เลยทีเดียว
แถมยังทดสอบได้
อย่างง่าย ๆ ด้วยตนเอง



ป้าว่า.....
ชุดทดสอบอะไรเนี่ย
ทำทางยุ่งยาก
ไปไหนเนี่ย

ไม่ยุ่งยากหรอก
กะป้า

ชุดทดสอบ มีคู่มือวิธีใช้มาให้
ด้วยคะ ทดลองแค่ครั้งเดียว
แล้วจําระยะเวลาทอด
ว่ากี่ครั้งถึงควรเปลี่ยนน้ำมัน
หรือป้าจะประมาณ
ระยะเวลา ด้วยตนเอง
ก็เห็นจะต้องดูที่น้ำมัน สะคะว่า
ถ้า น้ำมันทอดเสื่อมสภาพ
จะมีลักษณะหนืด ชันผิดปกติ
มีสีดำ เวลาทอด
เกิดฟองมาก
มีกลิ่นเหม็นไหม้
และเกิดควันมาก
ขณะทอด





แต่ถ้าป่าเปลี่ยน
น้ำมันทอด
บ่อยๆ
ป่าก็แย่สิ

ต้นทุนป่าก็สูง
สิจ๊ะ ...ถ้าไร
นิดเดียวเอง



แต่คุณป่าคะ น้ำมันทอดซ้ำ
ไม่ได้อันตรายกับคนกินฝ่ายเดียวนะคะ
คนทอดก็เป็นอันตรายด้วยนะคะ

ว้าว....
แอนออกโรง



เพราะ...ไอรระเหยจากน้ำมันทอดอาหารซ้ำ
หากสูดดมเป็นเวลานานจะเกิดอันตรายต่อสุขภาพ
..... จากการศึกษาทางระบาดวิทยาพบ
ความสัมพันธ์ระหว่าง
การเกิดโรคมะเร็งปอดของผู้หญิงจีนและไต้หวัน
เพราะสูดไอรระเหยของน้ำมันทอดซ้ำ แล้วพบว่า
มีสารก่อมะเร็งในไอรระเหยของน้ำมันทอดอาหาร
อาจทำให้เกิด เนื้องอกในปอด
และมะเร็งปอดได้



น้ำมันทอดซ้ำ
น่ากลัวกว่า
ที่คิดนะเนี่ย

ทั้งคนกินและ
คนทอดเลยนะเนี่ย

ใช่

ทั้ง 2 ฝ่าย
อันตรายทั้งคู่





จ้ะก็.... ถ้าในรายละเอียดต่างๆ เราสามารถอ่านได้จากหนังสือ “ปฏิวัติน้ำมันทอดซ้ำโดยชุดทดสอบ” และหนังสือ “คู่มือผลิตไบโอดีเซลในระดับชุมชน” หรือขอรับ CD เกี่ยวกับน้ำมันทอดซ้ำ ซึ่งจัดทำโดย คคส. และ ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ 7 อุดรราชธานี





ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับน้ำมันทอดซ้ำ

ท่านสามารถ Download เอกสารเพิ่มเติมเกี่ยวกับ
น้ำมันทอดซ้ำและชุดทดสอบ รวมถึงการผลิตโปสเตอร์ได้ที่
<http://www.nummantodsum.org> หรือ
<http://www.thaihealthconsumer.org> และ
<http://www.tumdee.org>



ป้าตึง
ร่วมสนับสนุน



ที่ปรึกษา :

รศ.ดร.วิทยา กุลสมบูรณ์

ผศ.ดร.วรรณฯ ศรีวิริยานุภาพ

ภก.วรวิทย์ กิตติวงศ์สุนทร

เนื้อเรื่องและภาพ :

ภุขงค์ โรจน์แสงรัตน์





แผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)