

## น้ำมันทอดซ้ำ จุดเริ่มต้นของโรคร้าย



การเลือกน้ำมันใช้ในการปรุงอาหาร ต้องรู้ว่าน้ำมันประเภทไหนโดนความร้อนสูงได้ และน้ำมันประเภทไหนที่โดนความร้อนสูงไม่ได้ ไม่เช่นนั้นน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารจะกลายเป็นสารพิษที่เกิดโทษกับร่างกายในระยะยาวทันที

น้ำมันมะพร้าวและน้ำมันปาล์ม แบบที่ผ่านกรรมวิธี สามารถนำมาใช้ทอดอาหารที่ตั้งไฟนานๆ และไฟแรงใช้ความร้อนสูงๆ ได้ แต่ถ้าเป็นน้ำมันมะพร้าวแบบบีบเย็นถือเป็นน้ำมันคุณภาพดีไม่ควรนำมาใช้ทอด ส่วนน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด น้ำมันมะกอก ฯลฯ ที่เราจัดอยู่ในประเภทน้ำมันที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพนั้น น้ำมันเหล่านี้ไม่ควรนำมาใช้ทอดอาหาร แต่ควรใช้ในการผัดอาหารที่ใช้ไฟอ่อนๆ และโดนความร้อนไม่นาน

### ทำไมน้ำมันทอดซ้ำจึงกลายเป็นปัญหาต่อสุขภาพ?

เนื่องเพราะการใช้น้ำมันทอดด้วยความร้อน สูงๆ ระหว่างกระบวนการทอดเกิดการเร่งการเสื่อมสลายของน้ำมัน ทำให้เกิดการแตกตัวของน้ำมันเป็นสารโพลาร์ในระหว่างการทอดอาหาร สารประกอบดังกล่าว เช่น กรดไขมันอิสระโมโนเอซิลกลีเซอรอล กรดไขมันทรานซ์ เป็นต้น ดังนั้น ปริมาณสารโพลาร์จึงสามารถใช้เป็นตัวชี้วัดการเสื่อมสภาพของน้ำมันได้ และยังเมื่อนำมาทอดซ้ำไปซ้ำมาหลายครั้งจะก่อให้เกิดปฏิกิริยาเคมีขึ้น ส่งผลให้น้ำมันมีสีดำขึ้น มีกลิ่นเหม็นหืน มีฟองและเหนียวหนืดขึ้น ยิ่งทำให้น้ำมันที่ใช้ทอดอาหารนั้นกลายเป็นสารพิษอันตรายโดยที่ผู้ใช้ไม่รู้ ตัวด้วยซ้ำ

การใช้น้ำมันทอดซ้ำจึงกลายเป็นปัญหาใหญ่ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยประชาชนทั้งผู้ขายอาหารและผู้บริโภคอาหาร ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม กระทรวงสาธารณสุขเองก็ตระหนักว่าน้ำมันทอด ซ้ำที่ใช้ในการทอดอาหารมีสารโพลาร์ ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง และอาจมีผลทำให้เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ รวมทั้งโรคความดันโลหิตสูง นอกจากคนกินจะเสี่ยงเป็นมะเร็งแล้ว คนขายก็เช่นกัน เนื่องจากไอรระเหยของน้ำมันที่เสื่อมสภาพจะมีสารก่อมะเร็ง เมื่อสูดดมเข้าไปทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดได้

น้ำมันทอดอาหารเมื่อใช้แล้วต้องทิ้งให้ถูก ที่ใส่ถังรวบรวมไว้ ถ้าทิ้งลงแม่น้ำลำคลองผ่านไปตามท่อ ก็ทำให้ท่ออุดตัน แม่น้ำลำคลองเน่าเสีย ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมด้วย ในยุคสมัยหนึ่งที่รัฐณรงค์การใช้น้ำมันไบโอดีเซล ก็ส่งผลให้น้ำมันทอดซ้ำเหล่านี้ถูกจัดการอย่างเป็นระบบ น้ำมันใช้แล้วยังขายต่อเพื่อนำมาทำน้ำมันไบโอดีเซลได้อีก แต่เมื่อกระแสไบโอดีเซลแผ่วลง ปัญหาใช้น้ำมันทอดซ้ำก็กลับมาสู่ปัญหาของสุขภาพอีกรอบ

ธนาคารขยะรีไซเคิลตำบลนาคำ รับซื้อน้ำมันพืชจากสมาชิก ซึ่งได้จำหน่าย น้ำมันพืชเก่า

ให้กับร้านรับซื้อ จำนวน ๓๐ ปี๊บต่อครั้งการรับซื้อ



