

น้ำมันทอดซ้ำ อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม

เชื่อว่าอาหารทอดเป็นเมนูโปรดของหลาย ๆ คน ไม่ว่าจะเป็น ไก่ทอด หมูทอด ลูกชิ้นทอด ทอดมัน ก๋วยเตี๋ยวทอด และปาท่องโก๋ ฯลฯ แต่รู้หรือไม่ว่าอาหารที่ผ่านการทอดจากน้ำมันใช้ซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ส่งผลกระทบต่อร่างกายจากสารอันตรายที่เกิดขึ้น

น้ำมันทอดซ้ำ หรือน้ำมันที่เสื่อมคุณภาพ จะมีลักษณะเหนียวข้น สีดำ มีกลิ่นเหม็นหืน มีฟอง และเกิดควันมากขณะทอด เกิดจากการทอดซ้ำมากกว่า 1 ครั้ง เมื่อน้ำมันถูกทอดซ้ำมาก ๆ ที่ความร้อนสูงเป็นระยะเวลาานาน ทำให้เร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมัน ซึ่งการเสื่อมคุณภาพของน้ำมันทอดอาหารทำให้เกิดสารประกอบโพลาร์ (Polar compounds) หรือสารโพลาร์ และสารประกอบโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (Polycyclic Aromatic Hydrocarbon; PAHs) ซึ่งในการทอดอาหารซ้ำแต่ละครั้ง สารโพลาร์จะมีประมาณร้อยละ 25 หากมีการใช้น้ำมันนี้ทอดซ้ำอีกครั้งต่อไปสารโพลาร์ก็จะยิ่งมีมากขึ้นไปเรื่อย ๆ เกินกว่าร้อยละ 25 หมายความว่าน้ำมันจะยิ่งเสื่อมสภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งกฎหมายได้กำหนดให้น้ำมันที่ใช้ทอดอาหาร หรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่าย มีปริมาณสารโพลาร์ได้ไม่เกินร้อยละ 25 ของน้ำหนัก

อันตราย..จากน้ำมันทอดซ้ำ

- สารโพลาร์ เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
- สารโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็ง
- ผู้ประกอบอาหารทอดที่สูดดมไอระเหยของน้ำมันทอดอาหารเป็นเวลานานมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอด

ข้อแนะนำในการใช้น้ำมันทอดอาหาร

- หลีกเลี่ยงการซื้อน้ำมันที่ผ่านการใช้แล้ว ซึ่งมักนำมาบรรจุถุงพลาสติกวางจำหน่าย

- เลือกใช้น้ำมันที่มีภาชนะบรรจุที่มีฉลากชัดเจน และมีเลขสารบบอาหาร ต้องไม่มีสิ่งแปลกปลอม เช่น ผงสีดำ หรือตะกอนขุ่นขาว รวมทั้งภาชนะบรรจุต้องอยู่ในสภาพปิดผนึก ไม่มีรอยฉีกขาด
- ไม่ใช้น้ำมันที่มีกลิ่นเหม็นหืน เหนียวข้น สีดำ มีฟองมาก เป็นควันง่าย และมีกลิ่นเหม็นไหม้
- ควรใช้น้ำมันบริเวณผิวหนังก่อนทอด เพื่อชะลอการเสื่อมคุณภาพของน้ำมัน ควรทอดอาหารครั้งละไม่มากเกินไป และหลีกเลี่ยงการใช้ความร้อนสูงในการทอด
- ควรเปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารบ่อยขึ้น หากทอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีส่วนผสมของเกลือหรือเครื่องปรุงรสผสมอยู่ น้ำมันที่ทอดไม่ควรใช้ทอดซ้ำเกิน 2 ครั้ง
- หมั่นกรองอาหารทิ้งระหว่างและหลังการทอดอาหาร
- การใช้น้ำมันเก่าซ้ำแล้วซ้ำอีก และเติมน้ำมันใหม่ผสมลงไป เป็นการเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมันทำให้เกิดสารโพลาร์สูงขึ้น เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริโภค

กฎหมายที่เกี่ยวข้องเรื่องน้ำมันทอดซ้ำ

กระทรวงสาธารณสุขออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องน้ำมันทอดซ้ำ โดยให้มีปริมาณสารโพลาร์ได้ไม่เกินร้อยละ 25 ของน้ำหนัก ผู้ประกอบการที่ใช้ น้ำมันทอดซ้ำที่มีสารโพลาร์เกินมาตรฐานที่กำหนด และนำมาจำหน่ายแก่ผู้บริโภค ถือว่าฝ่าฝืนมาตรา 25(3) ตาม พ.ร.บ.อาหาร พ.ศ.2522 ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 50,000 บาท

.....

ซึ่งพื้นที่ตลาดสด/ตลาดนัดเขตพื้นที่ตำบลแสวงหา เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลแสวงหาร่วมกับคณะทำงานอาหารปลอดภัยได้มีการเฝ้าระวังและตรวจสอบคุณภาพน้ำมันทอดซ้ำในพื้นที่อยู่เสมอ จึงขอความร่วมมือผู้ประกอบการอาหารทอดๆ ให้ความร่วมมือในการไม่ใช้น้ำมันทอดซ้ำที่เสื่อมคุณภาพ และขอให้ประชาชนเลือกซื้ออาหารทอดตามหลักการเลือกซื้อดังกล่าว เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของทุกคนด้วยค่ะ

.....

(เอกสารประชาสัมพันธ์จากกลุ่มงานเภสัชกรรมและคุ้มครองผู้บริโภค โรงพยาบาลแสวงหา)

เลือกซื้อครีมทาหน้าอย่างไรให้ปลอดภัย

ด้วยสถานการณ์ผลิตภัณฑ์ประเภทครีมทาหน้า ที่พบในเขตพื้นที่ตำบลแสงหาในขณะนี้ พบครีมทาหน้าที่ไม่ได้แสดงฉลากอย่างครบถ้วน และบางชนิดแสดงรายละเอียดเป็นภาษาต่างประเทศเท่านั้น ซึ่งถือว่าแสดงฉลากไม่ได้มาตรฐาน อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้ได้ ซึ่งผลิตภัณฑ์พวกนี้มักมีการใส่สารที่ห้ามใส่ในเครื่องสำอางอันได้แก่ สารปรอท ไฮโดรควิโนน และกรดวิตามินเอ ซึ่งล้วนเป็นอันตรายต่อผู้ใช้เป็นอย่างยิ่ง

ดังนั้นจึงควรระมัดระวังในการเลือกซื้อ เช่น ตามแผงร้านเครื่องสำอางตลาดนัด, และการซื้อผ่านสื่อออนไลน์ต่างๆ

อันตรายของสารเหล่านี้คือ

1. สารปรอท ทำให้เกิดแพ้ ผื่นแดง ผิวดำ เกิดฝ้าถาวร ผิบบางลงและเมื่อใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้เกิดพิษสะสมของสารปรอทในผิวหนัง เมื่อดูดซึมเข้ากระแสโลหิต ทำให้ตับและไตอักเสบ เกิดโรคโลหิตจาง ทางเดินปัสสาวะอักเสบ อีกทั้งสตรีมีครรภ์ปรอทจะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย และไปสู่ทารก ทำให้เด็กสมองพิการและปัญญาอ่อน

2. สารไฮโดรควิโนน เป็นสารที่ช่วยยับยั้งกระบวนการการสร้างเม็ดสีผิว จึงช่วยให้ผิวขาวขึ้นได้ แต่การซื้อครีมทาหน้าที่มีส่วนผสมของไฮโดรควิโนนมาใช้เองอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผิวหนังในระยะยาว เช่น จุดด่างขาว ฝ้าถาวร และถ้าใช้เป็นเวลานานอาจเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งผิวหนังด้วย

3. กรดเรตินอยิก หรือกรดวิตามินเอ ใช้แล้วหน้าแดง ระคายเคือง แสบร้อนรุนแรง เกิดการอักเสบ ผิวลอกอย่างรุนแรง ผิวดำแดงตลอดเวลา และอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์

หลักการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางให้ปลอดภัย

1. เลือกซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือได้
2. มีการแสดงรายละเอียดของฉลากครบถ้วน คือ 1) มีชื่อเครื่องสำอาง 2) แสดงส่วนประกอบที่สำคัญ 3) มีสถานที่ผลิต 4) แสดงเลขจดแจ้ง/รับแจ้ง 5) มีวันผลิต/วันหมดอายุ
3. มีฉลากภาษาไทยกำกับด้วยทุกครั้ง ไม่ว่าจะผลิตในประเทศหรือมาจากต่างประเทศ
4. วิธีใช้ ระบุให้ละเอียด เข้าใจง่าย สามารถใช้ได้ถูกต้อง
5. ข้อความที่ใช้ต้องไม่โอ้อวดเกินจริง หรือไม่สุภาพ
6. ตรวจสอบเลขจดแจ้ง/รับแจ้งว่าเป็นเลขจริงของครีมทาหน้านั้นๆจริงหรือไม่ ผ่านระบบตรวจสอบการอนุญาต ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

.....
(เอกสารประชาสัมพันธ์ จากกลุ่มงานเภสัชกรรมและคุ้มครองผู้บริโภค โรงพยาบาลแสงหา)