

น้ำมันปรุงอาหารที่ใช้ทอดซ้ำ



น้ำมันทอดซ้ำที่ดี



น้ำมันทอดซ้ำที่ไม่ดี

น้ำมันทอดซ้ำ น้ำมันที่ใช้ทอดอาหารหลายๆ ครั้งจนมีสีเข้มดำ เกิดฟอง และมีควันมากขณะทอด น้ำมันมีความหนืดเหนียว และมีสารก่อมะเร็งปนอยู่

กฎหมายกำหนด :

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 205 (พ.ศ. 2543) กำหนดคุณภาพมาตรฐานของน้ำมัน และไขมันที่ใช้เป็นอาหาร เช่น ค่าของกรด, ค่าเพอร์ออกไซด์ เป็นต้น

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 283 (พ.ศ. 2547) กำหนดปริมาณสารโพลาร์ในน้ำมัน ที่ใช้ทอดอาหารหรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่าย ไม่เกิน ร้อยละ 25 ของน้ำหนัก

อันตรายจากน้ำมันทอดซ้ำที่มีสารก่อมะเร็งปนอยู่ในน้ำมัน :

1. ใช้ทอดอาหารประเภทมีโปรตีนเป็นส่วนประกอบ เช่น ทอดปลา ทอดไก่ ทอดมัน เป็นต้น
2. ใช้ทอดอาหารที่มีแป้งเป็นส่วนประกอบ เช่น ปาท่องโก๋ ถั่วลิสงชุบแป้งทอด ไช้หงส์ มันทอด เป็นต้น

ข้อแนะนำ :

1. เลือกซื้ออาหารทอดที่ทอดจากน้ำมันที่ยังใหม่ สีไม่เข้มดำ และไม่มีควันมากขณะทอด
2. หลีกเลี่ยงการซื้อน้ำมันปรุงอาหารชนิดถุงมัดด้วยยางรัด ซึ่งมักเป็นน้ำมันเก่าที่ใช้แล้ว
3. ควรซื้อหรือกรองกากอาหารทิ้งระหว่างหรือหลังทอด
4. น้ำมันที่ทอดอาหารแล้วมีสีเข้มดำ ให้ทิ้ง หรือนำไปทำผลิตภัณฑ์อื่นที่ไม่ใช่อาหาร

ทางเลือกผู้บริโภค :

เลือกซื้ออาหารที่มีความปลอดภัย สังเกตได้จากตราสัญลักษณ์ อาหารปลอดภัย (Food Safety)

ด้วยความปรารถนาดีจาก กระทรวงสาธารณสุข



สอบถามรายละเอียดได้ที่ : สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
88/7 หมู่ 4 ซ.โรงพยาบาลบาราศนราดรุณ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร. 0 2951 1022 โทรสาร 0 2951 1023
<http://www.dmsc.moph.go.th>