

ภัยจากน้ำมันทอดซ้ำ

ด้วยยุคที่สังคมและวิถีชีวิตตกเป็นทาสของเวลาและความเร่งรีบ ทำให้คนต้องพึ่งพาอาหารปรุงสำเร็จนอกบ้าน เพราะสะดวกรวดเร็วกว่า โดยเฉพาะอาหารประเภททอดน้ำมันที่เข้าคู่กันดีกับมือเช้าอย่างเช่น ปาท่องโก๋น้ำเต้าหู้ ข้าวเหนียวหมูปทอด หรืออย่างอาหารทานเล่นจำพวก นักเก็ตไก่ทอด ไส้กรอก อาหารมื่อเย็น เช่น ปลาทอด กุ้งชุบแป้งทอด เป็นต้น

อาหารทอดเหล่านี้เอิร์ดอรรอยน่ารับประทานกว่าการปรุงเอง แต่ส่วนใหญ่ก็มีพิษภัยแอบแฝงจากการใช้น้ำมันที่ทอดซ้ำแล้วซ้ำอีก ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณใส่ใจสุขภาพต้องรู้เท่าทันเพื่อป้องกันเอาไว้ ซอลัดดา เทียงฟู นักวิจัยจากสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร ม.เกษตรศาสตร์ ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้น้ำมันทอดอาหารว่า อาหารแต่ละชนิดทอดในอุณหภูมิที่เหมาะสมแตกต่างกัน หลายชนิดต้องทอดให้น้ำมันท่วมทั้งชิ้นอาหาร ซึ่งในอดีตนักวิชาการสนับสนุนให้ใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง โดยเฉพาะน้ำมันพืชที่มีกรดไลโนเลอิกสูง แต่ในปัจจุบันข้อแนะนำได้เปลี่ยนไปแล้ว เนื่องจากพบว่า น้ำมันประกอบอาหารยังมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงมาก ยิ่งไวต่อการทำปฏิกิริยากับออกซิเจนในอากาศและเกิดอนุมูลอิสระทำลายสุขภาพได้ ในการทอดอาหารจึงควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง โดยน้ำมันที่เหมาะสมสำหรับทอดอาหารที่ต้องใช้อุณหภูมิสูง ควรเป็นน้ำมันปาล์มที่ผลิตจากเนื้อปาล์ม (palm oil) เพราะมีจุดเกิดควันสูง จึงทำให้น้ำมันมีความอยู่ตัวในขณะที่ทอดได้ดี

สำหรับน้ำมันทอดซ้ำ ซึ่งเป็นน้ำมันที่ผ่านความร้อนสูงนำกลับมาใช้ซ้ำหลายครั้งจนเสื่อมสภาพเป็นสิ่งที่ต้องระวัง เพราะเป็นน้ำมันที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและเคมี ซึ่งเกิดจากความชื้นที่อยู่ในอาหาร ออกซิเจนจากอากาศ รวมทั้งอุณหภูมิที่สูงในการทอดอาหาร ก่อให้เกิดสารประกอบมากมาย เช่น สารโพลาร์ สารไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ สารประกอบคาร์บอนิล สารคีโตน เป็นต้น โดยสารประกอบบางตัวถ้าสะสมในร่างกายอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้

ทั้งนี้ จากข้อมูลการศึกษาในสัตว์ทดลองซึ่งได้รับอาหารที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำในระยะเวลาหนึ่ง พบว่าการเจริญเติบโตลดลง เซลล์ตับและไตถูกทำลาย การแบ่งเซลล์ของหลอดเลือดเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้กระบวนการเกิดมะเร็ง นอกจากนี้จากงานศึกษาวิจัยยังพบว่า ไขมันทรานส์ ที่เกิดขึ้นยังเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจขาดเลือด ส่วนหนึ่งไปเพิ่มไลโปโปรตีนความหนาแน่นต่ำ ลดระดับไลโปโปรตีนความหนาแน่นสูง เพิ่มไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือดและเพิ่มการอักเสบทั่วร่างกายอีกด้วย