

‘นายกสองพี่น้อง’เตือนภัยน้ำมันทอดซ้ำ

○ มะเร็งถามหา-ส่งกองสาธารณสุขสุขคุมเข้มร้านอาหาร

นายวิโรจน์ ญวนวัฒนา นายกเทศมนตรีเมืองสองพี่น้อง อ.สองพี่น้อง จ.สุพรรณบุรี กล่าวว่า จากเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลง มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ล่าสุดการขึ้นราคาน้ำมันปาล์ม ถือว่าส่งผลกระทบอย่างมาก เพราะเป็นสิ่งที่บริโภคในครัวเรือนแทบทุกวัน น้ำมันที่ใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน มี 2 ชนิดใหญ่ ๆ แบ่งเป็น น้ำมันจากไขมันสัตว์ และน้ำมันจากพืช ซึ่งชนิดแรกน้ำมันจากไขมันสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันวัว ถือเป็นน้ำมันมีกรดไขมันอิ่มตัว และคอเลสเตอรอลสูง การบริโภคเป็นประจำถือว่าเป็นอันตราย

นายกเทศมนตรีเมืองสองพี่น้อง เปิดเผยอีกว่า ส่วน น้ำมันพืช เป็นน้ำมันที่ใช้แพร่หลายในครัวเรือน แต่น้ำมันจากพืชมีด้วยกันหลายชนิด เช่น น้ำมันปาล์มโอเลอิน น้ำมันมะพร้าว มีข้อดี คือ น้ำมันชนิดนี้จะทนความร้อน ความชื้น และ ออกซิเจน ไม่เหม็นหืนง่าย

เหมาะที่จะใช้ทอดอาหารที่ต้องใช้ความร้อนสูงนาน ๆ เช่น ปลาทั้งตัว ไก่ หมู หรือเนื้อชิ้นใหญ่ ๆ แต่ข้อเสีย คือ ทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือด และหัวใจ

ส่วนน้ำมันพืชอีกชนิด คือ ไขมันชนิดไม่อิ่มตัวในปริมาณที่สูง เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด น้ำมันฝ้าย ไขมันชนิดนี้ย่อยง่าย ร่างกายสามารถนำไปใช้ในการสร้างเซลล์ต่าง ๆ จึงเหมาะสมกับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต และยังช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด โดยผู้ที่มีปัญหาคอเลสเตอรอลในเลือดสูงจึงควรเลือกใช้น้ำมันชนิดนี้ แต่ข้อเสียของน้ำมันชนิดนี้ ไม่ค่อยเสถียรจึงแตกตัวให้สารโพลาร์ซึ่งทำให้น้ำมันเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล มีกลิ่นเหม็นหืน สารโพลาร์นี้ทำให้เป็นมะเร็งในกระเพาะอาหาร ทำให้ตับเสื่อมได้

นายวิโรจน์ ให้ความเห็นอีกว่า สำหรับช่วงการประกาศขึ้นราคาน้ำมันปาล์มซึ่งใช้มากในครัวเรือน อาจทำให้ผู้บริโภค หรือร้านอาหารบางแห่ง หันไปใช้น้ำมันที่ราคาถูกกว่า โดยเฉพาะน้ำมันจากไขมันสัตว์ ซึ่งอาจทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เป็นอันตรายตามมา โดยเฉพาะทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูง เป็นสาเหตุของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ จากสถิติปัจจุบันพบว่า คนในเขตเทศบาลเมืองสองพี่น้อง กว่า 50% มีคอเลสเตอรอลสูงกว่าค่ามาตรฐาน คือ เกิน 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ซึ่งเมื่อเป็นแล้วหายยาก สำหรับน้ำมัน ที่เหมาะที่จะนำมาใช้บริโภค เป็นน้ำมันกรดไขมันไม่อิ่มตัว ชนิดโมโน เป็นกรดไขมันชนิดดี ไม่เพิ่มคอเลสเตอรอลในเลือด หรือ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด และ น้ำมันดอกทานตะวัน ก็สามารถทดแทนได้เช่นกัน

นายกเทศบาลเมืองสองพี่น้อง ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า ปกติคนควรได้รับน้ำมันจากการกินไม่เกิน 8 ช้อนชาต่อวัน เพราะหากบริโภคเกินร่างกายไม่สามารถนำไปใช้ได้หมด การสะสมของไขมันจะทำให้อ้วนลงพุง เสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคหอบ การละเลกบริโภคอาหารชนิด ทอด ผัด ถือเป็นเรื่องดีต่อสุขภาพ สามารถหันมาบริโภคอาหารประเภท ต้ม อบ ย่าง ข้า แทนจะลดการบริโภคน้ำมันได้มาก

นอกจากนี้ สามารถบริโภคอาหารอื่นทดแทนได้ เช่น กะทิ เนื้อสัตว์ แต่ไม่ควรบริโภคมากเกินไปเช่นกัน นอกจากต้องระวังชนิดของน้ำมัน ที่จะได้รับการเลือกน้ำมันที่มีคุณภาพ ไม่ผ่านการทอดซ้ำจำนวนมากถือเป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน โดยเฉพาะช่วงที่น้ำมันแพง อาจมีร้านค้าบางแห่งที่ลดต้นทุนด้วยการทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้งเพื่อประหยัดต้นทุนได้ จึงควรหลีกเลี่ยงไม่ซื้ออาหารทอดจากร้านค้าที่ใช้น้ำมันมีกลิ่นเหม็นหืน เหนียว สีดำคล้ำ ฟองมาก เหม็นไหม้ โดยสังเกตง่าย ๆ ว่า เวลาทอดมีควันขึ้นมากแสดงว่า น้ำมันใช้มานาน จากการทดสอบพบว่า การใช้น้ำมันทอดซ้ำอาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งได้ ดังนั้น จึงส่งการให้ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองสองพี่น้อง ออกตรวจตรา ให้คำแนะนำให้ทราบถึงโทษและพิษภัย ของการใช้น้ำมันทอดซ้ำ.