

ฉลองวันไก่ทอด อย. แนะนำใช้น้ำมันทอดซ้ำหรือไม่มี อย.

ฉลองวันไก่ทอดแห่งชาติ 6 ก.ค. อย. แนะนำผู้บริโภคเลือกทานไก่ทอด จากร้านที่สะอาด น้ำมันใหม่ ประจุสูงใหม่ ทานแต่พอดี ผู้ประกอบการอาหารเลือกใช้น้ำมันคุณภาพและมี อย. เตือน! การใช้น้ำมันทอดซ้ำอันตราย เสี่ยงมะเร็งทั้งคนทอดและคนทาน

เภสัชกรเลิศชาย เลิศวุฒิ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยว่า วันที่ 6 กรกฎาคม ของทุกปี เป็นวันไก่ทอดแห่งชาติ (National Fried Chicken Day) ซึ่งเป็นเทศกาลที่มีต้นกำเนิดที่สหรัฐอเมริกา และได้รับความนิยมจากเหล่าคนรักไก่ทอด จนผู้ประกอบการไก่ทอดนำมาเป็นเทศกาลส่งเสริมการขาย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จึงขอแนะนำผู้บริโภคในการเลือกรับประทานไก่ทอดให้ปลอดภัย โดยเลือกซื้อไก่ทอดจากร้านที่ไม่ใช้น้ำมันทอดซ้ำหรือน้ำมันที่เสื่อมคุณภาพ ซึ่งมีวิธีสังเกตน้ำมันทอดซ้ำ คือ มีลักษณะ เหนียวข้น สีดำ มีกลิ่นเหม็นหืน มีฟอง และเกิดควันมากขณะทอด เพราะเมื่อน้ำมันถูกทอดซ้ำมาก ๆ ที่ความร้อนสูง เป็นระยะเวลาสั้น จะเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมัน ทำให้เกิดสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย อาทิ สารโพลาร์ สาเหตุทำให้เกิดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ สารโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (PAHs) สาเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็ง อีกทั้งไอระเหยของน้ำมันทอดซ้ำเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเสี่ยง ต่อการเป็นมะเร็งปอด นอกจากนี้ ผู้บริโภคควรเลือกซื้อไก่ทอดจากร้านที่สะอาด มีการประจุสูงใหม่ และบริโภค แต่พอดีในปริมาณที่เหมาะสม

รองเลขาธิการฯ อย. กล่าวเพิ่มเติมว่า สำหรับผู้ประกอบการในครัวเรือน ไม่ควรซื้อน้ำมัน ที่ผ่านการใช้แล้วมาทอดต่อ ควรเลือกซื้อน้ำมันที่มีภาชนะบรรจุที่มีฉลากชัดเจน มีเลขสารบบอาหาร และต้องไม่มีสิ่งแปลกปลอม เช่น ผงสีดำ ตะกอนขุ่นขาว อีกทั้งภาชนะบรรจุต้องอยู่ในสภาพปิดผนึก ไม่มีรอยฉีกขาด ควรใช้น้ำมันบริเวณผิวหน้าอาหารดิบก่อนทอดเพื่อชะลอการเสื่อมคุณภาพของน้ำมัน และเลือกใช้ ชนิดของน้ำมันโดยคำนึงถึงรูปแบบในการประกอบอาหาร เช่น อาหารทอดแบบน้ำมันท่วม ควรเลือกใช้น้ำมันปาล์ม โอเลอิน น้ำมันมะพร้าว ซึ่งเหมาะที่จะใช้ทอดอาหารที่ต้องใช้ความร้อนสูงเป็นระยะเวลาสั้น และควรทอดอาหาร ครั้งละไม่มากเกินไป หลีกเลี่ยงการใช้ความร้อนสูงในการทอด หากทอดเนื้อสัตว์ที่มีส่วนผสมของเกลือ หรือเครื่องปรุงรสผสมอยู่ควรเปลี่ยนน้ำมันทอดใหม่บ่อยขึ้น หมั่นกรองเศษอาหารระหว่างและหลังการทอด ไม่ควรทอดซ้ำเกิน 2 ครั้ง และไม่ควรเติมน้ำมันใหม่ผสมลงไป เนื่องจากเป็นการเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมัน ทั้งนี้ ผู้บริโภคสามารถตรวจสอบผลิตภัณฑ์น้ำมันทอดอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่น ๆ ที่ได้รับอนุญาต ผ่านทางเว็บไซต์ อย. www.fda.moph.go.th หากมีข้อสงสัยหรือพบเห็นผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ได้มาตรฐานหรือไม่ได้รับความปลอดภัยจากการบริโภค สามารถแจ้งข้อร้องเรียนได้ที่สายด่วน อย. 1556 หรือผ่าน Line: @FDAThail, Facebook: FDA Thai หรือ E-mail: 1556@fda.moph.go.th ตู้ ปณ. 1556 ปณฝ. กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี 11004 หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ



ภาพประกอบจากกรมส่งเสริมการค้า

วันที่เผยแพร่ข่าว 5 กรกฎาคม 2567 ข่าวแจก 203 / ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา