กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ไขข้อข้องใจการทำน้ำมันเก่าที่ใช้แล้วให้ใสมีอันตรายต่อการบริโภคหรือไม่?

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข เผยการเปลี่ยนน้ำมันเก่าที่ใช้แล้วให้ใสด้วยการเติมแป้งสาลี ผสมน้ำ พบทำให้น้ำมันใสขึ้นและมีสีจางลงได้ แต่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคุณภาพทางเคมี เช่น ค่าของกรดค่าเพอร์ออกไซด์ และสารโพลาร์ ซึ่งเป็นค่าบ่งชี้คุณภาพของน้ำมันให้ดีขึ้นมาได้ แนะผู้บริโภคควรเลือกใช้น้ำมันให้เหมาะสมกับวิธีปรุงอาหาร ไม่ควรนำน้ำมันมาทอดซ้ำเกิน 2 ครั้ง ควรเก็บน้ำมันที่ใช้แล้วในภาชนะสแตนเลสหรือแก้วปิดฝาสนิท ไม่ให้โดนแสงแดด เพื่อป้องกันการเหม็นหืน และควรบริโภคของทอดแต่น้อยเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้บริโภค

นายแพทย์โอภาส การย์กวินพงศ์ อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เปิดเผยว่า จากกรณีที่มีการเผยแพร่ในสื่อออนไลน์เกี่ยวกับวิธีการเปลี่ยนน้ำมันเก่าที่ใช้แล้วให้ใสกลับมาเหมือนเดิมด้วยการเติมแป้งสาลีผสมน้ำ ซึ่งมีการสอบถามเข้ามายังกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ว่า น้ำมันเก่าที่ใช้แล้วเมื่อนำกลับมาทำให้ใสเหมือนเดิมด้วยวิธีดังกล่าวมีความเสี่ยงอันตรายต่อสุขภาพหรือไม่นั้น กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ โดย สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร ได้ตรวจสอบข้อเท็จจริง ในประเด็นดังกล่าว โดยนำน้ำมันปาล์มจากครัวเรือนและร้านอาหารริมทางที่ผ่านการทอดปลา เนื้อสัตว์ต่างๆ และเกี๊ยวกรอบ มาตั้งไฟอ่อนๆ แล้วเติมแป้งสาลีผสมน้ำลงไป เพื่อให้แป้งจับเอาคราบ

ดำและตะกอนต่างๆ จากนั้นตรวจวิเคราะห์ เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพทั้งทางกายภาพและทางเคมีของน้ำมันก่อนและหลังการทำให้ใส ได้แก่ 1.สีและตะกอน 2.ค่าของกรด ซึ่งเป็นค่าบ่งชี้คุณภาพของน้ำมัน 3.ค่าเพอร์ออกไซด์ ซึ่งเป็นค่าบ่งชี้ขั้นต้นของการเกิดกลิ่นหืน และ 4.สารโพลาร์ ซึ่งเป็นค่าบ่งชี้คุณภาพของน้ำมันทอดซ้ำ พบว่า น้ำมันเก่าที่ใช้แล้วหลังผ่านกรรมวิธีดังกล่าวมีสีจางลงและตะกอนน้อยลง แต่ค่าของกรดค่าเพอร์ออกไซด์ และสารโพลาร์ในน้ำมันก่อนและหลังการทำให้ใสไม่มีความแตกต่างกัน จากผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่ากรรมวิธีเปลี่ยนน้ำมันเก่าที่ใช้แล้วให้ใสเหมือนใหม่ด้วยการเติมแป้งสาลีผสมน้ำตามที่สื่อออนไลน์เผยแพร่ไปนั้น ไม่สามารถปรับปรุงคุณภาพทางเคมีของน้ำมันเก่าที่ใช้แล้วให้ดีขึ้นได้ อีกทั้งการนำน้ำมันเก่าที่ใช้แล้วมาทอดซ้ำหลายๆ ครั้ง ทำให้เกิด สารโพลาร์ในปริมาณสูงขึ้น ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ทั้งนี้ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 283) พ.ศ.2547 กำหนดปริมาณสารโพลาร์ในน้ำมันที่ใช้ทอดหรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่าย ให้มีสารโพลาร์ได้ไม่เกินร้อยละ 25 ของน้ำหนัก

อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กล่าวต่ออีกว่า การกรองน้ำมันโดยไม่ผ่านการใช้ความร้อนเป็นทางเลือกที่เหมาะสมกว่า อย่างไรก็ตามเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคควรเลือกใช้น้ำมันให้เหมาะสมกับวิธีปรุงอาหาร เช่น การทอดแบบน้ำมันท่วมที่อุณหภูมิสูงและใช้ระยะเวลานาน ควรใช้น้ำมันที่มีจุดเกิดควันสูง มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวต่ำ เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว น้ำมันหมู ส่วนการทอดหรือผัด สามารถใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันคาโลนาหรือน้ำมันเมล็ดชา แต่ถ้าหากปรุงสลัดควรใช้น้ำมันมะกอก เป็นต้น และไม่ควรทอดอาหารโดยใช้ไฟแรงเกินไป ควรซับน้ำบนผิวอาหารก่อนทอด เพราะน้ำจะเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมัน และควรเปลี่ยนน้ำมันบ่อยๆ หากทอดอาหารที่มีส่วนผสมของเครื่องปรุงรส ในปริมาณมาก กรองเศษอาหารให้หมดก่อนเก็บน้ำมันทุกครั้งและไม่ควรใช้น้ำมันทอดซ้ำเกิน 2 ครั้ง และควรเก็บน้ำมันที่ใช้แล้วในภาชนะสแตนเลสหรือแก้วปิดฝาสนิทไม่ให้โดนแสงแดดเพื่อป้องกันการเหม็นหืน นอกจากนี้ควรบริโภคของทอดแต่น้อยเสริมด้วยการรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เพื่อความปลอดภัยและสุขภาพที่ดีของผู้บริโภค