

รู้จักน้ำมันและบริโภคน้ำมันอย่างปลอดภัย

โดย อาจารย์จันทิมา สุขมาก

ปัจจุบันทุกคนได้ยินปัญหาการขาดแคลนน้ำมันพืชที่ราคาแพง และหายาก ถ้าไม่บริโภคน้ำมันจะเกิดอะไรขึ้นกับเราหรือไม่ ทั้งๆที่ทุกคนก็เข้าใจว่าไขมันและน้ำมันเป็นสารอาหารชนิดหนึ่ง โดยไขมันทำหน้าที่เป็นส่วนประกอบของเยื่อเซลล์ และเป็นแหล่งสะสมพลังงาน แต่ถ้าการบริโภคไขมันและน้ำมันมากเกินไปอาจให้เป็นสาเหตุของการเกิดโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคอ้วน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคความดัน เราควรมารู้จักในเรื่องไขมันและน้ำมันมากขึ้น

ไขมันและน้ำมันเป็นสารไม่ละลายน้ำแต่ละลายในตัวทำละลาย เช่น อีเทอร์ และเบนซิน เมื่อถูกเผาผลาญอย่างสมบูรณ์จะให้พลังงานประมาณ 9 กิโลแคลอรีต่อกรัม ทั้งไขมันและน้ำมันเป็นสารประกอบกลุ่มเอสเทอร์ มีอยู่ในเนื้อสัตว์ทุกชนิด และในเมล็ดพืช เช่น น้ำมันพืช น้ำมันหมู เนยชนิดต่างๆ ถั่วเหลือง ถั่วลิสง เป็นต้น ความแตกต่างของน้ำมันและไขมันใช้อุณหภูมิต่างกันเป็นตัวกำหนด อาหารที่เรียกว่าไขมันจะเป็นของแข็งที่อุณหภูมิต่ำ เรียกว่า Fat (ไขมัน) แต่ถ้าอยู่ในสถานะของเหลว เรียกว่า oil (น้ำมัน) นอกเหนือจากการให้พลังงานแล้วไขมันยังป้องกันการสูญเสียน้ำทำให้ผิวหนังไม่หยาบกร้าน และทำลายวิตามินที่สำคัญกับร่างกาย คือวิตามิน A D E และ K

ในไขมันและน้ำมันจะประกอบด้วย กรดไขมัน (Fatty Acid) ซึ่งจะแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กรดไขมันอิ่มตัว มีขนาดโมเลกุลค่อนข้างใหญ่ มักพบมากในไขมันสัตว์ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม กรดไขมันชนิดนี้ คือ สเตียริก กรดไมริสติก กรดปาล์มิติก
2. กรดไขมันไม่อิ่มตัว มีขนาดโมเลกุลเล็กกว่า พบมากในน้ำมันพืช ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว กับน้ำมันปาล์ม กรดไขมันชนิดนี้ คือ กรดโอเลอิก กรดไลโนเลอิก

น้ำมันและไขมันทุกชนิดไม่ได้มีเฉพาะกรดไขมันชนิดใดชนิดหนึ่ง แต่จะพบกรดไขมันอิ่มตัว และกรดไขมันไม่อิ่มตัวรวมอยู่ด้วยกัน ดังนั้นในการเลือกใช้น้ำมันมาประกอบอาหาร จำเป็นต้องพิจารณาความเหมาะสมในการนำน้ำมันไปประกอบอาหาร ดังต่อไปนี้

น้ำมันชนิดต่างๆที่เหมาะสมในการปรุงอาหารแต่ละประเภท

1. น้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว (SFA) โมเลกุลขนาดกลาง เช่น น้ำมันมะพร้าว และ น้ำมันปาล์มคอร์เบล ไม่เหมาะใช้ประกอบอาหารความร้อนสูง เพราะจุดเกิดควันค่อนข้างต่ำ
2. น้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว (SFA) โมเลกุลขนาดใหญ่ เช่น น้ำมันปาล์ม เหมาะสำหรับการทอดอาหารแทนน้ำมันจากไขมันสัตว์
3. น้ำมันที่มีกรดโอเลอิก (MUFA) ปริมาณมาก และมีกรดไขมันอิ่มตัว (SFA) ต่ำ ปัจจุบันมาจาก 2 แหล่ง คือ พีชธรรมชาติอย่าง น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลาและ น้ำมันเมล็ดแอลมอนด์ หรือน้ำมันจากพืชที่มีการตัดแปลงพันธุกรรม เช่น น้ำมันถั่วเหลืองกรดโอเลอิกสูงและกรดลิโนเลอิกต่ำ น้ำมันดอกคำฝอยกรดโอเลอิกสูง น้ำมันคาโนลากรดโอเลอิกสูง และน้ำมันเมล็ดดอกทานตะวันกรดโอเลอิกสูง เป็นต้น ทั้งหมดเหมาะกับการต้ม นึ่ง ผัด มากกว่าการทอดน้ำมันท่วม
4. น้ำมันที่มีกรดโอเลอิก (MUFA) และกรดไลโนลิก (PUFA) ในปริมาณใกล้เคียงกัน เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วลิสง และน้ำมันงา เหมาะกับการประกอบอาหารทั่วไปที่ความร้อนไม่สูงเกินไป เพื่อคงสภาพกรดไขมันที่ดีต่อร่างกาย
5. กรดไลโนลิก (PUFA) มาก กรดโอเลอิก (MUFA) ปานกลาง และกรดลิโนเลอิกต่ำมาก เช่น น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพดและน้ำมันฝ้าย ซึ่งไม่เหมาะกับการทอดอาหารอย่างยิ่ง
6. น้ำมันที่มีกรดลิโนเลอิกในปริมาณมาก เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันคาโนลา ซึ่งไม่เหมาะกับการทอดอาหาร หรือให้ความร้อนที่สูงเกินไปเช่นกัน
7. น้ำมันพืชหรือไขมันสัตว์ ที่ผ่านกระบวนการไฮโดรจิเนชัน (การเติมไฮโดรเจนในอะตอมกรดไขมันไม่อิ่มตัวให้กลายเป็นกรดไขมันอิ่มตัว) น้ำมันประเภทนี้มีจุดหลอมเหลวสูง และจุดเกิดควันสูงขึ้น อย่างเช่น มากาρίนและเนยขาว เหมาะกับการประกอบอาหารด้วยความร้อนสูง เช่น โดนัททอด ไข่ทอด ขนมอบ เค้ก และคุกกี้ เป็นต้น

(ข้อมูลจาก (ศ.ดร.ทิพยเนตร อริยปิณฑน์ คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

ดังนั้นการใช้ไขมันในแต่ละครัวเรือนเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ คงต้องใช้ไขมันหลายชนิด เช่น ไขมันทอดควรใช้ไขมันปาล์ม การผัดควรใช้น้ำมันข้าวโพด น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันคาโนลา เพื่อไม่ให้เกิดโทษจากการใช้ไขมัน ไขมันที่ทอดไม่ควรใช้เกิน 2 ครั้ง เพราะไขมันที่ใส่ซ้ำๆจะทำให้เกิดสารโพลาร์ และมีสารก่อมะเร็ง

เมื่อน้ำมันพืชหายากและราคาแพง ผู้บริโภคอาจจะใช้น้ำมันหมูมาทดแทน แต่ไขมันจากสัตว์มีกรดไขมันอิ่มตัวสูงและมีคอเลสเตอรอลสูงด้วย การกลัวคอเลสเตอรอลทำให้ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับน้ำมันพืชมาก ทางออกเรื่องน้ำมันเพื่อการบริโภคในปัจจุบันก็คือ ลดการกินอาหารประเภททอดและผัด และหันไปกินอาหารประเภท ต้ม ย่าง ยำ อบ นึ่ง ให้มากขึ้น ถ้าทุกคนช่วยกันลดการบริโภคน้ำมันลง จะทำให้สุขภาพเราดีขึ้น และเมื่อไม่มีความต้องการน้ำมันพืช ราคาของน้ำมันพืชก็จะลดลงตามมาด้วย