



# น้ำมันทอดซ้ำ อันตราย ที่ไม่ควรมองข้าม

มีลักษณะ...

- เหมียวขุ่น มีสีดำ
- มีกลิ่นเหม็นหืน
- มีฟอง
- ขณะทอดจะเกิดควันมาก และมีกลิ่นไหม้

## อันตรายอย่างไร?

| น้ำมันทอดซ้ำจะมี                            | เสี่ยงโรค                                  |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------|
| สารโพลาร์                                   | โรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ |
| สารโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (PAHs) | โรคมะเร็ง                                  |
| ไอระเหย                                     | มะเร็งปอด                                  |

## กินอย่างไร?

ควรสังเกตและหลีกเลี่ยงอาหารที่ทอดจากน้ำมันที่

- เกิดควันมากตอนทอด
- มีกลิ่นไหม้
- เหม็นหืน
- ชั้นหนืดผิดปกติ
- มีสีดำคล้ำ
- เกิดฟอง



### หากต้องปรุงเอง

- ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง
- อย่าซื้อน้ำมันที่ผ่านการใช้แล้วมาทอดต่อ
- ซื้อน้ำมันในภาชนะบรรจุที่มีฉลากชัดเจน และมีเลขสารบบอาหาร



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

ข้อมูล ณ วันที่ 10/01/66  
ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

 /FDATHAI