



การเลือกใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร

ให้คำนึงถึงรูปแบบการประกอบอาหาร เช่น อาหารทอดแบบน้ำมันท่วม หรือ อาหารประเภทผัด ชนิดของน้ำมันพืช เช่น น้ำมันพืชชนิดกรดไขมันอิ่มตัว หรือไม่อิ่มตัว อุณหภูมิและเวลาที่ใช้ในการปรุงอาหาร

ชนิดของน้ำมันพืชและข้อแนะนำในการใช้

ชนิดของน้ำมัน	ข้อแนะนำในการใช้
น้ำมันปาล์มโอเลอิน	ทอดอาหาร
น้ำมันมะพร้าว	แบบน้ำมันท่วม
น้ำมันปาล์มโอเลอิน	ทอดอาหารใช้ไฟแรง และใช้ระยะเวลายาวนาน
น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันงา	ผัดอาหาร



ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี คือ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ใช้ไขมันที่มีสีเข้ม ทอด หรือ มีควันจำนวนมากพวยพุ่งจากน้ำมันที่ใช้ทอดอาหาร ทอดแล้วเกิดฟองมาก หรือ ลักษณะของน้ำมันนั้นหนืดข้นมาก แสดงว่าน้ำมันที่ใช้ทอดอาหารนั้นผ่านการใช้น้ำหลายครั้งและเสื่อมคุณภาพแล้ว

ควรหลีกเลี่ยงไม่ใช้ภาชนะที่ทำด้วยทองแดง หรือทองเหลืองทอดหรือเก็บน้ำมันทอด เพราะทองแดงหรือทองเหลืองเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาที่ทำให้ไขมันเสื่อมคุณภาพและควรใช้ภาชนะที่ทำด้วยสแตนเลส

รับฟังข้อมูล ร้องเรียน แจ้งเบาะแส
ผลิตภัณฑ์สุขภาพได้...สายด่วน อย. **1556**

ผลิตโดย

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0 2590 7125 โทรสาร 0 2591 8472

การเลือกซื้อน้ำมันประกอบอาหาร



งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตุม

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตุม

Group.wunjun.com/thatumhealthy

โทร.044-591126 ต่อ 116

“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

ปริมาณสุทธิ 1000 มล.



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

การเลือกซื้อ น้ำมัน ประกอบอาหาร



น้ำมันประกอบอาหาร ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

น้ำมันที่รู้จักและคุ้นเคยมานาน คือ น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู แต่ปัจจุบันลดการบริโภคลงเนื่องจากมีกรดไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลสูง ซึ่งมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด จึงหันมาให้ความสนใจและใช้น้ำมันที่มาจากพืชกันอย่างแพร่หลาย

น้ำมันพืช กลุ่มที่เป็น น้ำมันปาล์มโอเลอิน น้ำมันมะพร้าว จะมีกรดไขมันอิ่มตัวในปริมาณมาก เมื่อสัมผัสอากาศเย็นจะเกิดไขง่าย มีผลทำให้ระดับ



ไขมันในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเกิดโรคเช่นเดียวกับน้ำมันจากสัตว์ อย่างไรก็ตามน้ำมันปาล์มฯ มีข้อดี คือ ทนความร้อน ความชื้น และออกซิเจน ไม่เหม็นหืนง่าย เหมาะที่จะใช้ทอดอาหารที่ต้องใช้ความร้อนสูงนานๆ สำหรับน้ำมันพืชอีกกลุ่ม คือ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด น้ำมันมะกอก น้ำมันงา น้ำมันกลุ่มนี้จะมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวในปริมาณที่สูง จึงไม่เป็นไข แม้จะอยู่ในที่เย็น กลุ่มนี้ดีต่อสุขภาพ ย่อยง่าย ร่างกายสามารถนำไปใช้ในการสร้างเซลล์ต่างๆ จึงเหมาะกับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต แต่มีข้อเสีย คือ ไม่ค่อยทนความร้อน จึงเหมาะกับการประกอบอาหารประเภทผัด เพราะหากนำไปทอดด้วยความร้อนสูง น้ำมันจะแตกตัวให้สารประกอบโพลาร์ ทำให้น้ำมันเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล มีกลิ่นเหม็นหืน ซึ่งสารโพลาร์เป็นสารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง

หากน้ำมันที่ใช้ทอดเป็นน้ำมันที่ใช้ซ้ำหลายครั้ง จะเกิดอันตรายต่อสุขภาพเพราะน้ำมันจะเสื่อมคุณภาพลงตามจำนวนครั้งของการทอด ที่สำคัญจะก่อให้เกิดสารประกอบโพลาร์ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตามไม่ควรใช้น้ำมันชนิดเดียวกันซ้ำๆ แต่ควรเลือกใช้ น้ำมันหลากหลายชนิดสับเปลี่ยนกันไป

การเลือกซื้อ น้ำมันพืชสำหรับประกอบอาหาร

1. เลือกซื้อน้ำมันพืชที่ฉลากมีเลขสารบบอาหาร ซึ่งเป็นตัวเลข 13 หลักอยู่ในกรอบเครื่องหมาย อย. และฉลากมีรายละเอียดของวัตถุดิบที่นำมาผลิต สถานที่ผลิต และวันผลิต
2. ต้องไม่มีสิ่งแปลกปลอม เช่น ผงสีดำหรือตะกอนขุ่นขาว
3. น้ำมันพืชที่มีราคาแพงไม่ได้หมายความว่า จะมีคุณภาพหรือดีกว่าน้ำมันพืชราคาถูก เพราะอาจจะเป็นน้ำมันที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ น้ำมันพืชราคาถูกกว่า ที่ผลิตภายในประเทศและได้คุณภาพมาตรฐาน จะมีสารอาหารที่ได้จากน้ำมันไม่แตกต่างกัน จึงไม่ควรวัดคุณภาพด้วยราคา
4. ควรมีน้ำมันพืชสองแบบเพื่อความเหมาะสมในการประกอบอาหาร คือ แบบใช้ทอด เช่น น้ำมันปาล์มฯ และแบบใช้ผัดหรือปรุงอาหาร เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันงา น้ำมันรำข้าว หรือน้ำมันถั่วเหลือง
5. น้ำมันพืชเป็นสินค้าที่มีหลายชนิด จึงควรเลือกซื้อโดยเปรียบเทียบข้อมูล ที่แสดงในฉลากโภชนาการของน้ำมันแต่ละชนิด (ถ้ามี) เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

