

# เลือกน้ำมันถูกต้อง... ชีวิตเปลี่ยน

Choose the right oil... and your life will change

ชนากานต์ รัตนกิตติวงศ์ (Chanakan Rattanakittiwong)

ฝ่ายโภชนาการและสุขภาพ (Department of Nutrition and Health)

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร (Institute of Food Research and Product Development)

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart University)

น้ำมัน ถือเป็นวัตถุดิบคู่ครัวอย่างหนึ่งที่ทุกบ้านต้องมีสำหรับการประกอบอาหาร โดยน้ำมันจัดเป็นอาหารที่อยู่ในหมวดไขมัน ซึ่งไขมันจะทำหน้าที่ให้พลังงาน ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย อีกทั้งยังช่วยในการดูดซึมวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายบางชนิดอันได้แก่ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค นอกจากนี้ไขมันบางชนิดยังเป็นแหล่งของกรดไขมันจำเป็น (essential fatty acid) อีกด้วย จะเห็นได้ว่าไขมันจะมีความสำคัญต่อร่างกายไม่แพ้สารอาหารชนิดอื่น แต่หากมีการรับประทานในปริมาณที่ไม่เหมาะสมหรือเลือกใช้ไม่ถูกวิธี อาจก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ กับร่างกายได้ ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง หรือแม้กระทั่งโรคมะเร็ง

ปัจจุบันมีน้ำมันหลากหลายประเภทให้เลือกบริโภค อีกทั้งยังมีกระแสการบริโภคตามโซเซียลมีเดียต่าง ๆ ที่ออกมาเผยแพร่ข้อมูลมากมาย เช่น การบริโภคน้ำมันหมูดีกว่าน้ำมันพืช น้ำมันมะพร้าวมีประโยชน์ควรรับประทานทุกวัน เป็นต้น ดังนั้นในฐานะผู้บริโภคจึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาหาข้อมูลเพื่อรู้เท่าทันและสามารถเปรียบเทียบและเลือกชนิดน้ำมันเพื่อนำมาปรุงอาหารได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

## น้ำมันคืออะไร

น้ำมันเป็นหนึ่งในอาหารหลัก 5 หมู่ในหมวดไขมัน โดยน้ำมันจัดเป็นสารอินทรีย์ มีคุณสมบัติไม่ละลายน้ำ มีสูตรโครงสร้างเป็นไตรเอซิลกลีเซอรอล (triacylglycerol) หรือที่เรียกว่าไตรกลีเซอไรด์ โดยสารประกอบไตรกลีเซอไรด์เกิดจากการรวมกันของกรดไขมัน 3 โมเลกุล กับกลีเซอรอล 1 โมเลกุล

## มารู้จักกับกรดไขมัน

ในน้ำมันทุกชนิดล้วนมีกรดไขมันเป็นองค์ประกอบ สำหรับการจำแนกกรดไขมันสามารถจำแนกได้ตามลักษณะต่าง ๆ เช่น การจำแนกตามโครงสร้าง หรือการจำแนกตามความจำเป็นของร่างกาย ดังนี้

## การจำแนกกรดไขมันตามโครงสร้าง

### 1. กรดไขมันอิ่มตัว (saturated fatty acids : SFA)

กรดไขมันอิ่มตัวเป็นกรดไขมันที่มีโครงสร้างอะตอมเป็นคาร์บอนและไฮโดรเจนเชื่อมต่อกันด้วยพันธะเดี่ยวตลอดสาย เป็นกรดไขมันที่ไม่มีพันธะคู่ในห่วงโซ่คาร์บอน จึงไม่เกิดปฏิกิริยาการออกซิไดซ์หรือการเติมออกซิเจน และไม่เกิดอนุมูลอิสระที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

กรดไขมันอิ่มตัวที่มีมากที่สุดในธรรมชาติ คือ กรดพาลมิติก (palmitic acid: C16) และกรด สเตียริก (stearic acid: C18) ตามลำดับ ซึ่งกรดไขมัน เหล่านี้ร่างกายได้รับจากอาหารหรือสามารถ สังเคราะห์ขึ้นเองได้

น้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง ได้แก่ น้ำมัน จากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู และน้ำมันพืช เช่น น้ำมัน มะพร้าวและน้ำมันปาล์ม โดยกรดไขมันชนิดนี้ไม่ควร บริโภคมากเกินไป เพราะจะส่งผลเสียต่อร่างกายคือ ทำให้มีระดับไขมันในเลือดสูงและเสี่ยงต่อการเกิดเส้นเลือด อุดตันอันเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ ได้

## 2. กรดไขมันไม่อิ่มตัว (unsaturated fatty acid : UFA)

กรดไขมันไม่อิ่มตัว เป็นกรดไขมันที่มี พันธะคู่ 1 ตำแหน่งขึ้นไปอยู่ในตำแหน่งอะตอมของ คาร์บอนที่เรียงตัวกัน ส่งผลทำให้มันมีความว่องไวใน ปฏิกริยาทางเคมี ซึ่งส่งผลทั้งด้านดีคือ สามารถช่วยลด คอเลสเตอรอลในร่างกาย หรือในอีกด้านอาจพร้อมทำ ปฏิกริยากับออกซิเจนเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน กลายเป็นอนุมูลอิสระซึ่งก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพ ได้ โดยกรดไขมันไม่อิ่มตัวสามารถจำแนกออกได้เป็น 2 ชนิด ตามลักษณะ โครงสร้างและจำนวนพันธะคู่ ดังนี้

### 2.1 กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว

หรือ monounsaturated fatty acid (MUFA) เป็นกรดไขมันที่มีธาตุคาร์บอนต่อกันด้วย พันธะคู่เพียงหนึ่งตำแหน่ง การรับประทานอาหาร ไขมันประเภทนี้จะช่วยเพิ่มระดับ HDL cholesterol หรือไขมันดี ช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์และลด ระดับ LDL cholesterol ซึ่งเป็นไขมันตัวร้าย ก่อให้เกิดปัญหาหลอดเลือดตีบ นอกจากนี้ยังช่วยให้ ร่างกายนำน้ำตาลกลูโคสไปใช้ได้ดีขึ้น ช่วยลดภาวะดื้อ อินซูลินในผู้เป็นเบาหวานได้อีกด้วย น้ำมันที่มีกรด

ไขมันชนิดนี้ ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันงา และน้ำมันคาโนลา เป็นต้น

### 2.2 กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน

หรือ polyunsaturated fatty acid (PUFA) เป็นกรดไขมันที่มีธาตุคาร์บอนต่อกันด้วยพันธะคู่อยู่ หลายตำแหน่ง หากรับประทานแทนไขมันอิ่มตัวจะลด ระดับ LDL cholesterol ซึ่งเป็นไขมันตัวร้าย แต่หาก รับประทานในปริมาณที่มากเกินไปจะลดระดับ HDL cholesterol หรือไขมันดีด้วย น้ำมันที่มีไขมันชนิด นี้ ได้แก่ น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมัน ถั่วเหลือง และน้ำมันดอกคำฝอย เป็นต้น

## การจำแนกกรดไขมันตามความจำเป็นของร่างกาย แบ่งได้ 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กรดไขมันไม่จำเป็น (non-essential fatty acid) เป็นกรดไขมันที่ร่างกายสามารถสังเคราะห์ขึ้นได้เอง

2. กรดไขมันจำเป็น (essential fatty acid; EFA) เป็น กรดไขมันที่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นได้เอง ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น กรดไขมันจำเป็นที่มีความ สำคัญต่อร่างกาย ได้แก่ กรดไลโนเลอิก (linoleic acid) กรดไลโนเลนิก (linolenic acid) และกรดอะราชี- โดนิค (arachidonic acid) โดยสามารถแบ่งย่อยได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

### 2.1 กรดไขมันโอเมก้า 3 (omega-3 fatty acid)

ประกอบด้วย (1) กรดไลโนเลนิก หรือ  $\omega$ -3 fatty acid พบมากในอาหารจำพวกปลาและน้ำมันพืช เช่น ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน ผลวอลนัท และ ถั่วเหลือง (2) eicosapentaenoic acid (EPA) พบมาก ในปลา น้ำมันตับปลาและสาหร่าย ช่วยลดปัญหา โรคหัวใจและหลอดเลือด (3) docosahexaenoic acid (DHA) เป็นกรดไขมันที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโต ตามปกติของเซลล์ประสาทของทารกในครรภ์ และเป็น ส่วนประกอบของเซลล์สมองและเรตินาของดวงตา

2.2 กรดไขมันโอเมก้า 6 (omega-6 fatty acid) ประกอบด้วย (1) กรดไลโนเลอิก หรือ  $\omega$ -6 fatty acid เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว กรดไลโนเลอิกมีมากในน้ำมันพืช เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดทานตะวัน (ยกเว้น น้ำมันปาล์มและน้ำมันมะพร้าว) และในสัตว์น้ำ เช่น ปลา หอย เป็นต้น (2) กรดอะราซิโดนิก เป็นกรดไขมันที่สร้างจากกรดไลโนเลอิก มีมากในน้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันถั่วเหลือง ถ้าร่างกายขาดจะทำให้ผิวหนังอักเสบ ติดเชื้อง่าย แผลหายช้า

### ข้อควรรู้สำหรับการใช้น้ำมันแต่ละประเภท

การเลือกใช้น้ำมันในการประกอบอาหาร สิ่งที่ต้องพิจารณา คือ รูปแบบวิธีการปรุงประกอบ เช่น ในกรณีที่เป็นอาหารประเภททอดน้ำมันท่วมหรืออาหารที่ต้องผัดไฟแรง ควรใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมู เพราะเป็นน้ำมันที่สามารถทนความร้อนได้ดี เหมาะสมกับช่วงอุณหภูมิการทอดระหว่าง 160 – 180 องศาเซลเซียส เมื่อทอดแล้วจะได้อาหารที่กรอบ หอม นุ่มรับประทานและคงความกรอบให้อาหารได้นาน แต่ไม่ควรรับประทานเป็นประจำเนื่องจากจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ส่วนอาหารประเภทผัดหรือการปรุงประกอบอาหารทั่วไปที่ไม่ต้องผ่านความร้อน จะแนะนำให้เลือกใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดพันธะคู่ตำแหน่งเดียว เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก เป็นต้น โดยแนะนำให้ใช้น้ำมันประเภทนี้เป็นหลักและอาจใช้ร่วมกับน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดพันธะคู่หลายตำแหน่ง เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันงา เป็นต้น

### ไขข้อข้องใจการบริโภคน้ำมันหมูและน้ำมันมะพร้าว น้ำมันหมู

ถึงแม้ว่าน้ำมันหมูจะเป็นน้ำมันที่เหมาะสมสำหรับการทอด แต่เนื่องด้วยน้ำมันหมูเป็นน้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวมาก และเป็นน้ำมันจากสัตว์จึงทำให้มีคอเลสเตอรอลด้วย ดังนั้นในการประกอบอาหารจึงไม่ควรใช้เป็นประจำ หากต้องใช้น้ำมันหมูในการประกอบอาหารควรลดการบริโภคเนื้อสัตว์ติดมัน แยกกะทิหรือขนมหวานที่ใส่กะทิ รวมถึงเนื้อสัตว์สำเร็จรูปที่มีไขมันสูง

### น้ำมันมะพร้าว

น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันพืช ซึ่งจะให้พลังงานเท่ากับน้ำมันพืชทั่วไปคือ น้ำมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันที่ไม่มีคอเลสเตอรอลแต่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง ถ้าบริโภคมากเกินไปจะสามารถเพิ่มคอเลสเตอรอลในเลือดได้ โดยการบริโภคในระยะยาวจะส่งผลให้เกิดการสะสมของไขมันตัวร้ายในกระแสเลือดทำให้เสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด และเนื่องจากน้ำมันมะพร้าวไม่มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย จึงควรหลีกเลี่ยงการรับประทานโดยตรง และไม่ควรรีบน้ำมันมะพร้าวในการปรุงประกอบอาหารเป็นประจำ แต่แนะนำให้ใช้ในปริมาณน้อยและใช้สลับกับน้ำมันรำข้าวหรือน้ำมันถั่วเหลืองเพื่อเพิ่มกรดไขมันจำเป็น

ส่วนคำกล่าวที่ว่า น้ำมันมะพร้าวมีสารต้านอนุมูลอิสระนั้นเป็นเรื่องจริง แต่การบริโภคเพื่อฤทธิ์สำหรับการต้านอนุมูลอิสระต้องบริโภคในปริมาณมากและต้องเป็นน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นเท่านั้น ซึ่งเป็นน้ำมันที่มีราคาแพง อีกทั้งการบริโภคในปริมาณมากก็จะทำให้ได้รับไขมันอิ่มตัวมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ซึ่งจะส่งผลเสียมากกว่าผลดี ดังนั้นการบริโภคน้ำมันมะพร้าวเพื่อประโยชน์ในแง่ของการต้านอนุมูลอิสระจึงไม่แนะนำ โดยหากต้องการสารต้าน

อนุมูลอิสระจากอาหาร การบริโภคผักและผลไม้จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ทำให้ได้รับสารต้านอนุมูลอิสระ และประโยชน์ที่มากกว่าน้ำมันมะพร้าว

### ความต้องการไขมันของร่างกาย

ในวันหนึ่ง ๆ ร่างกายของเราได้รับพลังงานจากสารอาหารต่าง ๆ มากมาย แต่ทราบหรือไม่ว่าไขมันจัดเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงที่สุดเมื่อเทียบกับสารอาหารชนิดอื่น โดยไขมันเพียง 1 กรัมให้พลังงานถึง 9 กิโลแคลลอรี่ หรือน้ำมัน 1 ช้อนชา (น้ำหนัก 5 กรัม) ให้พลังงาน 45 กิโลแคลลอรี่ ซึ่งใน 1 วัน ร่างกายไม่ควรได้รับไขมันเกินร้อยละ 25-30 ของพลังงานที่ต้องการต่อวัน (แต่ทุกคนมีความต้องการพลังงานในปริมาณที่แตกต่างกันไป ขึ้นกับอายุ เพศ และความหนักเบาของกิจกรรมที่ทำ) นอกจากนี้องค์การอนามัยโลกและกระทรวงสาธารณสุขได้ให้คำแนะนำว่า ในผู้มีสุขภาพดีควรบริโภคไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวันหรือประมาณ 30 กรัม และในผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนควรบริโภคไขมันไม่เกิน 3-4 ช้อนชาต่อวัน

### ทอดซ้ำเท่ากับอันตราย

หลายคนคงเคยได้ยินว่าการบริโภคน้ำมันทอดซ้ำทำให้เสี่ยงต่อมะเร็ง แต่ทราบหรือไม่ว่า การบริโภคน้ำมันทอดซ้ำเป็นประจำยังเป็นต้นเหตุของโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และมีโอกาสเกิดโรคที่ทำให้เป็นอัมพาตได้ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้ไขมันทอดซ้ำอันตรายก็เนื่องมาจากเมื่อน้ำมันได้รับความร้อนจากการทอดเป็นระยะเวลาสั้น จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมี ทำให้น้ำมันเสื่อมคุณภาพ มีสีดำ กลิ่นเหม็นหืน มีฟอง เหนียวหนืด และจุดเกิดควันต่ำลง เนื่องจากน้ำมันที่ผ่านการทอดเป็นเวลานานหรือทอดซ้ำหลายครั้งทำให้เกิดสารอะโครลีนมากขึ้น

(สารอะโครลีนเกิดจากการสลายตัวของกลีเซอรอล) ส่งผลทำให้เกิดควันได้ง่ายและจุดเกิดควันของน้ำมันลดต่ำลง ซึ่งถ้าเป็นน้ำมันที่ไม่อิ่มตัวสูงการเสื่อมสภาพของน้ำมันจะเร็วขึ้น และก่อให้เกิดกลุ่มสารประกอบโพลาร์ ซึ่งเป็นสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด อีกทั้งการทอดอาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำยังก่อให้เกิดสารก่อกลายพันธุ์ คือ สารโพลีไซคลิกอะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (polycyclic aromatic hydrocarbons; PAHs) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งนั่นเอง

### ใช้น้ำมันอย่างไร...ปลอดภัยต่อสุขภาพ

1. ไม่ใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกินสองครั้ง หากต้องใช้ซ้ำให้เทน้ำมันเก่าทิ้งหนึ่งในสาม และเติมน้ำมันใหม่ก่อนเริ่มการทอดอาหารครั้งต่อไป หากน้ำมันทอดอาหารมีกลิ่นหืน เหนียวข้น สีดำ ฟองมาก เป็นควันง่ายและเหม็นไหม้ไม่ควรนำมาใช้อีกต่อไป
2. ไม่ทอดอาหารไฟแรงเกินไป อุณหภูมิที่เหมาะสมของน้ำมันคือ ประมาณ 160 – 180 องศาเซลเซียส และรักษาระดับน้ำมันในกระทะให้เท่าเดิมเสมอ
3. ซับน้ำส่วนเกินบริเวณผิวหน้าอาหารดิบก่อนทอด เพื่อลดการแตกตัวของน้ำมัน ทำให้ชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมัน
4. หมั่นกรองกากอาหารทิ้งระหว่างและหลังการทอดอาหาร เนื่องจาก กากอาหาร เศษขนมปัง อาหารชุบด้วยแป้งทำให้น้ำมันถูกปนเปื้อนได้ง่าย โดยกากอาหารจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาลไหม้ดำซึ่งเป็นชิ้นส่วนเล็กลอยปนเปื้อนในน้ำมันและเป็นสาเหตุที่ทำให้ไขมันเป็นสีดำ
5. ทอดอาหารครั้งละไม่มากเกินไป เพื่อให้ความร้อนของน้ำมันทอดอาหารกระจายทั่วถึงและลดเวลาในการทอด โดยกำหนดให้มีอัตราส่วน อาหารต่อน้ำมันที่ใช้ทอดดังนี้ การทอดเนื้อไก่ อัตราส่วนเนื้อไก่ต่อน้ำมัน

คือ 2:3 การทอดเนื้อหมู อัตราส่วนเนื้อหมูต่อน้ำมัน  
คือ 4:5 การทอดเนื้อปลา อัตราส่วนเนื้อปลาต่อน้ำมัน  
คือ 1:1

6. เปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารให้บ่อยขึ้นหากทอดอาหาร  
ประเภทเนื้อสัตว์ที่มีส่วนผสมของเกลือหรือเครื่องปรุง  
รสปริมาณมาก

7. ปิดแก๊สทันทีหลังทอดอาหารเสร็จ หากอยู่ระหว่าง  
ช่วงพักการทอด ควรลดไฟลงหรือปิดเครื่องทอดเพื่อ  
ชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมันทอดอาหาร

8. หลีกเลี่ยงการใช้กระทะเหล็ก ทองแดง ทองเหลือง  
ในการทอดอาหาร เพราะธาตุโลหะจะไปเร่งปฏิกิริยา

ออกซิเดชันทำให้เร่งการเสื่อมสลายของน้ำมันทอด  
อาหาร

9. เก็บน้ำมันที่ผ่านการทอดอาหารไว้ในภาชนะ  
สแตนเลสหรือแก้วปิดสนิทในที่เย็นและไม่โดน  
แสงสว่าง

10. ล้างทำความสะอาดกระทะ หรือเครื่องทอด  
อาหารทุกวัน เนื่องจากคราบน้ำมันเก่าที่มีอนุมูลอิสระ  
ของกรดไขมันอยู่มากจะไปเร่งสารเสื่อมสภาพของ  
น้ำมันทอดอาหารใหม่ที่เติมลงไป

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบปริมาณกรดไขมันแต่ละประเภทในน้ำมันชนิดต่าง ๆ

ไขมัน	กรดไขมันอิ่มตัว (SFA) %	กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (MUFA) %	กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (PUFA) %
<b>น้ำมันพืช</b>			
น้ำมันคาโนลา	6	58	36
น้ำมันดอกคำฝอย	10	15	75
น้ำมันดอกทานตะวัน	12	21	67
น้ำมันข้าวโพด	13	20	62
น้ำมันมะกอก	14	77	9
น้ำมันถั่วเหลือง	16	24	60
น้ำมันถั่วลิสง	17	37	40
น้ำมันรำข้าว	18	45	37
น้ำมันเมล็ดฝ้าย	28	22	27
น้ำมันปาล์ม	50	39	10
น้ำมันมะพร้าว	92	6	2
<b>น้ำมันสัตว์</b>			
น้ำมันไก่	27	48	20
น้ำมันหมู	40	47	12
น้ำมันจากเนื้อ	52	44	5
เนย	60	30	5

ที่มา : นัยนา บุญทวีวัฒน์ และเรวดี จงสุวัฒน์ (2545)

## สรุป

น้ำมัน จัดอยู่ในกลุ่มสารอาหารให้พลังงานสูงที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งในปัจจุบันมีน้ำมันหลากหลายชนิดจัดจำหน่าย ดังนั้นการเลือกใช้ไขมันในการประกอบอาหารจึงต้องเลือกให้เหมาะสมกับรูปแบบวิธีการประกอบอาหาร เช่น อาหารประเภททอดควรเลือกใช้น้ำมันปาล์มหรือน้ำมันหมู เป็นต้น และไม่ควรรับประทานเป็นประจำควรใช้สลับกับน้ำมันรำข้าว ส่วนอาหารประเภทผัดที่ไม่ต้องใช้อุณหภูมิสูง แนะนำให้ใช้น้ำมันพืชที่กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวและเชิงซ้อนรวมกันได้ทุกชนิด ทั้งนี้ไม่มีน้ำมันชนิดไหนดีที่สุดหรืออันตรายที่สุด ดังนั้นควรเลือกใช้น้ำมันให้เหมาะสมกับวิธีการประกอบอาหาร ที่สำคัญควรจำกัดปริมาณการบริโภคน้ำมันให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ร่วมกับการรับประทานอาหารที่หลากหลายให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารครบถ้วนตามความต้องการและหมั่นออกกำลังกาย

**คำสำคัญ:** น้ำมัน กรดไขมัน

**Keywords:** oil, fatty acid

### บรรณานุกรม

งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ. 2554. เลือกน้ำมันทำอาหารให้ปลอดภัยได้ประโยชน์.

[https://med.mahidol.ac.th/healthpromo/sites/default/files/public/download/c2\\_.pdf](https://med.mahidol.ac.th/healthpromo/sites/default/files/public/download/c2_.pdf)

[10 มกราคม 2562].

ดาลัย ศิริวิน. 2559. น้ำมันมะพร้าว อาหารมหัศจรรย์ (จริงหรือ). หมอชาวบ้าน.

<https://books.google.co.th/books?id=bK9dDwAAQBAJ&pg=PT10&lpg=PT10&dq>

[10 มกราคม 2562].

ทิพย์เนตร อริยปิณฑิน. 2559. ไขข้อข้องใจด้านอาหารและโภชนาการ.

<http://www.ebooks.in.th/ebook/41484/ไขข้อข้องใจด้านอาหารและโภชนาการ>. [10 มกราคม 2562].

นักสิทธิ์ ปัญญาใหญ่ และปัทมาพร สุวเลิศ. 2551. แนวทางการจัดการใช้น้ำมันทอดอาหารตามโครงการอาหารปลอดภัยเพื่อผู้บริโภคของกลุ่มผู้ผลิตและจำหน่ายอาหารในโรงอาหารมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. วจัยราชภัฏเชียงใหม่ 10(1): 17-18

นันทิรา หงษ์ศรีสุวรรณ. 2558. อันตรายจากน้ำมันทอดซ้ำ. วิชาการและวิจัย มทร.พระนคร. 9(1). <https://tcj-thaijo.org/index.php/RMUTP/article/view/31891/27311> [10 มกราคม 2562].

นัยนา บุญทวีวัฒน์ และเรวดี จงสุวัฒน์. 2545. น้ำมันรำข้าวทางเลือกเพื่อสุขภาพของคนไทย. สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์. กรุงเทพมหานคร. หน้า 23.

ศรียวรรณ ทองแพง. ม.ป.ป. ไขมัน. [www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1281](http://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1281) [10 มกราคม 2562].

สุชิน คณสุข. ม.ป.ป. น้ำมันทอดซ้ำ...เสี่ยงมะเร็ง. [www.fda.moph.go.th/sites/food/KM/oil/FryingOil2.pdf](http://www.fda.moph.go.th/sites/food/KM/oil/FryingOil2.pdf) [10 มกราคม 2562].

อนุสรณ์ เชิดทอง. ม.ป.ป. ลิพิดและกรดไขมัน.

<https://ag2.kku.ac.th/eLearning/137748/Doc%5CChapter%20%20Lipid%20and%20fatty%20acid.pdf> [10 มกราคม 2562].