



น้ำมันทอดซ้ำ อันตราย ที่ไม่ควรมองข้าม

มีลักษณะ...

เหนียวข้น มีสีดำ

มีกลิ่นเหม็นหืน

มีฟอง

ขณะทอดจะเกิดควันมาก และมีกลิ่นไหม้

อันตรายอย่างไร?

น้ำมันทอดซ้ำจะมี	เสี่ยงโรค
สารไพราลี	โรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
สารโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (PAHs)	โรคมะเร็ง
โอระเหย	มะเร็งปอด

กินอย่างไร?

ควรสังเกตและหลีกเลี่ยงอาหารที่ทอดจากน้ำมันที่

- เกิดควันมากตอนทอด
- มีกลิ่นไหม้
- เหม็นหืน
- ขุ่นหรือมีฟอง
- มีสีดำคล้ำ
- เกิดฟอง



หากต้องปรุงเอง

- ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง
- อย่าใช้น้ำมันที่ผ่านการใช้แล้วมาทอดต่อ
- ซื้อน้ำมันในภาชนะบรรจุที่มีฉลากชัดเจน และมีเลขสารบบอาหาร

ข้อมูล ณ วันที่ 10/01/66
ผลิตโดย กองป้องกันโรคจากพิษอันตราย

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

Facebook Twitter YouTube /FDATHAI