

น้ำมันทอดซ้ำ อร่อยมัน อันตราย

เป็นอันตราย
ของโรคหัวใจ

เป็นอันตราย
ต่อความดันโลหิตสูง

เป็นอันตราย
ต่อการตั้งครรภ์
ทำให้ทารกเกิดข้อบกพร่อง

ภัยเงียบ น้ำมันทอดซ้ำ

ทอดซ้ำ
ทำไมถึงอันตราย?

น้ำมันที่ทอดซ้ำจะเป็น
สาเหตุของไขมันมากเกิน จึงเป็น
สาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

เมื่อใช้ PAHs (โพลีไซคลิก
อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน)
ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง

โรคเบาหวาน น้ำหนักตัว
เพิ่มมากขึ้น มีสารก่อมะเร็ง

ศัตรูร้าย
ใกล้ตัวกว่าที่คิด

กว่า 50 เปอร์เซ็นต์ของการ
บริโภคไขมันในคนไทยมาจาก
น้ำมันทอดซ้ำ

กว่า 1 ใน 3 ของผู้ประกอบอาหาร
ใช้น้ำมันที่ใช้น้ำมันซ้ำแล้ว
ประมาณ 1-15 วัน

การใช้น้ำมันเป็นเวลานาน
น้ำมันจะเกิดการออกซิไดซ์และ
เกิดมีสารพิษในปริมาณสูง

เลือกกินอย่างไร ให้ปลอดภัย

หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร
ที่ทอดในน้ำมันทอดซ้ำ

เลือกซื้อผัก สลัดผลไม้สด
ไม่ทอด ไม่ย่าง ไม่ปิ้ง ไม่คั่ว
หมัก หมักน้ำ และหมักผง

ร่วมเตือนด้วย เพราะกลิ่นฉุน
และดูน้ำมันที่เปลี่ยนสี

ใส่ใจน้ำมันที่ทอด ปลอดภัยจากน้ำมันเก่า

สสส
กระทรวงสาธารณสุข

ศคส.
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

Infographic Move

Infographic MOVE