

# น้ำมันทอดซ้ำ อันตราย ที่ไม่ควรมองข้าม



## มีลักษณะ...

เหนียวข้น มีสีดำ

มีกลิ่นเหม็นหืน

มีฟอง

ขณะทอดจะเกิดควันมาก  
และมีกลิ่นไหม้

## อันตรายอย่างไร?

### น้ำมันทอดซ้ำจะมี

### เสี่ยงโรค

สารโพลาร์

โรคความดันโลหิตสูง  
และโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

สารโพลีไซคลิก อะโรมาติก  
ไฮโดรคาร์บอน (PAHs)

โรคมะเร็งลำไส้  
และโรคกระเพาะอาหาร

ไอระเหย

มะเร็งปอด

## กินอย่างไร?

ควรสังเกตและหลีกเลี่ยง  
อาหารที่ทอดจากน้ำมันที่

- เกิดควันมากตอนทอด
- มีกลิ่นไหม้
- เหม็นหืน
- ขันหนืดผิดปกติ
- มีสีดำคล้ำ
- เกิดฟอง



## หากต้องปรุงเอง

- ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง
- อย่าซื้อน้ำมันที่ผ่านการใช้แล้วมาทอดต่อ
- ซื้อน้ำมันในภาชนะบรรจุที่มีฉลากชัดเจน  
และมีเลขสารบบอาหาร 13 หลัก



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

ข้อมูล ณ วันที่ 10/01/66  
ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

