

ข้าวเหนียวหมกทอด

เมนูอร่อย...คนเฒ่าเอง



เมนูทอดร้อน ๆ กินง่าย อร่อย

ข้าวเหนียวหมกทอด ของชอบเด็กเล็ก ไปจนถึงผู้ใหญ่ หาซื้อง่าย อร่อย อิ่มท้อง กินร้อน ทอดใหม่ หมูหมัก หอม ๆ เค็ม ๆ หวาน ๆ กินกับข้าวเหนียวร้อน ๆ สุขทั้งวัน แต่รู้หรือไม่ว่า เมนูโปรดของใครหลายคนนี้ กลับแฝงอันตรายมากกว่าที่คิด



ทำไมเมนูหมกทอด มีอะไรที่ต้องระวัง

- ใช้เนื้อสัตว์ ที่มีไขมัน และแคลอรีสูง
- น้ำมันทอดซ้ำ เนื่องจากขายของทอดจำนวนมาก ไม่ค่อยเปลี่ยนน้ำมันที่ใช้ โดยนำกลับมาใช้ซ้ำมากกว่า 1 ครั้ง เมื่อน้ำมันถูกทอดซ้ำมาก ๆ ที่ความร้อนสูงเป็นเวลานาน ทำให้เร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมัน



- ไช้ระเหยจากน้ำมันทอดหมู หากมีการสูดดมเป็นเวลานานอาจส่งผลต่อสุขภาพ...



- ข้าวเหนียว เป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ซึ่งตามปกติแล้วเมื่อคาร์โบไฮเดรตเข้าสู่ร่างกาย จะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาล ดังนั้นถ้ารับประทานมากเกินไปก็ทำให้น้ำตาลสูงได้



การเสื่อมคุณภาพของน้ำมันทอดอาหารทำให้เกิดสารประกอบโพลาร์ (Polar compounds)

สารโพลาร์

- เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
- เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็ง
- ผู้ที่สูดดมไอระเหยของน้ำมันทอดอาหารเป็นเวลานานมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอด



ดูแลตนเอง กินให้อร่อย ปลอดภัย ได้ประโยชน์

- หลีกเลี่ยงการซื้อหมกทอดจากร้านที่ใช้ไขมันที่ส่งกลิ่นเหม็น มีลักษณะเหนียวข้น สีดำคล้ำ มีกลิ่นเหม็นหืน มีควันมากขณะทอด
- ถ้าร้านไหนทอดหมูแล้วมีควันเยอะมาก แปลว่าน้ำมันนั้นใช้มานานแล้ว ไม่ควรซื้อเด็ดขาด
- ก่อนกินหมกทอด ควรใช้กระดาษซับน้ำมันก่อน เพื่อช่วยลดน้ำมันที่ติดมากับหมู
- ควรกินแต่พอเหมาะ รวมทั้งรับประทานอาหารให้ถูกหลัก 5 หมู่

