



เลือกใช้น้ำมันอย่างไรให้เหมาะสม และปลอดภัยต่อการบริโภค



น้ำมันแต่ละชนิดมีคุณสมบัติที่แตกต่างกัน จึงมีความเหมาะสมกับกรรมวิธีปรุงอาหารที่ต่างกัน



การผัด

น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก

น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา

- มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง ไม่เป็นไขที่อุณหภูมิต่ำ
- ไม่ค่อยทนความร้อนจึงเหมาะกับการประกอบอาหารประเภทผัด



ปรุงสลัด

น้ำมันมะกอก น้ำมันงา

- มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง
- มีจุดเกิดควันต่ำ (เกิดควันได้ง่าย) จึงไม่เหมาะกับการปรุงอาหารที่ต้องใช้ความร้อน



การทอด



น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว

- มีกรดไขมันอิ่มตัวสูงและเป็นไขได้ง่ายเมื่อมีอุณหภูมิต่ำ
- ทนความร้อน มีจุดเกิดควันสูง(เกิดควันยาก) ไม่เหม็นหืนง่าย จึงเหมาะใช้ทอดอาหารที่ใช้ความร้อนสูงๆ

ข้อแนะนำในการเลือกใช้น้ำมันปรุงอาหาร

- ควรเลือกใช้น้ำมันให้เหมาะสมกับวิธีปรุงอาหาร
- ควรช้อน้ำมันผิวอาหารก่อนทอด เพราะน้ำจะเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมัน
- ไม่ควรทอดอาหารโดยใช้ไฟแรงเกินไป
- ควรเปลี่ยนน้ำมันบ่อยๆ หากทอดอาหารที่มีส่วนผสมของเครื่องปรุงรสในปริมาณมาก
- ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง
- งดเติมน้ำมันใหม่ ลงในน้ำมันเก่า เพราะจะเร่งให้น้ำมันเสื่อมสภาพเร็วขึ้น



ด้วยความห่วงใย จากกรุงเทพมหานคร