

# จะเลือกน้ำมันพืชอย่างไรดี

บุญวัฒนา ศรีธพงษ์

น้ำมันพืชกำลังเป็นที่สนใจของแม่บ้านในยุคปัจจุบันอย่างมาก คราวใดที่มีข่าวว่าน้ำมันพืชจะขาดแคลนหรือขึ้นราคา ก็ทำให้แม่บ้านต่าง เตือคร้อัน การที่แม่บ้านนิยมบริโภคน้ำมันพืชน่าจะมีสาเหตุหลายประการคือ

1. สะดวกในการใช้ เพราะน้ำมันพืชจะบรรจุในภาชนะที่พร้อมจะใช้ได้ทันทีที่แต่ถ้าซื้อน้ำมันหมู่มักยังเป็นภาระให้แม่บ้านต้องมาหั่น เจียว แล้วจึงใส่ภาชนะไว้ใช้
2. น้ำมันหมู่มีราคาค่อนข้างแพง บางครั้งพบว่าแพงกว่าน้ำมันพืช
3. น้ำมันพืชบางชนิดมีคุณสมบัติช่วยลดไขมันในเลือด (โคเลสเตอรอล) แต่ไขมันพืชบางชนิด เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก ก็ไม่ได้มีคุณสมบัติ

ร่างกายของเราต้องการกรดไขมัน กรดไขมันอาจแบ่งตามคุณค่าทางโภชนาการได้ 2 พวกคือ

1. กรดไขมันที่ไม่จำเป็นต่อร่างกาย กรดไขมันพวกนี้ร่างกายสังเคราะห์ได้ และมีอยู่ในอาหารไขมันทั่วไป ทั้งในพืชและสัตว์ เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะกอก น้ำมันหมู และน้ำมันไก่ เป็นต้น
2. กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย เป็นกรดไขมันที่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นได้ จึงต้องได้รับจากอาหาร กรดไขมันพวกนี้ได้แก่ กรดลิโนเลอิก (Linoleic acid) กรดลิโนเลนิก (Linolenic acid) และกรดอะแรคคิโดนิก (Arachidonic acid) ในจำนวนนี้กรดที่สำคัญที่สุดคือ ลิโนเลอิก ซึ่งมีมากในน้ำมันที่ได้จากพืชต่างๆ ดังตารางที่ 1

## ตารางที่ 1 ปริมาณของกรดไขมันในเลือดในน้ำมันต่างๆ

ประเภทของน้ำมัน	ปริมาณของกรดไขมัน คิดเป็นร้อยละ
น้ำมันเมล็ดคําฝอย	75-90
น้ำมันเมล็ดทานตะวัน	68-85
น้ำมันข้าวโพด	56
น้ำมันถั่วเหลือง	54
น้ำมันฝ้ายนุ่น	52
น้ำมันงา	41-85
น้ำมันรำ	35-85
น้ำมันถั่วลิสง	35
น้ำมันมะกอก	7
น้ำมันปาล์มแดง	5
น้ำมันหมู	4
เนยเหลว	3
มันวัว	2
น้ำมันมะพร้าว	1

จากตารางนี้ จะเห็นว่าน้ำมันเมล็ดคําฝอยมีประโยชน์มากที่สุด รองลงมาคือน้ำมันเมล็ดทานตะวัน ส่วนน้ำมันมะพร้าวมีประโยชน์น้อยที่สุด

บทบาทที่สำคัญที่สุดของกรดไขมันในเลือด คือสามารถลดโคเลสเตอรอลในเลือดได้ นอกจากนี้ยังพบว่าถ้าเด็กขาดกรดไขมันในเลือดจะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก เส้นผมหยาบ ตึกเซื่อง่าย ในสัตว์ทดลองพบว่ามีอาการผิวหนังอักเสบ ตกสะเก็ด และการสืบพันธุ์ต่ำ

ถึงแม้ว่าน้ำมันพืชทั่วไปจะมีประโยชน์ แต่ก็มีน้ำมันพืชบางชนิด เช่น น้ำมันที่ได้จากเมล็ดฝ้ายซึ่งจะมีผลต่อการเป็นหมันในเพศชายได้ ในปี 2503 นักวิทยาศาสตร์ชาวจีนได้สกัดสารชื่อ "กอสซิป์พอล" (Gossypol) ออกมา

สารนี้ได้จากเมล็ด ลำต้น และรากของฝ้าย หลังจากได้ทำการทดลองอยู่ 10 ปี จึงประกาศว่ากอสส์ยพอลสามารถยับยั้งภาวะเจริญพันธุ์ในหนูตัวผู้ได้ และเมื่อได้นำมาทดลองกับคนโดยให้กิน กอสส์ยพอลจำนวน 200 มิลลิกรัม 50-70 วัน ก็ตรวจเชื้ออสุจิพบว่าในบางรายพบตัวอสุจิน้อยและในบางรายไม่พบตัวอสุจิจเลย ในปัจจุบันบริษัทผู้ผลิตก็พยายามใช้วิธีการสมัยใหม่ ที่จะทำให้มีกอสส์ยพอลน้อยที่สุด จนแทบจะหรือไม่มีเลย

ในต่างประเทศเคยมีรายงานที่แสดงว่ามีอัตราการเกิดมะเร็งสูงในประเทศโคลัมเบีย กล่าวคือผู้มีฐานะดีนิยมบริโภคน้ำมันพืชเป็นโรคมะเร็งมากกว่าผู้ที่มีฐานะยากจน ซึ่งนิยมบริโภคน้ำมันสัตว์ถึง 4 เท่า ในประเทศไทยเมื่อปี 2521 มีรายงานเกี่ยวกับการปลอมปนของสารทีโอซีพี (TOCP) ในน้ำมันพืชเป็นครั้งแรก คนไข้ทั้งสองรายที่รับไว้ในโรงพยาบาลศิริราชมีอาการเป็นอัมพาต การระบาดของทีโอซีพีในต่างประเทศในอดีต ทั้งที่อาจเกิดโดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือโดยการคดโกงของพ่อค้า ก็มีผลทำให้ผู้บริโภคได้รับอันตรายเสมอ เพราะทีโอซีพีจัดเป็นสารพิษ เมื่อบริโภคเข้าไปจะเกิดอาการแพ้ โดยลักษณะที่สำคัญคือเป็นอัมพาต นอกจากนั้นจากการวิเคราะห์ตัวอย่างน้ำมันพืชหลายยี่ห้อของกองวิจัยวัตถุมีพิษ พบสารพิษประเภทยาฆ่าแมลงตกค้างในระดับทั้งที่เป็นอันตรายและไม่เป็นอันตราย อันที่จริงสารพิษตกค้างประเภทยาฆ่าแมลงนี้ไม่ได้ตรวจพบเฉพาะในน้ำมันพืชเท่านั้น ในน้ำมันหมู่อีกมีการตรวจพบด้วย สารอื่นๆ ที่เคยตรวจพบในน้ำมันพืชก็คือ สารปรอท และตะกั่ว เป็นต้น

เมื่อเราจำเป็นต้องใช้น้ำมันสัตว์หรือน้ำมันพืชอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก็เป็นปัญหาที่เราต้องตัดสินใจว่าจะเลือกน้ำมันชนิดใดจึงจะดี ซึ่งอยู่ในดุลพินิจของแต่ละคน ถ้าผู้บริโภคตัดสินใจจะเลือกใช้น้ำมันพืช ก็มีปัญหาตามมาอีกว่ายี่ห้อใดจึงจะดี หลักในการเลือกง่ายๆ ก็คือเลือกของที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด เสียเงินน้อยที่สุด และปลอดภัยที่สุด เริ่มต้นควรพิจารณาจากสิ่งต่อไปนี้

1. ภาชนะที่บรรจุ โดยทั่วไปน้ำมันพืชจะบรรจุในภาชนะ 3 แบบคือ ขวดแก้ว ขวดพลาสติก และกระป๋องสังกะสี ขวดแก้วนั้นผู้ผลิตอาจจะรับซื้อขวดคืนนำไปล้างแล้วบรรจุขวดใหม่ ข้อผิดพลาดเกิดจากการล้างขวดไม่สะอาด บางครั้งอาจจะพบสิ่งแปลกปลอมอื่น ๆ อยู่ที่ก้นขวดได้ ขวดพลาสติกดีในแง่ที่ใช้เสร็จแล้วทิ้งขวดได้เลย แต่ขวดพลาสติกไม่ปลอดภัยเพราะขวดพลาสติกส่วนใหญ่ทำจากพีวีซี (PVC) ซึ่งอาจจะละลายผสมกับน้ำมันทำให้เกิด

อันตรายแก่ผู้บริโภค ส่วนกระป๋องสังกะสีมักจะเคลือบด้วยดีบุก ซึ่งอาจจะละลายผสมกับน้ำมันได้เช่นเดียวกัน

2. สีของน้ำมัน น้ำมันพืชที่ดีควรมีสีอ่อน ใส และไม่มีตะกอน น้ำมันพืชที่ผ่านกรรมวิธีอย่างใดจะมีสีอ่อนมากจนไม่มีสี ยกเว้นน้ำมันมะพร้าวและน้ำมันถั่วลิสง ซึ่งเป็นน้ำมันที่มีสีอ่อนอยู่แล้วตามธรรมชาติ สีเหลืองที่เราเห็นในน้ำมันพืชโดยทั่วไป เกิดจากสิ่งที่ยึดปนอยู่ในน้ำมัน ซึ่งจำเป็นต้องกำจัดออกไปให้มากที่สุด การผ่านกรรมวิธีที่มีประสิทธิภาพ นอกจากกำจัดสีได้แล้ว ยังทำให้น้ำมันพืชมีกรดน้อย ปราศจากกลิ่น หรือรสใด ๆ ทั้งสิ้น และเมื่อนำมาทอดอาหารก็ไม่ควรมีควัน ฟอง หรือยางเหนียว ๆ ติดภาชนะด้วย

3. สลากติดข้างภาชนะ สลากนี้จะแสดงแหล่งที่ผลิต สูตรที่ใช้ในการผลิตซึ่งสูตรนี้อาจมีสัดส่วนของวัตถุดิบต่างกัน เช่น สูตรที่ 1 น้ำมันถั่วเหลืองร้อยละ 100 สูตรที่ 2 น้ำมันถั่วเหลืองร้อยละ 50 และน้ำมันรำร้อยละ 50 เป็นต้น การที่จะต้องมีหลาย ๆ สูตร อาจเนื่องจากการแก้ปัญหาวัตถุดิบในแต่ละฤดูกาลไม่เพียงพอ และการใช้น้ำมันพืชหลาย ๆ ชนิดผสมกันเป็นการเสริมคุณภาพซึ่งกันและกัน ในสลากจะแสดงราคาและปริมาตรไว้อีกด้วย โดยทั่วไป จะเห็นว่าราคาของน้ำมันพืชที่ผลิตจากต่างประเทศจะแพงกว่าน้ำมันพืชที่ผลิตขึ้นภายในประเทศ ส่วนปริมาตรจะแสดงไว้ในรูปของกิโลกรัม หรือลิตร หรือซีซี

ถ้าน้ำมันพืชใดไม่ได้ระบุแหล่งผลิต กรรมวิธีการผลิต วัตถุดิบที่ใช้ ราคา และปริมาตรแล้วไม่ควรจะซื้อมาใช้ สิ่งที่เราควรสังเกตอีกประการหนึ่งคือชื่อทางการค้า ซึ่งมักจะทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดว่า ชื่อทางการค้าคือชนิดของวัตถุดิบที่นำมาใช้ผลิต เช่น ชื่อทางการค้าว่า "น้ำมันถั่วเหลือง" หรือ "น้ำมันถั่ว" ซึ่งไม่จำเป็นต้องใช้ถั่วเหลือง หรือเมล็ดบัวเป็นวัตถุดิบก็ได้ จึงควรตรวจสอบจากสลากให้แน่ใจอีกครั้งหนึ่ง

4. การรับรองคุณภาพ เนื่องจากได้กล่าวมาตั้งแต่ต้นแล้วว่า น้ำมันพืชอาจมีสิ่งปลอมปนโดยที่เราไม่อาจทราบหรือเห็นได้ด้วยตา ฉะนั้นเครื่องหมายแสดงมาตรฐานของสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม ก็น่าจะเป็นเครื่องประกันความแน่ใจว่าน้ำมันพืชที่ซื้อมาบริโภคผ่านการตรวจสอบแล้ว

### บรรณานุกรม

- ชุชาติ อารีจิตรานุสรณ์ 2522 “น้ำมันพืชและการเกิดโรคมะเร็ง” โรคมะเร็ง ปีที่ 5 ฉ. ที่ 4 ตุลาคม ถึง ธันวาคม หน้า 271-274.
- ประเสริฐ ทองเจริญ 2523 “น้ำมันเมล็ดฝ้าย ปัญหาที่น่าจะพิจารณา” สุขภาพ 8 (11) : 50-53, พฤศจิกายน 2523
- วิณะ วีระไวทยะ 2517 “ข้อควรรู้เกี่ยวกับน้ำมันพืชที่ใช้ประกอบอาหาร” โภชนาการสาร 8 (3) : 60-63, กรกฎาคม-กันยายน
- วิฑูร อันทนโต และคณะ 2523 “อัมพาตจากพิษในน้ำมันพืช” สารศิริราช ปีที่ 32 ฉบับที่ 5 พฤษภาคม หน้า 258-260.
- วลัย อินทร์มพรรย์ 2521 “เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับน้ำมันพืช” มศว. ปทุมวัน 4 (1) : 75-81, กันยายน 2521
- วิมลศรี เทวะผลิน การวิจัยผลิตภัณฑ์เมล็ดฝ้าย งานวิจัยเคมีพืชและผลิตภัณฑ์ กองเกษตรเคมี 2520 (อัครสำเนา)
- สุรศักดิ์ โฆษะทัต 2521 “วิธีเลือกซื้อน้ำมันพืช” โภชนาการสาร 12 (-) : 49-54, มกราคม-มีนาคม 2521