



Link ที่มาของข่าว

<https://www.facebook.com/photo?fbid=2108366039294019&set=a.341092282688079>

**ข้อสรุป (Key message):** ใช้หม้อทอดไร้น้ำมันถูกวิธี คือต่อสุขภาพ ย่ำล้างตะแกรงให้สะอาดทุกครั้งหลังใช้  
**ประเด็นสำคัญ** หม้อทอดไร้น้ำมัน เป็นสาเหตุทำให้เกิด "สารอะคริลาไมด์" ที่ก่อมะเร็ง จริงหรือ

### ข้อเท็จจริง:

การทำงานของหม้อทอดไร้น้ำมันจะใช้หลักการเป่าลมร้อนดึงความชื้นออกจากอาหารเพื่อให้อาหารสุกและกรอบ คล้ายกับการทอดในน้ำมัน (deep-fried) โดยอาจจะใช้น้ำมันบ้างเพียงเล็กน้อย (เช่น ใสแค่ 1 ช้อนโต๊ะ เมื่อเทียบกับการใช้น้ำมันทอดหลายถ้วยตวง) เพื่อให้ลมร้อนที่มีละอองฝอยน้ำมัน ไปดึงเอาความชื้นออกจากอาหาร ขณะที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาเคมีระหว่างกรดอะมิโนกับน้ำตาล ที่เรียกว่าปฏิกิริยาเมลลาร์ด (Maillard effect) ทำให้อาหารมีสีส้มและรสชาติดี

สำหรับประเด็นการเกิดสารก่อมะเร็ง เช่น สารอะคริลาไมด์ (acrylamide) จากการปรุงอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตหรืออาหารที่มีแป้งเป็นส่วนผสม หรือการเกิดสารกลุ่ม polycyclic aromatic hydrocarbons และสารกลุ่ม heterocyclic amines ที่เกิดจากการปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นั้น ในความเป็นจริงสารเหล่านี้เกิดขึ้นจากกระบวนการทอด ปิ้ง ย่าง อบ หรือวิธีใด ๆ ที่ใช้อุณหภูมิสูงเป็นระยะเวลานาน

ดังนั้น ไม่ว่าจะใช้อุปกรณ์ชนิดใดปรุงอาหาร หากใช้ความร้อนสูงเป็นเวลานาน ก็อาจส่งผลให้เกิดสารก่อมะเร็งเหล่านี้ปนเปื้อนสู่อาหารได้เช่นเดียวกัน เช่น การปิ้ง ย่างเนื้อสัตว์ที่ไหม้เกรียม การอบหรือทอดมันฝรั่งหรืออาหารที่มีแป้งเป็นส่วนผสมจนกรอบและเป็นสีน้ำตาลเข้ม เป็นต้น

### ผลกระทบต่อสุขภาพ:

การใช้หม้อทอดไร้น้ำมันมีข้อเสีย คือ ส่งเสริมให้คนเรากินอาหารกลุ่มของทอด ทั้งแป้งและเนื้อติดมัน ซึ่งก็ยังไม่ค่อยจะดีต่อสุขภาพอยู่ดี แทนที่จะหันไปกินพวกผัก ผลไม้ หรือโปรตีนเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ หรืออย่างการที่หม้อทอดไร้น้ำมันนั้น ช่วยลดโอกาสในการเกิดสารอะครีลาไมด์ในอาหาร เมื่อเทียบกับการทอดด้วยน้ำมันท่วม แต่มันก็สามารถจะสร้างสารประกอบอื่นๆ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ เช่น สารกลุ่ม polycyclic aromatic hydrocarbons และสารกลุ่ม heterocyclic amines ที่เกิดขึ้นเมื่อเนื้อสัตว์ได้รับความร้อนสูง และมีส่วนเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง

### ข้อแนะนำ:

แม้ว่าการใช้หม้อทอดไร้น้ำมันนั้น จะทำให้ได้อาหารที่ดีต่อสุขภาพมากกว่าการทอดแบบจมน้ำมันท่วม แต่เราก็ควรจำกัดปริมาณที่กินอาหารทอดเหล่านั้นทั้งหมดด้วย รวมทั้งควรกินอาหารที่หลากหลาย ทั้งในเชิงของชนิดอาหาร และทั้งวิธีการประกอบอาหารด้วย เพื่อให้เกิดสมดุลของสารอาหารที่จะรับประทานในแต่ละวัน

หน่วยงานที่ตรวจสอบ: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

วันที่พบข่าว / เหตุการณ์ 02/03/64

### เอกสารอ้างอิง

1. <https://mgronline.com/onlinesection/detail/9630000049688>
2. <https://workpointtoday.com/anti-face-air-fryer/>
3. <https://www.facebook.com/photo?fbid=2108366039294019&set=a.341092282688079>