

น้ำมันพืชหรือน้ำมันหมูดีกว่า?

ศติกา จันทรโชติพัฒนา

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

น้ำมัน ถือเป็นส่วนผสมสำคัญในอาหารไทยหลากหลายเมนู ซึ่งในประเทศไทยมีน้ำมันให้เลือกบริโภคมากมายหลากหลายชนิด อาทิเช่น น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันมะกอก และน้ำมันมะพร้าว เป็นต้น อย่างไรก็ตาม มีบางกระแสถกเถียงกันเกี่ยวกับน้ำมัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องที่มีผู้กล่าวว่าน้ำมันหมูดีกว่าน้ำมันพืช ในขณะที่เดียวกัน ผู้บริโภคบางกลุ่มก็ยังเชื่อว่าน้ำมันพืชดีกว่า เพราะน้ำมันหมูมีคอเลสเตอรอลสูง อันตรายต่อสุขภาพ หลายคนที่ได้ยินข้อมูลต่างๆ จึงสงสัยเกี่ยวกับคุณภาพของทั้งน้ำมันหมูและน้ำมันพืช

ปัจจุบันมีกระแสที่ว่าน้ำมันหมูดีต่อสุขภาพมากกว่าน้ำมันพืช เนื่องจากมีกรรมวิธีการผลิตที่ได้มาจากไขมันสัตว์โดยตรง ปลอดภัย ปราศจากการใช้สารเคมี และให้ความหอมในการปรุงอาหารได้ดีกว่าน้ำมันพืช ซึ่งผ่านกรรมวิธีที่กลั่น ฟอกสี และแต่งกลิ่น เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะเกาะติดลำไส้ ทำให้เป็นโรคไขมันอุดตันได้

ผศ.ดร.วันทนี เกரியงสินยศ อาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ชี้แจงเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าวว่า “สิ่งที่แตกต่างของน้ำมันพืชและน้ำมันจากสัตว์คือน้ำมันพืชไม่มีคอเลสเตอรอล ขณะที่น้ำมันสัตว์มีคอเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบด้วย โดยพบว่าน้ำมันหมูมีคอเลสเตอรอล 9 มิลลิกรัม ต่อ 1 ช้อนโต๊ะ ถ้าปริมาณการใช้น้ำมันหมูในแต่ละวันไม่มาก ปริมาณคอเลสเตอรอลที่ได้รับเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยไม่มีผลต่อระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ส่วนเรื่องที่มีการกล่าวว่าน้ำมันพืชเมื่อเข้าสู่ร่างกายจะกลายเป็นกาวเหนียว เกาะติดลำไส้ ไม่สามารถล้างออกได้ และเป็นสาเหตุของโรคไขมันอุดตันนั้น ก็เป็นคำกล่าวอ้างที่ไม่มีหลักฐานยืนยัน”

น้ำมันประกอบด้วยกรดไขมัน 3 ประเภทในสัดส่วนที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้ กรดไขมันเหล่านั้นได้แก่

- 1. ประเภทไขมันอิ่มตัว** เมื่อเข้าสู่เย็นแล้วจะเป็นไข หากทานมากเกินไปจะทำให้ LDL (คอเลสเตอรอลที่ไม่ดี) เพิ่มขึ้น แต่มีข้อดีคือ มีความคงตัวสูง สามารถทำให้อาหารกรอบได้โดยไม่เสียคุณภาพ โอกาสเกิดควันในขณะทอดไม่ค่อยมี พบมากใน น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว
- 2. ประเภทไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว** เป็นกรดไขมันที่มีจุดไม่อิ่มตัว 1 ตำแหน่ง มีความคงทนต่อความร้อนสูง แต่ไม่เท่าประเภทแรก ให้พลังงานแต่ไม่มีผลในการเพิ่มหรือลดคอเลสเตอรอล พบมากใน น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก
- 3. ประเภทไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน** เป็นกรดไขมันที่มีความไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง ไม่ทนต่อความร้อนสูง หืนง่าย มีข้อดีคือสามารถทำให้ LDL ลดลงได้ พบมากใน น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน

ศ.ดร.วิสิทธิ์ จะวะสิต อาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า “น้ำมันเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อร่างกายเพราะเป็นแหล่งพลังงานที่บริสุทธิ์ที่สุด เมื่อร่างกายได้รับไขมันจากน้ำมัน ไขมันนั้นจะเป็นตัวนำพาสารอาหารบางชนิดไปใช้ประโยชน์ต่อไป และช่วยนำพาวิตามินที่ละลายในไขมันเข้าสู่ร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินอี และวิตามินเค โดยองค์การอนามัยโลกแนะนำให้รับประทานไขมันในสัดส่วน 1:1:1 คือ ไขมันอิ่มตัว 1 ส่วน ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว 1 ส่วน และไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน 1 ส่วน เพราะไขมันทุกประเภทมีความสำคัญเท่ากัน ดังนั้นผู้บริโภคจึงควรรับประทานอาหารให้หลากหลาย และในแต่ละวันควรรับประทานไขมันในปริมาณไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมด และไม่ต่ำกว่าร้อยละ 15 ของพลังงานทั้งหมด หากได้รับไขมันมากเกินไปหรือต่ำเกินไปกว่าที่ร่างกายต้องการ จะส่งผลเสียต่อสุขภาพได้”

กล่าวให้เข้าใจโดยง่าย คือ คนวัยทำงานโดยทั่วไปต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี/วัน ในวันที่ต้องใช้พลังงานมาก ร่างกายต้องการไขมัน ร้อยละ 30 คือ 600 กิโลแคลอรี ซึ่งน้ำมันหรือไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี ดังนั้น เท่ากับร่างกายต้องการไขมันประมาณ 65 กรัม

ศ.ดร.วิสิทธิ์ จะวะสิต กล่าวเสริมว่า “ไม่มีน้ำมันใดดีที่สุดหรือแย่ที่สุด น้ำมันแต่ละชนิดต่างก็มีข้อดีข้อเสียเป็นของตนเอง เช่น หากนำน้ำมันที่เป็นไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนไปทอดกรอบจะเกิดสารก่อมะเร็งได้ แต่ถ้าใช้ให้ถูกต้องตามประเภทอาหารก็จะมีข้อดีคือสามารถทำให้ LDL ลดลงได้”

ด้วยน้ำมันมีให้เลือกสรรมากมาย น้ำมันแต่ละชนิดต่างก็เหมาะกับการนำไปประกอบอาหารที่แตกต่างกัน ดังนั้น ในแต่ละครัวเรือนควรมีน้ำมันมากกว่า 1 อย่าง หากต้องการทอด ควรใช้น้ำมันที่มีสัดส่วนของกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว และน้ำมันหมู โดยใน 1 วัน ไม่ควรบริโภคอาหารทอดเกิน 1 ชนิด เพื่อป้องกันไม่ได้รับพลังงานโดยรวมและกรดไขมันอิ่มตัวมากเกินไป เพราะเราอาจได้รับกรดไขมันอิ่มตัวจากอาหารชนิดอื่นที่ไม่ใช้น้ำมันด้วย เช่น นม เนยสด ครีม และเนื้อสัตว์ต่างๆ

หากต้องการผัด ซึ่งใช้เวลาสั้นๆ และใช้อุณหภูมิไม่สูงมาก ควรเลือกน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงจะเป็นเชิงเดี่ยวหรือเชิงซ้อนก็ได้ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันรำข้าว และน้ำมันมะกอก เป็นต้น โดยมีข้อควรระวังคือ ไม่ควรใช้น้ำมันประเภทนี้ในการทอด เนื่องจากกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่งมีความเสถียรน้อย ก่อให้เกิดควันและมีกลิ่นเหม็นหืนได้ง่าย และยังมีโอกาสในการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของไขมันจนอาจเกิดเป็นสารก่อมะเร็งได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีการใช้น้ำมันทอดซ้ำหลายครั้ง

หากต้องการนำสลัด ควรใช้น้ำมันที่ไม่แข็งตัว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว และน้ำมันมะกอก นอกจากนี้ เมื่อใช้น้ำมันเสร็จแล้วควรปิดฝาให้สนิทมิดชิด เพราะการเปิดฝาทิ้งไว้นานๆ จะทำให้น้ำมันหืนโดยเฉพาะน้ำมันที่เป็นไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน หากบริโภคน้ำมันหืนก็เท่ากับทานกำลังเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง และหากเป็นไปได้ควรใช้น้ำมันแต่ละขวดให้หมดในระยะเวลาสั้นๆ

แม้ไขมันจะเป็น 1 ในอาหารหลัก 5 หมู่ แต่ผู้บริโภคควรจำกัดปริมาณในการใช้ให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และควรเลือกใช้น้ำมันให้เหมาะสมกับประเภทของอาหาร นอกจากนี้ ผู้บริโภคควรรับประทานอาหารให้ครบทุกหมวดหมู่ เน้นการรับประทานผักผลไม้ และหมั่นออกกำลังกายให้สม่ำเสมอร่วมกับทำจิตใจให้เบิกบาน เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงนั่นเอง

