

“น้ำมันมะกอก” ชนิดไหนใช้ทอด ผัด หรือทานกับสลัด?



มีใครสงสัยเรื่องประเภทของ “น้ำมันมะกอก” หรือเปล่า ทำไมบางชนิดใช้ทอดได้ บางชนิดใช้ใสในสลัดได้ แล้วเราจะเอาชนิดที่ใสสลัดไปทอดได้หรือเปล่า Sanook Health จะอธิบายให้ฟังค่ะ

ประเภทของน้ำมันมะกอก

น้ำมันมะกอกแบ่งออกเป็น 5 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

1. น้ำมันมะกอกเอ็กซ์ตราเวอร์จิ้น (extra virgin)
น้ำมันมะกอกประเภทนี้เป็นน้ำมันมะกอกที่มีสีเขียวเข้ม ได้มาจากการบีบเอาน้ำมันออกจากมะกอกสดๆ ดังนั้นจึงเป็นน้ำมันมะกอกที่ดีที่สุดในการบรรด น้ำมันมะกอกทุกประเภท และมีราคาสูง ใช้ทานสดๆ แบบผสมเป็นน้ำสลัด หรือทำเป็นซอสพาสต้าได้ แต่ต้องไม่ผ่านความร้อนเด็ดขาด เพราะจะทำให้ไขมันมะกอกสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการไป และไขมันดีก็จะเปลี่ยนเป็นไขมันชนิดที่ไม่ดีต่อร่างกายแทน

ควร : นำไปผสมในน้ำสลัด ซอสต่างๆ ที่ไม่ต้องผ่านความร้อน

ไม่ควร : ไม่เหมาะกับการในการทอด หรือผัด

2. น้ำมันมะกอกเวอร์จิ้น (virgin)

เป็นน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ที่ได้จากการบีบสดจากลูกมะกอกเหมือนกัน แต่ผลมะกอกจะแก่กว่า มีคุณภาพรองลงมาจากน้ำมันมะกอกเอ็กซ์ตราเวอร์จิ้น

จั้น ดังนั้นยังถือว่าดีต่อสุขภาพเหมือนกัน แต่ราคาจะถูกกว่าเล็กน้อย

ควร : นำไปผสมในน้ำสลัด ซอสต่างๆ ที่ไม่ต้องผ่านความร้อน

ไม่ควร : ไม่เหมาะกับการใช้การทอด หรือผัด

3. น้ำมันมะกอกแบบผสม (olive oil หรือ pure olive oil)

เป็นน้ำมันที่ผสมผสานกันระหว่าง น้ำมันมะกอกเอ็กซ์ตราเวอร์จิ้น กับน้ำมันมะกอกที่ผ่านกรรมวิธีเพิ่มคุณค่าทางสารอาหารเข้าไป ทำให้ได้ออกมาเป็นน้ำมันที่มีคุณค่าทางสารอาหารสูงใกล้เคียงกับน้ำมันมะกอกเอ็กซ์ตราเวอร์จิ้น แต่เพิ่มเติมคือทนความร้อนได้ดีขึ้น จึงสามารถนำไปประกอบอาหาร โดยผ่านความร้อนแบบเร็วๆ ได้ แต่ก็ยังทอดไม่ได้ เพราะคุณค่าทางสารอาหารในน้ำมันมะกอกเอ็กซ์ตราเวอร์จิ้นก็จะหายไป กลายเป็นไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกายเหมือนเดิม

ควร : นำไปใช้ผัดอาหารแบบเร็วๆ เช่นผัดผัก ข้าวผัด

ไม่ควร : ไม่เหมาะกับการใช้ทอดอาหารนานๆ เจ็ดขาด

4. น้ำมันมะกอกแบบผ่านกรรมวิธี (Refined Olive Oil, Light Olive Oil, Extra Light Olive Oil)

เป็นน้ำมันประเภทข้างบนแบบเพียวๆ โดยที่ไม่มีน้ำมันมะกอกเอ็กซ์ตราเวอร์จิ้นผสมอยู่ ยิ่งถือว่ามีคุณค่าทางสารอาหารดีๆ อยู่บ้าง แต่ก็หายไปบ้างจากการสกัดเอาสี กลิ่น รส เดิมออกไปโดยผ่านกรรมวิธีทางเคมี และผ่านความร้อน ทำให้น้ำมันค่อนข้างใส และมีราคาไม่สูง แต่สามารถทนความร้อนได้สูงขึ้นด้วยเช่นกัน

ควร : นำมาใช้ทอดอาหารได้นานยิ่งขึ้น เช่น ทอดหมู ไก่ ปลา

ไม่ควร : ไม่เหมาะกับการนำมาทานสดๆ ผสมน้ำสลัด หรือผสมซอส

5. น้ำมันกากมะกอก (olive pomace oil)

มาจากการสกัดเอาน้ำมันออกจากกากมะกอกอีกที แล้วนำไปผ่านกรรมวิธีทางเคมี และผ่านความร้อน ถึงแม้ว่าจะเป็นน้ำมันมะกอกเกรดคุณภาพต่ำที่สุด แต่ก็ยังสามารถนำมาใช้ประกอบอาหารได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารประเภททอดที่ใช้เวลานาน แต่ก็มีค่าไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกายสูงกว่าน้ำมันมะกอกชนิดอื่นๆ เช่นกัน จึงไม่ค่อยเป็นที่นิยมนัก

ควร : นำมาใช้ทอดอาหารได้นานยิ่งขึ้น เช่น ทอดหมู ไก่ ปลา

ไม่ควร : ไม่เหมาะกับการนำมาทานสดๆ ผสมน้ำสลัด หรือผสมซอส

บริษัท เจริญธรม เทคโนโลยี (ประเทศไทย) จำกัด

วันที่ 2 กรกฎาคม 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท เจริญธรม เทคโนโลยี (ประเทศไทย) จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัท มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567
ในวันที่ 10 กรกฎาคม 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 51/3 อาคารวิภาวดีทาวเวอร์ ชั้นที่
14 ห้องเลขที่ 4 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตาม
ระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปีสิ้นสุดวันที่ 31
ธันวาคม 2558
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น
โดยพร้อมเพรียงกันด้วย จ้าขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวพิชญญา อภิรมย์ชัชกุล)
กรรมการบริษัท

เราทำกรรมใดไว้ เราจะได้รับผลแห่งกรรมนั้น
หรือว่า เรามีกรรมเป็นของแห่งตน

พุทธศาสนิกฯ

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร