

อะไรเอ๋ย ? “ไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค” จะกินทั้งที อ่านฉลาก ด้วย

อาหารนะไม่ใช่ยา!
อย่าหลงเชื่อโฆษณาหลอกลวง

อะไรเอ๋ย ? รูปร่าง คล้าย ยา แต่ คือ อาหาร

ลักษณะเป็นเม็ด แคปซูล ผง เกล็ด ของเหลว หรือลักษณะอื่น **ดูคล้ายยา แต่ไม่ใช่ยา** ให้กินนอกเหนือจากการกินอาหารหลักตามปกติ เพื่อเสริมสารบางอย่าง **หลายคนเข้าใจผิด** นำมากินเพื่อหวังพึ่งพาให้ช่วยป้องกัน หรือ รักษาโรค อาทิ มะเร็ง เบาหวาน หัวใจ ฯลฯ ซึ่งไม่แนะนำให้ทำเช่นนั้น เป็นการกินที่ผิดวัตถุประสงค์

ผลิตภัณฑ์ดังกล่าว หากเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสภาวะร่างกาย เช่น กรณีอ่อนเพลียง่าย เลือดจาง ท้องผูก เลือกชนิดที่มีเส้นใยอาหาร ธาตุเหล็ก วิตามิน ย่อมเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย แต่หลายผลิตภัณฑ์โฆษณาโอ้อวดให้เข้าใจผิดว่าป้องกันหรือรักษาโรคได้ ซึ่ง **อย. ไม่อนุญาต** ให้โอ้อวดอ้างในลักษณะนั้น **อย่าเข้าใจผิด** ว่าบางชนิดสกัดจากธรรมชาติจึงกินได้บ่อย ตลอดเวลา ก่อนกินควรอ่านฉลาก ดูวิธีใช้ คำเตือน ข้อควรระวัง ด้วย มิเช่นนั้นอาจเกิดผลข้างเคียงจากการกินได้ (ดูฉลากข้างท้าย)

จดจำไว้เสมอ สุขภาพดี มีองค์ประกอบใหญ่ 3 ประการ นั่นคือการได้รับสารอาหารครบถ้วน ลดความเครียด และออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาวะร่างกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที อย่าหวังแค่พึ่งพาสารผลิตภัณฑ์เพียงอย่างเดียว