

จดหมายข่าว อย.น้อย



“จากเพื่อน...ถึงเพื่อน”

ขยายเครือข่าย กระจายความรู้ มุ่งสู่การเฝ้าระวัง

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2556



สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่ 

เผยโฉม ประธานและรองประธาน
คณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ชุดใหม่

Contents

03

อัพเดท อินเทอร์เน็ต

04

อย.น้อย กระจายข่าว

05

คลังปัญญา

06

ดาวเด่น อย.น้อย

07

เอ๊ะ ! สงสัยจัง
มูมนี่ของเพื่อน

08

เกร็ดชวนรู้

บก.ทักษาย



จดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน” ฉบับนี้ เป็นฉบับปฐมฤกษ์ เปิดมิติการสื่อสารระหว่างเครือข่าย อย.น้อย ด้วยสื่อใหม่ที่จะมาพบกันเป็นประจำทุก 3 เดือน โดยกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเป็นผู้รับผิดชอบในการผลิต

สำหรับเนื้อหาที่บรรจุในจดหมายข่าว ได้แก่ **คอลัมน์อัพเดท อินเทอร์เน็ต** นำเสนอสถานการณ์ข่าวในแวดวงผลิตภัณฑ์สุขภาพปัจจุบัน **คอลัมน์ อย.น้อย กระจายข่าว** ใครจัดกิจกรรมอะไร ที่ไหน เมื่อใด เครือข่าย อย.น้อย ไม่ตกข่าวกันแน่นอน **คอลัมน์คลังปัญญา** เป็นแหล่งรวมความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพที่น่าสนใจ เพื่อให้เครือข่าย อย.น้อย มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง **คอลัมน์ดาวเด่น อย.น้อย** นำเสนอบทสัมภาษณ์บุคคลตัวอย่าง หรือบุคคลดีเด่นในแวดวง อย.น้อย ให้ได้รู้จักและเรียนรู้ประสบการณ์ในแง่มุมต่าง ๆ และสำหรับแฟน ๆ จดหมายข่าว อย.น้อย ที่ไปพบเจอปัญหา สงสัย อยากรู้อะไร ก็ส่งจดหมายเข้ามาถามพร้อมติดตามคำตอบได้ใน **คอลัมน์ เอ๊ะ ! สงสัยจัง** รวมทั้ง **คอลัมน์มูมนี่ของเพื่อน** ที่เปิดพื้นที่ให้เพื่อน ๆ นักเรียน อย.น้อย ส่งผลงานเข้ามาตามกติกาที่กำหนด บก. กำหนด เช่น ผลงานเขียน การวาดการ์ตูน หรืออื่น ๆ ผลงานใดถูกตาถูกใจ กรรมการจะได้ตีพิมพ์ในเล่มพร้อมรับของรางวัลไปเลย นอกจากนี้ ยังมี **คอลัมน์เกร็ดชวนรู้** นำเสนอความรู้รอบตัวต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อีกด้วย

คุณภาพคับแก้วกันแบบนี้ หวังว่าเพื่อน ๆ คงจะได้รับประโยชน์กันนะคร้าบ และอย่าลืม มีกิจกรรมใดต้องการกระจายข่าว ส่งกันเข้ามาได้ เพราะจดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน” เป็นจดหมายข่าวเพื่อเพื่อน อย.น้อย ทุกคนในเครือข่ายครับ

ภก.วีระชัย นลวชัย
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

วัตถุประสงค์การจัดทำ

1. เพื่อเป็นสื่อในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพสู่กลุ่มเครือข่าย อย.น้อย
2. เพื่อเป็นสื่อกลางสำหรับเครือข่าย อย.น้อย ในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงานต่าง ๆ
3. เพื่อให้เครือข่าย อย.น้อย มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด เป็นหนึ่งเดียว

เจ้าของ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

กองบรรณาธิการ

นางสาวทิพากร มีใจเย็น
นางสาวจิตรา เอื้อจิตร์บำรุง
นางสาวสุชาดา ถนอมชู
นางสาววิไลดา ใจสมัคร์

สถานที่ติดต่อ

กลุ่มพัฒนาเครือข่าย
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000

อัปเดต อินเทอร์เน็ต

เพื่อนๆ รู้หรือไม่ว่า ช่วงเวลาที่ผ่านมานั้น มีปัญหามากมายเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการโฆษณาโดยไม่ได้รับอนุญาต หรือการโอ้อวดสรรพคุณของผลิตภัณฑ์เกินความเป็นจริง ซึ่งเป็นการหลอกลวงผู้บริโภคให้เกิดความเข้าใจผิด ในช่วงเดือนสิงหาคม - กันยายน 2556 ทาง อย.ได้ดำเนินคดีเกี่ยวกับการโฆษณาโดยไม่ได้รับอนุญาต โดยเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร 109 ราย ยา 15 ราย เครื่องมือแพทย์ 8 ราย เครื่องสำอาง 4 ราย รวม 136 ราย และในช่วงเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน 2556 อย.ได้ดำเนินคดีเกี่ยวกับการโฆษณาโดยไม่ได้รับอนุญาตเพิ่มเติมอีก โดยเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร 144 ราย ผลิตภัณฑ์ยา 40 ราย เครื่องมือแพทย์ 13 ราย เครื่องสำอาง 7 ราย รวม 204 ราย ส่วนมากจะพบการโฆษณาทางนิตยสาร โทรท์คันดาวเทียม และเว็บไซต์ โดยโฆษณาที่พบส่วนใหญ่เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร มีลักษณะโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง และไม่ได้ขออนุญาตโฆษณา เช่น “อ้างช่วยบำรุงผิวให้เนียนนุ่ม ดูเปล่งปลั่ง ช่วยลดโคเลสเตอรอลในเส้นเลือด บรรเทาอาการเส้นเลือดอุดตัน ลดฝ้า จุดด่างดำ” “อ้างทำให้ผู้ป่วยหายจากโรคมะเร็ง อาการปวดเข่าดีขึ้น รักษาอาการน้ำในหูไม่เท่ากัน ชะลอความเสื่อมของร่างกาย” เป็นต้น

ตัวอย่าง
ผลิตภัณฑ์อาหาร
ที่มักพบโฆษณา
เกินจริง



นอกจากนี้ ขอฝากเตือนภัย สำหรับเพื่อนๆ ที่อยากสวย ขาวใส และผอมเพรียว ควรระวัง! อย่าซื้อยาลดความอ้วนกินเอง อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ เพราะทาง อย.ตรวจพบยาชุดลดความอ้วนสูตรคืออกเทล เป็นสูตรตัวยาแผนปัจจุบันหลายชนิดรวมกัน ซึ่งมียาไซบูทรามินรวมอยู่ด้วย ยานี้ อย.ได้ยกเลิกทะเบียนตำรับไปแล้วตั้งแต่ปี 2553 เพราะเพิ่มความเสี่ยงต่อกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมองถึงร้อยละ 16 อาการที่พบคือ ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว ปากแห้ง ปวดหัว นอนไม่หลับ ท้องผูก เป็นต้น สำหรับยาตัวอื่นที่ตรวจพบในสูตรคืออกเทล อาจทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ที่ร้ายแรง เช่น ยาบิสะโคดิล (Bisacodyl) เป็นยาระบาย ยาฟรุเซไมด์ (Frusamide) เป็นยาขับปัสสาวะ เมื่อใช้ร่วมกันเป็นระยะเวลานาน อาจทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย เพราะขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายได้

เพื่อน ๆ ทราบหรือไม่ว่า การลดน้ำหนักหรือลดความอ้วนนั้นสามารถทำได้หลายวิธีและมีความปลอดภัย โดยไม่ต้องพึ่งยาลดความอ้วน ที่สำคัญเพื่อนๆ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอีกด้วย วิธีง่าย ๆ คือต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารให้ถูกต้องและครบทั้ง 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 30 นาที/วัน สัปดาห์ละ 5 วัน และพักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้แจ่มใส เพียงเท่านั้นเพื่อน ๆ ก็จะแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ โดยไม่ต้องพึ่งยาลดความอ้วนให้เสี่ยงต่อชีวิตอีกต่อไป ด้วยความหวังใจจากเพื่อน อย.น้อย



อย.น้อย กระจายข่าว

อย.น้อย กระจายข่าว ขอกระจายข่าวกิจกรรมสำคัญที่เกิดขึ้นในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา (ตุลาคม - ธันวาคม 2556) ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 2 กิจกรรม กิจกรรมแรก คือ การจัดประชุม “ครูแกนนำ อย.น้อย” ระดับประเทศ ครั้งที่ 1 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 จัดในระหว่างวันที่ 21 - 22 พฤศจิกายน 2556 ณ ห้องทิพวรรณ 1 โรงแรมริชมอนด์ จังหวัดนนทบุรี โดยมีคุณครูแกนนำ อย.น้อย จากโรงเรียนที่เป็นผู้แทนจังหวัดทั่วประเทศ พร้อมด้วยผู้แทนระดับประเทศและระดับภาคจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และผู้แทนจากภาคการศึกษาเข้าร่วมประชุมจำนวน 114 คน ในการประชุมมีการให้ความรู้เรื่องฉลากหวาน มัน เค็ม บรรยายโดย ผศ.นฤมล จิตรสง่า นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการพิเศษ จากสำนักอาหาร ที่สำคัญมีวาระการคัดเลือกประธานและรองประธานคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ซึ่งผู้ได้รับการคัดเลือกจากที่ประชุม ได้แก่

1. ครูสาวลักษณ์ ป้องปาน โรงเรียนภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ เป็นประธานคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย
2. ครูจันทร์เพ็ญ ศิริแก้ว โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ เป็นรองประธานคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ภาคเหนือ
3. ครูดวงพร สุขสวัสดิ์ โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี เป็นรองประธานคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ภาคกลาง
4. ครูประสิทธิ์ อุ่นมณี โรงเรียนโนนสูงพิทยาคม จังหวัดอุดรธานี เป็นรองประธานคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
5. ครูสุภาวดี เอ่งฉ้วน โรงเรียนอามตย์พานิชกุล จังหวัดกระบี่ เป็นรองประธานคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ภาคใต้

กิจกรรมที่สอง เป็นการจัดประชุมครูแกนนำ อย.น้อย เขตพื้นที่กรุงเทพฯ ประจำปี พ.ศ. 2557 ซึ่งจัดในวันที่ 20 ธันวาคม 2556 ณ ห้องบอลรูม C โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ กรุงเทพฯ งานนี้มีการมอบป้ายรับรองมาตรฐานโรงเรียน อย.น้อย ระดับดีเยี่ยมให้แก่โรงเรียนในเขตพื้นที่กรุงเทพฯ 7 แห่ง ได้แก่ สังกัด สพฐ. คือ โรงเรียนโพธิสารพิทยากร และโรงเรียนวัดบวรนิเวศ สังกัด สช. คือ โรงเรียนอัสสัมชัญศึกษา สังกัด กทม. คือ โรงเรียนสุเหร่าเกาะขุนเนร โรงเรียนบางจาก (โกลประเสริฐอุทิศ) โรงเรียนบ้านบัวมล (เจริญราษฎร์อุทิศ) และโรงเรียนพระยามนธาตุราชศรีพิจิตรี

ในการประชุมทั้ง 2 ครั้ง มีการชี้แจงแผนการดำเนินงานโครงการ อย.น้อย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 ที่สำคัญได้แก่ การจัดงานมหกรรม อย.น้อย 4 ภาค จังหวัดที่เป็นเจ้าภาพจัด ได้แก่ สิงห์บุรี ลำปาง ขอนแก่น และนครศรีธรรมราช ซึ่งโรงเรียนใดจะได้เข้าร่วมงาน ทางจังหวัดเจ้าภาพจะมีการติดต่อไปอีกครั้ง การประเมินเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน อย.น้อย ขอให้ดำเนินการให้แล้วเสร็จภายในเดือนมิถุนายน 2557 และส่งผลการประเมินให้ต้นสังกัดทราบด้วยเพื่อนำส่งต่อให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และ อย. ต่อไป การจัดกิจกรรมเยี่ยมชมโรงเรียน อย.น้อย ปีนี้กำหนดจัด 2 ครั้ง ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์และกรกฎาคม 2557 โรงเรียนใดพร้อมให้เข้าเยี่ยมชม กระซิบบอกกันมาได้คะ ที่สำคัญปีนี้เรามี

การผลิตสื่อเพลงเพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในกลุ่มนักเรียน โดยแบ่งเป็นเพลงลูกทุ่งและสตริง โรงเรียนที่เข้าร่วมประกวดต้องเป็นโรงเรียน อย.น้อย เท่านั้น นอกจากนี้ ยังคงมีการสานสัมพันธ์กับครูและนักเรียน อย.น้อย ผ่านเว็บไซต์และสื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่องเช่นเคย

เครือข่าย อย.น้อย ไม่ว่าจะเป็นโรงเรียน หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด หรือหน่วยงานท้องถิ่นต่าง ๆ หากจัดกิจกรรม อย.น้อย สามารถส่งภาพและรายละเอียดมาที่กอง บก. เพื่อจะได้ช่วยกระจายข่าวต่อไป



ฉลากหวาน มัน เค็ม หรือฉลาก GDA คืออะไร ใครรู้บ้าง?

เพื่อน ๆ ทราบไหมคะว่าฉลากจีดีเอ (GDA) หรือที่ทั่วไปเรียกกันว่า ฉลาก หวาน มัน เค็ม คืออะไรและบอกอะไรกับเราได้บ้าง????

ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ (GDA : Guideline Daily Amounts) หรือฉลากหวาน มัน เค็ม คือ ฉลากโภชนาการที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ โดยฉลาก GDA จะแสดงอยู่ด้านหน้าของบรรจุภัณฑ์ ในปัจจุบันเพื่อน ๆ จะเห็นฉลาก GDA ในผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันที 5 ชนิด ได้แก่

1. มันฝรั่งทอดกรอบหรืออบกรอบ
2. ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ
3. ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง
4. ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์ หรือบิสกิต
5. เวเฟอร์สอดไส้ สำหรับอาหารชนิดอื่นที่ไม่เข้าข่ายอาหารข้างต้นแต่ผู้ผลิตมีความประสงค์จะแสดงฉลากจีดีเอ (GDA) ก็สามารถดำเนินการได้เช่นกัน โดยต้องแสดงตามรูปแบบที่กำหนด



มารู้จัก...รูปแบบของฉลากจีดีเอ...กันเถอะ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
340 กิโลแคลอรี	10 กรัม	18 กรัม	170 มิลลิกรัม
* 17%	* 15%	* 28%	* 7%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ตัวอย่างเช่น ขนมซองนี้เพื่อความเหมาะสม แนะนำให้แบ่งรับประทานครึ่งละครึ่งซอง จะได้รับพลังงาน 170 กิโลแคลอรี คิดเป็น 8.5% ของปริมาณพลังงานสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคได้ต่อวัน (2,000 กิโลแคลอรี) และไปรับประทานอาหารอื่น ๆ ในวันนั้น เพื่อเพิ่มสารอาหารกลุ่มพลังงานได้อีก 91.5% หรือ 1,830 กิโลแคลอรี แต่หากรับประทานขนมซองนี้หมดในครึ่งเดียว จะได้รับพลังงานถึง 340 กิโลแคลอรี คิดเป็น 17% ของปริมาณพลังงานสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคได้ต่อวัน แสดงว่าสามารถบริโภคพลังงานจากอาหารอื่น ๆ ในวันนั้นได้อีกเพียง 83% หรือ 1,660 กิโลแคลอรี

ปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคได้ต่อวัน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	น้ำตาล (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
2,000	65	65	2,400

ดังนั้นเวลาเพื่อน ๆ เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันที เช่น มันฝรั่งทอดกรอบหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ฯลฯ ให้สังเกตฉลากจีดีเอ เพราะจะทำให้ทราบค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม และยังมีคำแนะนำว่าควรแบ่งรับประทานกี่ครั้ง วิธีการอ่านไม่ยากเลย และเพื่อน ๆ ก็ควรปฏิบัติตามคำแนะนำ และถ้าไม่ยากอ้วนละก็ควรเลือกรับประทานอาหารสำเร็จรูปที่มีพลังงานและไขมันต่ำ พร้อมกับออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง





ดาวเด่น อย.น้อย

ดาวเด่น อย.น้อย ฉบับปฐมฤกษ์ ขอพาเพื่อน ๆ มาทำความรู้จักกับ **คุณครูเสาวลักษณ์ ป็องปาน** จากโรงเรียนภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ซึ่งเป็นประธานคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ที่เพิ่งได้รับการแต่งตั้งไปหมาด ๆ มาติดตามกันได้เลย



1. คุณครูรู้สึกอย่างไรที่ได้รับเลือกเป็น “ประธานคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย” ?

“ครูรู้สึกดีใจที่ได้รับคัดเลือกจากครูทั่วประเทศ เพราะครูเป็นคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ตั้งแต่เริ่มมีการแต่งตั้งคณะกรรมการและได้รับเลือกให้เป็นประธานครูแกนนำ อย.น้อย ถึงสามสมัยด้วยกัน”

2. คุณครูทำโครงการ อย.น้อย มากี่ปีแล้ว และวางแผนการดำเนินงานต่อไปอย่างไร ?

“ครูเริ่มทำงานด้านอาหารตั้งแต่ปี 2542 และหลังจากนั้น ทางกองพัฒนาศักยภาพผู้บริหาร ได้มีโครงการ อย.น้อย และเริ่มจัดให้มีการแข่งขันด้านผลการดำเนินงาน ครูได้นำนักเรียนเข้าร่วมแข่งขันตั้งแต่ปี 2546 จนได้รับรางวัลมากมายและได้รับการรับรองโรงเรียน อย.น้อย ระดับดีเยี่ยม ก่อนอื่นครูอยากเป็นคนเชื่อมประสานระหว่างคณะครูที่ปรึกษา อย.น้อย ทั่วประเทศกับกองพัฒนาศักยภาพผู้บริหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ซึ่งหากสองส่วนนี้ได้ร่วมประสานงานกันจะทำให้การดำเนินงานดียิ่งขึ้น ครูคิดว่าการจัดกิจกรรม อย. น้อย ในสถานศึกษาและชุมชน คงจะดำเนินงานไปด้วยดีและยั่งยืน การวางแผนการดำเนินงาน ครูได้วางแผนเกี่ยวกับการก่อตั้งชมรมครูแกนนำ อย. น้อย และ อย.น้อย ทั่วประเทศให้เป็นสมาชิก เพื่อจะได้ดำเนินการวางแผนการจัดกิจกรรมร่วมกัน อีกอย่างครูอยากจะทำทะเบียนสมาชิกสำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งอาจจะเป็นสมาชิกนักเรียนแกนนำ หรือนักเรียน อย. น้อย จะได้เป็นกลุ่มนักเรียนด้านจิตอาสาสามารถร่วมกันทั่วประเทศ และนักเรียนเหล่านั้นอาจจะได้แบ่งปันประสบการณ์การทำงาน ซึ่งกันและกัน”

3. มีปัญหาหรืออุปสรรคการดำเนินงานอะไรบ้าง ?

1. ยังขาดการประสานงานกันระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขกับนักเรียน อย.น้อย และครูผู้จัดกิจกรรม
2. มีเวลาในการจัดกิจกรรมน้อย เพราะโรงเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่มุ่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
3. ผู้บริหารบางท่านยังขาดความเข้าใจในการจัดกิจกรรม อย.น้อย



4. มีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะกับโครงการ อย.น้อย อย่างไรบ้าง ?

1. ขอให้มีการสนับสนุนการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนจากทุกภาคส่วน
2. ขอให้มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมลงสู่โรงเรียนโดยตรง
3. การจัดสื่อ เช่น แผ่นพับ, ชุดทดสอบ, อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม, ชุดเผยแพร่ฉลากหวาน มัน เค็ม ฯลฯ ส่งมาที่โรงเรียน ปีละ 1 ครั้ง



4. ขอให้ทางกองพัฒนาศักยภาพผู้บริหาร

ออกตรวจเยี่ยมให้กำลังใจ โรงเรียนที่จัดกิจกรรม อย. น้อย ภาคละ 1 โรงเรียน เป็นอย่างไรกันบ้าง ได้ทราบความคิดเห็นของคุณครูเสาวลักษณ์ กันแล้ว อุ่นใจกับอนาคต อย.น้อย เพราะต้องรุ่งโรจน์แน่นอน แล้วพบกันใหม่ ครั้งหน้ากับดาวเด่นดวงต่อไป

เอ๊ะ! สงสัยจัง



คอลัมน์ “เอ๊ะ! สงสัยจัง” เปิดขึ้นมาเพื่อตอบข้อสงสัยของเพื่อน ๆ ไม่ว่าจะ เป็นความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ หรือปัญหาการดำเนินงาน อย.น้อย ในโรงเรียน เพื่อน ๆ คนไหนอยากถามก็ส่งจดหมายเข้ามาที่กอง บก. ได้เลยคะ

สำหรับในครั้งแรกนี้ ขอนำข้อสงสัยที่มีคนถามกันบ่อยมาก คือ “เครื่องหมาย อย.” เพราะเห็นโฆษณาผลิตภัณฑ์หลายชนิด เช่น น้ำผลไม้ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อ้างว่าผ่าน อย. แล้ว มีเครื่องหมาย อย. บนฉลาก พร้อมกล่าวถึงสรรพคุณต่าง ๆ มากมาย ทั้งรักษาโรค ลดความอ้วน เพิ่มภูมิคุ้มกัน ฯลฯ สงสัยจังว่าจะเชื่อถือได้หรือไม่

การมีเครื่องหมาย อย. บนฉลาก บ่งบอกเพียงว่าผลิตภัณฑ์นั้นได้รับอนุญาตจาก อย. ให้จำหน่ายหรือนำเข้าได้เท่านั้น ไม่ได้หมายความว่ารวมไปถึงการรับรองข้อความโฆษณาที่กล่าวถึงประโยชน์ สรรพคุณ ของผลิตภัณฑ์นั้น ว่าใช้แล้วจะเห็นผลตามที่โฆษณาไว้ ดังนั้น หากพบการนำเครื่องหมาย อย. มากล่าวอ้างพร้อมข้อความโฆษณาว่า อย. รับรองแล้วก็ไม่ควรหลงเชื่อ



มุมนี้ออกเพื่อน



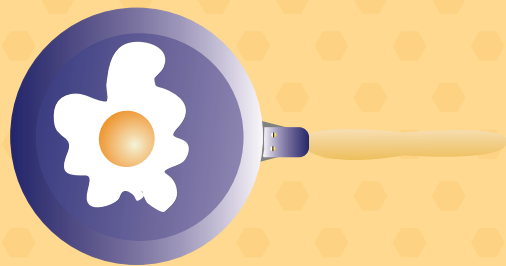
พื้นที่ตรงนี้มีไว้สำหรับเพื่อน ๆ ที่สนใจส่งผลงานสื่อเผยแพร่ความรู้ของตนเองเข้ามาร่วมสนุก เชิญทางนี้เลยจ้า อยากจะเขียนเล่าประสบการณ์ วาดภาพการ์ตูนประกอบคำบรรยาย (เหมือนข้างบนนี้) ฯลฯ ที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถส่งผลงานเข้ามาที่กอง บก. โดยเขียนหัวข้อผลงานว่า “มุมนี้ออกเพื่อน” แล้วมาลุ้นกันว่าผลงานของเพื่อนคนไหนจะอยู่ในจดหมายข่าว อย.น้อย จากเพื่อน...ถึงเพื่อน ฉบับต่อไปของเรา รางวัลรออยู่จ้า....



เกร็ดความรู้

มาหลีกเลี่ยงอันตรายจากน้ำมันทอดซ้ำกันเถอะ

น้ำมันที่ผ่านการทอดอาหารซ้ำกันหลาย ๆ ครั้งจะก่อให้เกิดสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ คือ สารกลุ่มโพลาร์ ซึ่งมีผลก่อให้เกิดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ไม่ใช่แค่คนที่รับประทานเท่านั้นที่จะได้รับผลกระทบ ผู้ทอดอาหารก็ได้รับผลกระทบเช่นเดียวกัน โดยหากสูดดมเข้าไปเป็นระยะเวลาสั้นจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอด ดังนั้น เราควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ใช้ น้ำมันทอดซ้ำ นอกจากนี้ ยังมีคำแนะนำที่จะช่วยให้สามารถหลีกเลี่ยงอันตรายจากน้ำมันทอดซ้ำ ดังนี้



วิธีการชะลอการเสื่อมสภาพของน้ำมัน

1. ไม่ควรทอดอาหารไฟแรงเกินไป เพราะจะทำให้ น้ำมันเสื่อมสภาพตัวเร็ว
2. ควรซับน้ำบริเวณผิวหน้าอาหารดิบก่อนทอด เพื่อให้ความร้อนของน้ำมันทอดอาหารกระจายให้ทั่วถึงและลดระยะเวลาในการทอดให้น้อยลง
3. หมั่นกรองกากอาหารทิ้ง ระหว่างการทอดและหลังการทอดอาหาร
4. ควรทอดอาหารในปริมาณที่พอดี ไม่มากเกินไป เพื่อให้ความร้อนกระจายได้ทั่วถึงและลดระยะเวลาการทอดให้สั้นลง

วิธีสังเกตน้ำมันก่อนการใช้อาหารทอด

น้ำมันที่ผู้ขายใช้ต้องไม่มีกลิ่นเหม็นหืน สีของน้ำมันต้องเป็นสีเหลืองทอง ไม่ใช่สีดำ น้ำมันต้องไม่เหนียวข้น ไม่เกิดฟองและควันจำนวนมากขณะทอด



กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

สิ่งตีพิมพ์