



สถิตย์อยู่ในใจตราบนับวัน น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า คณะครู นักเรียน อย.น้อย

ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

“จากเพื่อน...ถึงเพื่อน” ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2559

# Contents

## บก. ทักทาย



สวัสดีครับชาว อย.น้อย ทุกคน เพื่อน ๆ รู้ไหมครับว่าโครงการ อย.น้อย ของเราดำเนินกิจกรรมมาเป็นปีที่เท่าไรแล้ว... ตึกตอก ๆ เฉลยเลยแล้วก็ชนะครับ โครงการ อย.น้อย ของเรากำลังก้าวเข้าสู่ปีที่ 15 แล้วครับ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการดำเนินโครงการที่ต่อเนื่องอย่างยาวนานโครงการหนึ่ง เรายังคงจะดำเนินกิจกรรม อย.น้อยต่อไปเพื่อมุ่งหวังให้เยาวชนคนรุ่นใหม่มีความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง สามารถเลือกซื้อ เลือกบริโภคได้อย่างปลอดภัยทำให้มีสุขภาพดี และเผยแพร่ข้อมูลเหล่านี้ต่อไปยังผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

สำหรับจดหมายข่าว อย.น้อย **“จากเพื่อน...ถึงเพื่อน”** ของเราก้าวเข้าสู่ปีที่ 4 แล้วครับ ต้องขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความสนใจและให้การตอบรับเป็นอย่างดี ในปีนี้ 4 นี้ เรายังมีความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ พร้อมทั้งข่าวสาร เรื่องราวในสถานการณ์ต่างๆ มาเสนอเช่นเคย นอกจากนี้ยังมีเกร็ดความรู้เล็ก ๆ น้อย ๆ มาฝากกันมากมายอีกต่างหาก ข่าวสารเรื่องแรกกันด้วยเรื่องของโฆษณาเกินจริงผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ ต่อด้วยการใช้ฟิลเลอร์อัมไพไรด์หน้าอก และการทำฟันปลอมเดือนในคอลัมน์ **“อัปเดต อินเทอร์เน็ต”** ต่อจากนั้น คอลัมน์ **“อย.น้อย กระจายข่าว”** มีภาพกิจกรรมการประชุมเชิงปฏิบัติการคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ครั้งที่ 1/2560 มาฝาก และพลาดไม่ได้กับความรู้ในคอลัมน์ **“คลังปัญญา”** เกี่ยวกับสีผสมอาหารใช้อย่างไรให้ปลอดภัย นอกจากนี้ยังให้เพื่อนๆ ได้ร่วมสนุกกับเกมส์จับผิดภาพ และสาระความรู้อีกมากมายติดตามได้ในเล่มครับ...

ภก.วีระชัย นลวงชัย

ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

03

อัปเดต อินเทอร์เน็ต

04

อย.น้อย กระจายข่าว

05

คลังปัญญา

06

มุมมองของเพื่อน

07

เอ๊ะ! สงสัยจัง

08

เกร็ดชวนรู้

### วัตถุประสงค์การจัดทำ

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

### เจ้าของ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

### ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา  
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

### บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวงชัย  
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

### กองบรรณาธิการ

ภญ.ศิริกุล อำพนะ  
นางสินีนานู โรจนประดิษฐ์  
นางสาวสุชาดา ถนอมชู  
นางสาวชลิตา ไสยมัคร

### สถานที่ติดต่อ

กลุ่มพัฒนาเครือข่าย  
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง  
จังหวัดนนทบุรี 11000



จดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน”

อัปเดตข่าวสาร ความรู้ในช่วงเวลาที่ผ่านม  
เรื่องแรก โฆษณาเกินจริงทางสื่อสังคมออนไลน์ พบว่ามี  
หลายเว็บไซต์ที่มีการอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง  
โดยเฉพาะการโฆษณาแนะนำสินค้าประเภทผลิตภัณฑ์  
อาหารเสริม และเครื่องสำอางของบุคคลที่มีชื่อเสียง ดารา นักร้อง  
นักแสดง ในทำนองว่า “ถูกใจวัยทำงาน ไม่มีเวลาออกกำลังกาย  
ก็ลดได้ #ทำพิสจูณ์ 10 วัน 2-5 โล สูตรดีอย่าสำหรับคนที่ไม่ชอบ

ออกกำลังกาย #ขนมระเบิดไขมัน เห็นผลมากที่สุด วิธีฉบับแสนดารารายหลายท่านบอกอร่อย #ของแท้จากบริษัทอร่อยทานง่าย  
เพียง จ๊ก เท อม เคี้ยว รับรองคุณจะได้ตัวเล็กลงจนรู้สึกได้ อยากเปลี่ยนชีวิตคลิกเลย ทุกคนใช้ คอนเฟิร์ม ลดน้ำหนัก ไม่ใช่เรื่องยาก  
อีกต่อไป”... เป็นต้น โดยหวังจะกระตุ้นยอดขาย ซึ่งข้อความโฆษณาเหล่านั้นเป็นข้อความที่โอ้อวดเกินจริงทั้งสิ้น ก่อให้เกิดความเข้าใจ  
ผิดต่อผู้บริโภค หากนำไปใช้อาจไม่ได้ผล และอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมทุกชนิดเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้  
รับประทานโดยตรง นอกเหนือจากการรับประทานอาหารมื้อหลักเพื่อเสริมสารบางอย่าง และมีจุดมุ่งหมายสำหรับบุคคลทั่วไป  
ที่มีสุขภาพปกติไม่ใช่ผู้ป่วย และไม่ควรให้เด็กและสตรีมีครรภ์รับประทาน แต่หากจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ก่อนตัดสินใจซื้อ  
ต้องตรวจสอบข้อมูลโฆษณาให้แน่ชัด และตรวจสอบข้อความบนฉลาก ซึ่งต้องแสดงข้อความภาษาไทย ได้แก่ ชื่ออาหาร เลขสารบบ  
อาหาร 13 หลัก ใ้กรรอบเครื่องหมาย อย. สำหรับผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ภายนอก ไม่มีผลต่อโครงสร้างใด ๆ  
ของร่างกาย การเลือกซื้อควรซื้อเครื่องสำอางที่มีฉลากภาษาไทยและร้านค้ามีหลักแหล่งแน่นอน เชื่อถือได้ เพราะหาก  
มีปัญหาเกิดขึ้น จะสามารถติดต่อหาผู้รับผิดชอบได้

เรื่องต่อไป ตามที่มีข่าวว่าดารารายหนึ่งฉีดฟิลเลอร์เพื่อเพิ่มขยายขนาดหน้าอกนั้น อย. ขอเตือนภัย  
สำหรับสาว ๆ ที่รักสวย รักงาม ว่าห้ามใช้ฟิลเลอร์ฉีดหน้าอก เนื่องจากฟิลเลอร์ที่ขึ้นทะเบียนกับ  
อย. อย่างถูกต้องมีเพียงชนิดเดียวคือ สารไฮยาลูรอนิก แอซิด (hyaluronic acid) มีข้อบ่งใช้ที่อนุญาตคือ  
เป็นสารฉีดเติมเพื่อใช้สำหรับเพิ่มปริมาณของเนื้อเยื่อ เพื่อใช้ในการแก้ไขการยุบตัวของเนื้อเยื่อผิวหนัง  
เนื่องจากบาดเจ็บหรือเสื่อมสภาพตามวัย เช่น แผลเป็น ริวรอยลึกปานกลางถึงลึกมาก และรอยยุบร่องแก้ม  
ใช้เพิ่มความโค้งมนของใบหน้าที่ต้องการ ใช้เพิ่มริมฝีปาก ขอบปากหรือความอวบอ้อมของริมฝีปาก  
**ส่วนข้อห้าม** คือห้ามใช้ในผู้ที่แพ้สารไฮยาลูโรเนต ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่อเนื้อเยื่อตัวเองหรือโรคเบาหวาน เจ็บคอเป็น  
ประจำ ปวดข้ออย่างเฉียบพลัน ผู้ป่วยเกิดคีรอยได้ง่าย คนท้องหรือให้นมบุตร **คนที่อายุต่ำกว่า 18 ปี ห้ามฉีดลงไปใน**  
หลอดเลือด บริเวณรอบดวงตา กระดูก เอ็น ฟังพืด **ห้ามใช้เพื่อเพิ่มขนาดหน้าอก** และห้ามใช้ร่วมกับการรักษาอื่น ๆ เช่น การลอกผิว  
การขัดผิว การรักษาด้วยเลเซอร์ต่าง ๆ แต่หากมีความจำเป็นต้องฉีดสารฟิลเลอร์ควรเข้ารับบริการฉีดที่สถานพยาบาลที่มีใบอนุญาต  
ประกอบสถานพยาบาลตามกฎหมายและใช้โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น การลักลอบฉีดอาจได้รับสารฟิลเลอร์ปลอมหรือไม่ได้  
มาตรฐาน ไม่ผ่านการขึ้นทะเบียนจาก อย. ผิดทั้งกฎหมายและมีผลเสียที่ร้ายแรงอันตรายถึงชีวิต

สุดท้ายสำหรับคอลัมน์นี้เป็นเรื่องการทำฟันปลอมเถื่อน เนื่องจากใช้วัสดุและเครื่องมือที่ไม่ได้มาตรฐาน ไม่มีการฆ่าเชื้ออย่าง  
ถูกต้อง รวมถึงผู้ให้บริการไม่ใช่ทันตแพทย์ ขาดความรู้ความเชี่ยวชาญในการทำฟันปลอม ไม่ทราบขั้นตอนรวมถึงวิธีการในการทำฟัน  
ปลอมที่ถูกต้อง ซึ่งในปัจจุบันพบว่าประชาชนบางส่วนไปรับบริการทำฟันปลอมเถื่อน ตามตลาดนัด แผงลอยริมถนน และ  
ห้างสรรพสินค้า โดยเห็นว่ามีราคาถูก สะดวก รวดเร็ว สามารถรับได้ทันที แต่อันตรายจากการใช้บริการรับทำฟันปลอมเถื่อนนั้น  
มีหลายรูปแบบ อาจเกิดการติดเชื้อหรือการเกิดโรคในช่องปาก เนื่องจากสถานที่ทำฟันปลอมเถื่อน เป็นสถานพยาบาลที่ไม่ได้รับ  
อนุญาตจากกระทรวงสาธารณสุข สถานที่ที่มักไม่สะอาดตามสุขอนามัยที่ดี เครื่องมือที่ใช้อาจไม่ได้มาตรฐาน ไม่มีขั้นตอนการฆ่าเชื้อก่อน  
และหลังการใช้งานในผู้รับบริการแต่ละคน การออกแบบฟันที่ไม่เหมาะสมส่งผลต่อฟันซี่ใดซี่หนึ่งรับน้ำหนักมากเกินไป ทำให้ฟัน  
ที่แข็งแรงกลายเป็นฟันที่อ่อนแอ เกิดการโยก สึก กร่อน และหัก รวมทั้งอาจเกิดการสบฟันที่ผิดปกติ เกิดผลจาก  
การสบของฟันบริเวณเส้นหรือกระดูกงู และลุกลามกลายเป็นแผลเรื้อรัง ทั้งนี้การใส่ฟันปลอมโดยไม่เตรียม  
ช่องปากที่ถูกต้องเหมาะสมตามหลักทันตกรรม เช่น การอุดฟัน ขูดหินปูน รักษาโรคฟัน หรือถอนฟันซี่  
ที่ไม่สามารถเก็บรักษาไว้ เมื่อเกิดปัญหาหลังจากการทำแล้ว การแก้ไขให้กลับมาเป็นปกติจะเป็นไปด้วย  
ความยากลำบาก ดังนั้น ผู้ที่ต้องการทำฟันปลอมควรขอคำแนะนำและรักษาจากทันตแพทย์ จากสถานพยาบาล  
ที่ได้รับใบอนุญาตอย่างถูกต้องเท่านั้น

## อัปเดตอินเทอร์เน็ต



# อย.น้อย กระจายข่าว



โครงการ อย.น้อย ของเรากำลังก้าวเข้าสู่ปีที่ 15 กันแล้วนะคะ ตลอดระยะเวลาที่เราได้ดำเนินกิจกรรม อย.น้อย อย่างต่อเนื่อง และยาวนานมาเช่นนี้ เรามีทั้งกิจกรรมที่เสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ทั้งการเลือกซื้อ เลือกใช้ และยังมีกิจกรรมสนับสนุนการให้นักเรียนได้ร่วมสนุกกันมากมาย ในปีนี้เราก็มีกิจกรรมดีดีเช่นเคย

เริ่มต้นปีงบประมาณใหม่เราขอกระจายข่าวแรก กับการแนะนำให้เพื่อน ๆ ชาว อย.น้อย ทุกคน ได้รู้จักกับเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยาคนใหม่ นพ.วันชัย สัตยาวิมุฒิพงค์ ท่านเข้ารับตำแหน่งตั้งแต่วันที่ 3 ตุลาคม 2559 ค่ะ ชาว อย.น้อย ขอต้อนรับท่านเลขาธิการฯ ด้วยความยินดีอย่างยิ่ง

กระจายข่าวต่อมาเป็นกิจกรรมแรกของปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 คือ การลงพื้นที่เยี่ยมโรงเรียนที่มีการทำกิจกรรม อย.น้อย อย่างเข้มแข็ง 2 โรงเรียน ได้แก่

ในวันที่ 28 ตุลาคม 2559 เยี่ยมโรงเรียนสตุลวิทยา จ.สตุล และวันที่ 4 พฤศจิกายน 2559 เยี่ยมโรงเรียนนาสาร จ.สุราษฎร์ธานี เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจ ทั้งนี้ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียนและคุณครูแกนนำ อย.น้อย ทั้ง 2 โรงเรียน รวมถึงเครือข่ายที่ได้ให้การต้อนรับอย่างอบอุ่นและเต็มไปด้วยไมตรีจิตที่ดียิ่งค่ะ

อีกหนึ่งกิจกรรมสำหรับครูแกนนำ อย.น้อย กับการประชุมเชิงปฏิบัติการ คณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ระดับประเทศ ครั้งที่ 1 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 เมื่อวันที่ 24 - 25 พฤศจิกายน 2559 ที่ผ่านมา ณ ห้องแกรนด์รัชดา (อาคารธารทิพย์ ชั้น 5)

โรงแรมเจ้าพระยาปาร์ค กรุงเทพฯ ครั้งนี้นอกจากการประชุมแล้วได้มีการ “Update ความรู้เรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพ” โดย นายวิรัตน์ เตียสุวรรณ ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาระบบการคุ้มครองผู้บริโภคภาคผลิตภัณฑ์ด้านสาธารณสุข และการบรรยายเรื่อง “การใช้ยาปฏิชีวนะอย่างสมเหตุผล” โดย ดร.นิธิมา สุ่มประดิษฐ์

เภสัชกรชำนาญการ สำนักยา (อย.) เพื่อเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพและการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดการดื้อยา และได้รับผลข้างเคียงอื่น ๆ ค่ะ



## คลังปัญญา

สีสังเคราะห์ส่วยงามน่ารับประทานของอาหาร เป็นอีก  
หนึ่งสิ่งที่น่าสนใจและเชิญชวนให้ผู้บริโภคอยากลิ้มลองถึงรสชาติ  
ของอาหารชนิดนั้น ไม่ว่าจะป็นอาหารคาวหรือหวาน ทั้งเด็กและผู้ใหญ่  
ต่างให้ความสนใจ สีผสมอาหารในสมัยก่อนมักใช้สีที่ได้จากธรรมชาติจำพวกพืชผัก  
สมุนไพร และเครื่องเทศชนิดต่าง ๆ เช่น สีเหลืองได้จากขมิ้น สีเขียวได้จากใบเตย สีแดงได้  
จากลูกผักปลังสุกหรือจากกระเจี๊ยบ สีม่วงได้จากดอกอัญชัน เป็นต้น  
สีที่ได้จากธรรมชาติมีความปลอดภัยต่อผู้บริโภค  
แต่มีข้อเสียคือ สีที่ได้นั้นไม่คงทน ในปัจจุบันจึง  
ได้มีการนำสีสังเคราะห์มาใช้แทนสีธรรมชาติ  
ทำให้สีสังเคราะห์มีบทบาทสำคัญใน  
อุตสาหกรรมอาหารมากขึ้น



สีสังเคราะห์เป็นสารเคมี เมื่อเจือปนในอาหารและบริโภคเข้าไปอาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ เนื่องมา  
จาก 2 สาเหตุ คือ อันตรายจากตัวของสีเอง ซึ่งสีที่สามารถก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภคได้ เช่น สีโรดามีน บี  
(Rodamine B), เอรามีน (Auramine), มาลาไคท์ กรีน (Malachite green) และไวโอเลท บีเอ็นพี  
(Violet BNP) โดยอาจทำให้เกิดผื่นที่ผิวหนัง หน้าบวม อาเจียน ท้องเดิน มีอาการชา เพลียและอ่อนแรงคล้ายอัมพาต



การทำงานของระบบทางเดินอาหาร ไตและตับเสีย สีบางชนิดอาจ  
เป็นสารก่อมะเร็ง เช่น ซูดาน เรด (Sudan Red) เป็นต้น  
สำหรับอันตรายจากสารอื่นที่ปนเปื้อนจากกระบวนการ  
สังเคราะห์ หรือจากกระบวนการผลิตสีที่แยกเอาสาร  
ปนเปื้อนออกไม่หมด สารดังกล่าวมีทั้งที่เป็นสาร  
อินทรีย์และสารอนินทรีย์ ที่สำคัญก็คือ สารพวกโลหะ  
หนักต่าง ๆ เช่น โครเมียม แคดเมียม ปรอท ตะกั่ว สารหนู  
พลวงและเชเลเนียม เป็นต้น โลหะหนักเหล่านี้เป็นอันตรายและเป็น

พิษต่อร่างกายแม้ได้รับเพียงปริมาณเล็กน้อย

อาหารที่ห้ามใช้สี ได้แก่ อาหารทารก นมดัดแปรสำหรับเด็ก อาหารเสริมสำหรับเด็ก ผลไม้สด ผลไม้ดอง  
ผักดอง เนื้อสัตว์สดทุกชนิด และเนื้อสัตว์ทุกชนิดที่ปรุงแต่ง รมควันหรือทำแห้ง ทำให้เค็มหรือหวาน เนื้อสัตว์ทุกชนิด  
ที่ย่าง อบ นึ่ง หรือทอด เช่น แหนม กุนเชียง ไส้กรอก ลูกชิ้น หมูยอ ทอดมัน กะปิ ข้าวเกรียบ รวมถึงบะหมี่  
กึ่งสำเร็จรูป เส้นบะหมี่ แผ่นก๊วยชว มั๊กกะโรนี สปาเก็ตตี้ เป็นต้น

ผู้บริโภคควรหลีกเลี่ยงการซื้ออาหารที่ผสมสี หรือเลือกบริโภคอาหารที่แน่ใจว่ามีสีผสมอาหารซึ่งปลอดภัย  
หากจำเป็นต้องใช้สีผสมอาหารโดยเฉพาะสีสังเคราะห์ ต้องใช้สีผสมอาหารที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
อนุญาตให้ใช้ และฉลากต้องมีเลขสารบบอาหาร 13 หลัก ในกรอบเครื่องหมาย อย.  XX-X-XXXX-Y-YYYY ด้วย





สวัสดีค่ะเพื่อน ๆ กลับมาพบกันอีกเช่นเคยกับคอลัมน์ “มุมนี้องเพื่อน” วันนี้เรามีภาพการจัดกิจกรรม อย.น้อย ของเพื่อน ๆ มาฝากกัน จะเป็นโรงเรียนอะไรบ้างนั้น ติดตามได้เลยค่ะ...

### กิจกรรมแรก

เป็นของเพื่อน ๆ แกนนำ อย.น้อย โรงเรียนวัดใหม่วังหัว ให้ความรู้กับเพื่อนนักเรียน โรงเรียนบ้านไดลิคประชานุสรณ์และโรงเรียนห้วยพุกวิทยา ชั้น ป.4-6 ณ โรงเรียนห้วยพุกวิทยา



### กิจกรรมที่สอง

เพื่อน ๆ แกนนำ อย.น้อย โรงเรียนอุตรดิตถ์ ได้ทำกิจกรรมรณรงค์เผยแพร่ความรู้ให้กับพี่น้องประชาชนเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ภายในงานเทศกาลกลางสาด ลองกองหวานและสินค้า OTOP อุตรดิตถ์ ประจำปี 2559

### กิจกรรมที่สาม

เป็นการร่วมกันดำเนินกิจกรรม อย.น้อย สอนน้อง ระหว่างโรงเรียนบ้านออบข้าง และโรงเรียนบ้านโนนสว่าง บวรวิทยา จ.หนองบัวลำภู โดยมีนักเรียนแกนนำ อย.น้อย เป็นวิทยากรให้ความรู้กับน้อง ๆ อย.น้อย



### กิจกรรมสุดท้าย

เพื่อน ๆ อย.น้อย โรงเรียนบ้านนายาง และสำนักงานสาธารณสุขอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ ร่วมมือกันจัด “กิจกรรมค่าย อย.น้อย อ.พิชัย” เพื่อฝึกอบรมนักเรียน อย.น้อย มีนักเรียน อย.น้อย เข้าร่วมประมาณ 300 คน

เพื่อน ๆ คนไหน มีกิจกรรมโครงการ อย.น้อย ที่ทางโรงเรียนได้จัดขึ้น เพื่อน ๆ สามารถส่งภาพพร้อมรายละเอียดกิจกรรมมาให้ทางกอง บก. เผยแพร่ได้นะคะ



เอ๊ะ ! สงสัยจัง

เพื่อนๆ ๆ คงมีความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพกันเป็นอย่างดีแล้ว เรามาเล่นเกมสลับคำเครียด และฝึกสมองกันบ้างดีกว่า ในเกมส์ “จับผิดภาพ” เรามีภาพเรื่อง ขาลดความอ้วน ให้เพื่อนๆ ๆ สังเกต 2 ภาพ มีจุดที่แตกต่างกันทั้งหมด 5 จุด ถ้าพร้อมแล้วเรามาเริ่มเกมสลับกันเลยล่ะ..... อย่าลืมหอง จับเวลาด้วยนะคะ



# ยาลดความอ้วน... ผลลัพธ์อันตราย... ตายไม่รู้ตัว



## ผลข้างเคียงของยาลดความอ้วน



1 มีอาการปวดหัว

2 มีอาการเวียนหัวอย่างรุนแรง

3 สมาธิการเรียนรู้และการทำงานลดลง

4 หัวใจเต้นเร็ว มีอาการใจสั่น

5 อาการนอนไม่หลับ



# ยาลดความอ้วน... ผลลัพธ์อันตราย... ตายไม่รู้ตัว



## ผลข้างเคียงของยาลดความอ้วน

1 มีอาการปวดหัว

2 มีอาการเวียนหัวอย่างรุนแรง

3 สมาธิการเรียนรู้และการทำงานลดลง

4 หัวใจเต้นเร็ว มีอาการใจสั่น

5 อาการนอนไม่หลับ



16๒๖



## เกร็ดความรู้



ฉบับนี้ **“เกร็ดความรู้”** มีวิธีสังเกตอาหารกระป๋องที่ไม่ควรบริโภคมาฝากค่ะ อาหารกระป๋องถือว่าเป็นผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมรับประทานประเภทหนึ่ง คนส่วนใหญ่นิยมบริโภค เนื่องจากสะดวกในการหาซื้อ รับประทานและพกพา การนำอาหารมาบรรจุในกระป๋อง เป็นเทคโนโลยีการถนอมอาหารวิธีหนึ่ง โดยการใช้ความร้อน เพื่อทำให้อาหารสุกและเป็นการทำลายเชื้อจุลินทรีย์ เพื่อความปลอดภัยก่อนบริโภคอาหารกระป๋อง เพื่อน ๆ ควรสังเกตลักษณะดังต่อไปนี้ หากเจอลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่ง อย่าบริโภคเด็ดขาด !!!

1. กระป๋องบุบขึ้น หรือโป่งพองและเป็นสนิม
2. ฝากระป๋องยุบหรือพองออก
3. เมื่อเขย่าจะมีเสียงกระฉอกของน้ำกับอากาศ
4. เปิดฝากระป๋องแล้วมีอากาศ (ลม) พุ่งออกมาจากภายใน
5. เปิดแล้วได้กลิ่นบูดเน่า หรือกลิ่นผิดแปลกไปจากเดิม
6. เมื่อเทอาหารออกเห็นสนิม หรือรอยขดลอกในกระป๋อง
7. อาหารที่ผลิตมานานมาก หรือหมดอายุแล้ว



8. ไม่มีการแสดงสาระสำคัญของฉลาก เช่น เลขสารบบอาหาร วันเดือนปีที่ควรบริโภคก่อน ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า เป็นต้น



กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

สิ่งตีพิมพ์