



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข

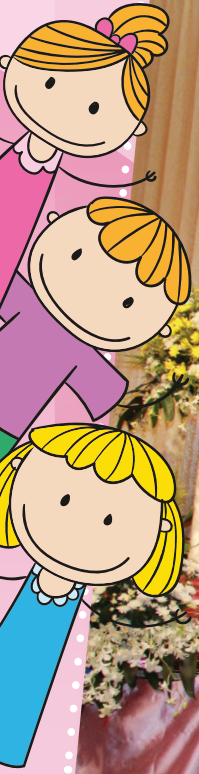


# “จากเพื่อน... ถึงเพื่อน”



ขยายเครือข่าย กระจายความรู้ มุ่งสู่การเฝ้าระวัง

ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน 2560



## พบกับกิจกรรมการอบรมครู อย.น้อย ทั้ง 4 ภาคในคอลัมน์ “อย.น้อย กระจายข่าว”

# Contents

## บก. ทักทาย



สวัสดิ์ครับเพื่อน ๆ กลับมาพบกันอีกเช่นเคยกับจดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน” ฉบับนี้เป็นปีที่ 4 ฉบับที่ 3 แล้วนะครับ และเป็นประจำที่เราจะกลับมาพร้อมนำข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ กิจกรรม โครงการ อย.น้อย มาฝากเพื่อน ๆ ให้ได้ทราบความเคลื่อนไหวกัน

คอลัมน์แรก “อัปเดต อินเทอร์เน็ต” มีเรื่องยาฝึบอกที่ถอดอ้างสรรพคุณในการรักษาโรคต่าง ๆ มาเล่า ลูกันฟัง มีเรื่องขนมที่มีสีสังเคราะห์สวยงาม แต่ไม่มีเลขสารบบอาหาร 13 หลัก มาเตือนภัยสำหรับเด็ก ๆ และเรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ถอดอ้างว่าสามารถช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมได้ จริงหรือมั่ว ชัวร์หรือไม่เพื่อน ๆ ติดตามได้ในเล่มครับ คอลัมน์ “อย.น้อย กระจายข่าว” เราได้นำภาพกิจกรรมการอบรมครู อย.น้อย และเจ้าหน้าที่จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เรื่อง “การพัฒนาพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียน อย.น้อย เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)” มาฝากกัน ส่วนคอลัมน์ “คลังปัญญา” ว่าด้วยเรื่องของโรคอ้วน รู้ได้อย่างไรว่าจะเป็นโรคอ้วน และโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคอ้วนจะมีอะไรบ้าง สำหรับเรื่องน่ารู้ในคอลัมน์ “เอ๊ะ! สงสัยจัง” เป็นเรื่องของวัยที่ใส่ปะหมี่ถึงสำเร็จรูปที่เคลือบแวกซ์ อาหารสุดประหยัด ยอดฮิตช่วงปลายเดือน จะเป็นอันตรายต่อร่างกายหรือไม่ แถมช่วงท้ายหน้าด้วย “มุมนี้นะเพื่อน” เป็นภาพการทำกิจกรรม อย.น้อย ของเพื่อนโรงเรียนต่าง ๆ และอย่าลืมแวะมาทุกโรงเรียนสามารถส่งภาพการทำกิจกรรม อย.น้อย เข้ามาฝากอง บก. ช่วยเผยแพร่ได้ ปิดท้ายเล่มกันด้วยคอลัมน์ “เกร็ดชวนรู้” กับเรื่องของพริกชี้ฟ้าแก่พิษงู เรื่องจริงจะเป็นอย่างไร สามารถแก้พิษงูได้จริงหรือไม่ ติดตามข้อมูลทั้งหมดกันได้ภายในเล่มแล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าครับ...

ภก.วีระชัย นลวงชัย

ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

03

อัปเดต อินเทอร์เน็ต

04 - 05

อย.น้อย กระจายข่าว

06

คลังปัญญา

07

มุมนี้นะเพื่อน  
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

เลขที่ปรึกษาคณะกรรมการอาหารและยา  
รองเลขที่ปรึกษาคณะกรรมการอาหารและยา

### บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวงชัย  
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

### กองบรรณาธิการ

ภญ.ศิริกุล อัมพันธ์  
นางสินีนภา ไร่จนประดิษฐ์  
นางสาวสุชาดา วัฒนอมชู  
นางสาวชลิตา ไสยมัคร

### สถานที่ติดต่อ

กลุ่มพัฒนาเครือข่าย  
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง  
จังหวัดนนทบุรี 11000

2

จดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน”

คอลัมน์นี้มีเรื่องเล่าจาก... “ยาผีบอกกกก” ...

กูกิ กูกิ กู๊ มาเตือนให้ระวังภัยกันเพราะพบว่ายาดังกล่าวผสมสเตียรอยด์ อีกทั้งยังสวมรอยใช้เลข อย. ของผลิตภัณฑ์อาหารอื่น ขณะนี้กำลังสืบหาต้นตอแหล่งผลิตและจำหน่าย ซึ่งหลังจากมีข่าวพบผู้ป่วยกินยาผีบอก เพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย

จนต้องเข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาล จากการตรวจสอบพบว่า เป็นผลิตภัณฑ์ชื่อ “ยาผงจินดามณี (ยาผีบอก)” มีลักษณะเป็นผง บรรจุซองซีป ใช้ละลายน้ำ อ้างสรรพคุณแก้โรคปวดข้อ ปวดเอว โรคเก๊าท์ ภูมิแพ้ รูมาตอยด์ ขับสารพิษ ซึ่งข้อมูลจากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ตรวจสอบพบยาผสมสเตียรอยด์ผสมในผลิตภัณฑ์ดังกล่าว เพื่อน ๆ ต้องระมัดระวัง และเตือนภัยร้ายนี้ ให้คนรอบข้างระวังอันตรายจากยาแผนโบราณที่โฆษณาอวดอ้างสรรพคุณว่าใช้แล้วเห็นผลทันใจ จากสื่อต่าง ๆ หรือจากบุคคลที่นำมาขายเอง โดยเฉพาะยาที่อ้างสรรพคุณบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดตามข้อต่าง ๆ เมื่อรับประทานแล้วหายปวดเร็วผิดปกติ เพราะอาจผสมยาสเตียรอยด์ ทำให้ผู้บริโภคได้รับอันตรายถึงขั้นกระดูกพรุน กระดูกผุ และเสียชีวิตได้ อย่าหลงเชื่อโดยเด็ดขาด เพื่อน ๆ สามารถช่วยเป็นหูเป็นตาให้กับทาง อย. ได้นะคะ หากพบเห็นยาต้องสงสัยที่มีการโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณ ร้องเรียนมายังสายด่วน อย.1556 หรือผ่านทาง Oryor Smart Application เพื่อ อย. จะได้ตรวจสอบและดำเนินการตามกฎหมาย

## อัปเดตอินเทอร์เน็ต



เรื่องยาผ่านไป มาต่อกันเลยกับเรื่องใกล้ตัว “ขนม” กับเด็ก ๆ เป็นของคู่กัน แต่หากขนมที่เราซื้อมารับประทาน ไม่ได้มาตรฐาน ไม่มีคุณภาพ ก็อาจเป็นอันตรายต่อเราได้ การที่มีการเตือนภัยทางสื่อออนไลน์ว่า พบเด็กเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลด้วยอาการเวียนหัว อาเจียน นอนซึม ตาลอย และไม่มีอาการตอบสนอง หลังบริโภคขนมที่มีลักษณะเป็นผงคล้ายเกล็ดน้ำตาลมี 2 สี 2 รสชาติ บรรจุในซองเล็ก ๆ รูปร่างเหมือนซองน้ำตาลดำ บนมฉลากเขียนคำว่า “BLACK POWDER” และมีข้อความเป็นภาษาอังกฤษ โดยไม่มีข้อความภาษาไทยและไม่มีเลข อย. นั้น ขอเตือนเพื่อน ๆ ด้วยความห่วงใยว่าห้ามซื้อขนมดังกล่าวมารับประทานเด็ดขาด รวมถึงขนมที่มีสีสดฉูดฉาด ดูน่าสนใจ แต่ไม่มีเลขสารบบอาหาร 13 หลักในกรอบเครื่องหมาย อย. ด้วย เนื่องจากอาจได้รับอันตรายจากอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน อาหารใส่สีหรือมีสารปนเปื้อนต่าง ๆ ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เพื่อความปลอดภัย ควรเลือกบริโภคขนมที่มีข้อความบนฉลากเป็นภาษาไทย และอย่างน้อยต้องประกอบด้วย ชื่ออาหาร ส่วนประกอบของอาหาร ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิตผู้นำเข้าหรือผู้จำหน่าย เลขสารบบอาหาร 13 หลัก (เลข อย.) วันที่ควรบริโภคก่อน สภาพภายนอกของบรรจุภัณฑ์ต้องสมบูรณ์ ไม่มีรอยบุบหรือฉีกขาด มีการเก็บรักษาในสภาพที่เหมาะสม และควรซื้อจากร้านค้าที่น่าเชื่อถือเท่านั้น

สุดท้ายของหน้านี้เรามาดูเรื่อง อย่!!! หลงเชื่อโฆษณาเกินจริงผลิตภัณฑ์อวดอ้างเพิ่มน้ำหนัก ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารฟีนูแคป (Fenucaps) มีการอ้างสรรพคุณโดยไม่ได้รับอนุญาตในทำนองว่า “ผลิตภัณฑ์ Fenucaps ช่วยขับน้ำนม บำรุงน้ำหนัก ลดน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอล ขับลมในลำไส้ กระชับมดลูก ชะลอความแก่” เพราะมีรายงานว่าเด็กทารกเข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาล โดยมารดามีประวัติการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อช่วยเพิ่มน้ำหนัก ทาง อย. ขอย้ำว่า ไม่เคยอนุญาตให้มีการกล่าวอ้างสรรพคุณของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในลักษณะนี้ เพื่อน ๆ ช่วยบอกต่อไปยังคนใกล้ชิดว่า อย่าหลงเชื่อโฆษณาดังกล่าว โดยให้พิจารณาให้ถี่ถ้วนก่อน มิฉะนั้นนอกจากจะเสียเงินโดยไม่จำเป็นแล้ว ยังอาจได้รับผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายอย่างคาดไม่ถึง





# อย.น้อย กระจายข่าว

อย.น้อย กระจายข่าวฉบับนี้เราขอกระจายข่าวการจัดกิจกรรม การอบรม “การพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนใน โรงเรียน อย.น้อย เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)” มาฝาก เพื่อน ๆ ซึ่งทาง อย. จัดกิจกรรมการอบรมดังกล่าว ให้กับครู

อย.น้อย และเจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) ทั่วประเทศ จำนวนประมาณ 662 คน โดยแบ่งการอบรมเป็น 4 ครั้ง ได้แก่ **ครั้งที่ 1** ที่ภาคกลาง วันที่ 20 - 21 เมษายน 2560 ณ โรงแรม มิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กทม. **ครั้งที่ 2** ที่ภาคเหนือ วันที่ 24 - 25 เมษายน 2560 ณ โรงแรม

ลำปางเวียงทอง จ.ลำปาง **ครั้งที่ 3** ที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วันที่ 27 - 28 เมษายน 2560 ณ โรงแรมเจริญธานี จ.ขอนแก่น **ครั้งที่ 4** ที่ภาคใต้ วันที่ 2 - 3 พฤษภาคม 2560 ณ โรงแรมธรรมรินทร์ ธนา จ.ตรัง

การอบรมครู อย.น้อย ทั้ง 4 ภาค นั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ครู อย.น้อย นำรูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้และ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ไปใช้ในการเรียนการสอนในโรงเรียน อย.น้อย ทั่วประเทศ เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความรู้ และมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสม สามารถเลือกซื้อ



เลือกบริโภคได้อย่างถูกต้อง เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในเด็กที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต เป็นการสร้างพื้นฐานการบริโภคอาหาร อย่างถูกต้อง และนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีในอนาคต

อย.น้อย กระจายข่าว ฉบับนี้เรามีภาพบรรยากาศการอบรม “การพัฒนา พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียน อย.น้อย เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)” ทั้ง 4 ภาค สำหรับครู และเจ้าหน้าที่ สสจ. มาฝากกันค่ะ ซึ่งมีการเปิดงานการจัดกิจกรรมฯ อย่างยิ่งใหญ่ โดยมี นพ.วันชัย สัตยาอุดมพิงศ์

เลขาธิการ คณะกรรมการอาหารและยา นพ.พูลลาภ ฉันทวิจิตรวงศ์ รองเลขาธิการฯ และ ภก.สมชาย ปรีชาพิทักษ์กุล ปฏิบัติราชการ แทนรองเลขาธิการฯ ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดในแต่ละภาค มีการแสดงเปิดงานที่เป็นที่ประทับใจกับผู้เข้าร่วมการอบรมฯ เป็นอย่างมาก นอกจากนี้ มีการบรรยายความรู้จากผู้ทรงคุณวุฒิ และการเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ด้วย



ครั้งที่ 1 ที่ภาคกลาง วันที่ 20 - 21 เมษายน 2560 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กทม.





ครั้งที่ 2 ที่ภาคเหนือ วันที่ 24 - 25 เมษายน 2560 ณ โรงแรมลำปางเวียงทอง จ.ลำปาง



ครั้งที่ 3 ที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วันที่ 27 - 28 เมษายน 2560 ณ โรงแรมเจริญธานี จ.ขอนแก่น



ครั้งที่ 4 ที่ภาคใต้ วันที่ 2 - 3 พฤษภาคม 2560 ณ โรงแรมธรรมรินทร์ ธนา จ.ตรัง



# คลังปัญญา

ในปัจจุบันคนไทยส่วนใหญ่มักมีปัญหาเรื่อง “โรคอ้วน” และมีแนวโน้มจะขยายตัวเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป เร่งรีบมากขึ้น ไม่ค่อยมีเวลาทำอาหาร จึงทำให้หันมาบริโภคอาหารปรุงสำเร็จรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารจานด่วน (Fast Food) กันมากขึ้นและขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคอ้วน

โรคอ้วน (obesity) หมายถึง ความผิดปกติจากการมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน เกิดจากภาวะปริมาณไขมันสะสมได้ตามอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมากเกินไป เมื่อปริมาณไขมันสะสมมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง น้ำหนักตัวจากที่ปกติจะกลายเป็นน้ำหนักเกินมาตรฐาน ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน คือ การที่บริโภคอาหารเข้าไปมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ร่างกายนำมาใช้เป็นพลังงานไม่หมด ส่วนที่เกินก็จะเก็บสะสมไว้ ถ้ามีมากเกินไปก็จะกลายเป็นไขมันพอกพูนตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น อวัยวะในช่องท้อง ใต้ผิวหนังหน้าท้อง เมื่อสะสมมากขึ้นก็จะนำไปสู่การเป็นโรคอ้วน ทำให้ร่างกายขาดความคล่องตัว เคลื่อนไหวลำบาก ส่งผลกระทบต่อปัญหาด้านการเรียน และปัญหาสังคมของเด็กอ้วน นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพผู้ที่เป็นโรคอ้วนหลายด้านด้วยกัน อาหารที่เป็นสาเหตุของโรคอ้วน เช่น ขนมกรุบกรอบ อาหารที่มีแป้ง ไขมัน น้ำตาลเป็นส่วนประกอบ ยิ่งบริโภคมาก ยิ่งเกิดโรคอ้วนได้ง่ายขึ้น



## รู้ได้อย่างไรว่าจะเป็นโรคอ้วน

1. วัดจากดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เป็นดัชนีความสัมพันธ์ระหว่างส่วนสูงและน้ำหนัก

$$\text{โดยคำนวณจาก BMI} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ความสูง (เมตร}^2\text{)}}$$

สำหรับประชากรไทย ถ้าค่าดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 25 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> ถือว่าเริ่มมีภาวะน้ำหนักเกิน และค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 30 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> จัดว่าเป็นโรคอ้วน

2. วัดจากเส้นรอบเอว โดยอยู่ในท่ายืนแล้วใช้สายวัดรอบเอวโดยผ่านสะดือ วัดในช่องหายใจออก โดยให้สายวัดแนบกับลำตัวไม่รัดแน่น ให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบเอววางอยู่ในแนวขนานกับพื้น ผู้ชายที่มีความยาวเส้นรอบเอวมมากกว่า 90 เซนติเมตร (36 นิ้ว) หรือผู้หญิงที่มีความยาวเส้นรอบเอวมมากกว่า 80 เซนติเมตร (32 นิ้ว) ถือว่าอ้วนลงพุง

## โรคแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคอ้วน

โรคอ้วน เพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพ และเป็นสาเหตุให้เกิดโรคเรื้อรังอื่น ๆ ตามมา ที่เรียกว่า กลุ่มโรค เมตาบอลิก (Metabolic Syndromes) เช่น โรคเบาหวานชนิดที่ 2 (เป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภค) โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด กลุ่มโรค NCDs ผู้เป็นโรคอ้วน มีโอกาสเป็นโรคเหล่านี้ได้มากกว่าบุคคลปกติ 2-3 เท่า ดังนั้น สิ่งที่สำคัญคือ ต้องฉลาดในการเลือกบริโภค บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละไม่น้อยกว่า 30 นาที เพื่อสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรง



# เอ๊ะ ! สงสัยจัง

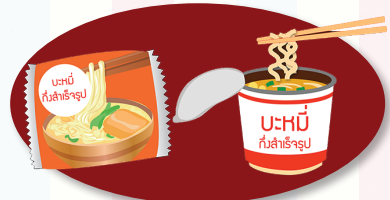


“บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป” อาหารสุดประหยัด แถมยังมีรสชาติให้เลือกอีกมากมาย มีทั้งแบบซอง แบบถ้วย และอีกหลากหลายขนาด เพื่อน ๆ หลายคนคงเคยเห็นข้อความ หรือกระชู้ผ่านตากันมาบ้าง เกี่ยวกับเรื่องบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเคลือบแลกซ์ เมื่อกินเข้าไปอาจได้รับอันตราย วันหนึ่งมาไขข้อข้องใจกันดีกว่า ข้อความที่แชร์กันไปนั้น จริงหรือหลอก ???

1. ถ้วยบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ผิวมันข้างในถ้วย คือพลาสติกชนิดหนึ่งที่ทนความร้อน เพื่อทำให้ถ้วยคงรูปได้ แผ่นที่อยู่ข้างในเป็นกระดาษที่เคลือบด้วยพอลิเอทิลีนที่เป็นกรดอาหาร ไม่ใช่แลกซ์ สามารถใช้บรรจุอาหารได้ ไม่มีอันตราย
2. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปต้องต้มเท่านั้นหรือไม่ แล้วแต่ความสะอาด ต้มหรือลวกน้ำใส่ก็ได้เช่นกัน ความปลอดภัยไม่ต่างกัน ต่างกันแค่ในแง่ของความอร่อยเท่านั้น
3. ผงชูรสในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นสารพิษหรือไม่ ผงชูรสจะไม่มีอยู่ในเส้น แต่จะอยู่ในเครื่องปรุง ซึ่งผงชูรสไม่ได้เป็นสารพิษแต่อย่างใด เพียงแต่หากกินในปริมาณมากไปอาจไม่ดีต่อสุขภาพ

การรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ควรรับประทานเป็นครั้งคราวเท่านั้น และควรเติมผักและโปรตีนให้ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ พิจารณาปริมาณโซเดียมและไขมันที่ได้รับในแต่ละวันไม่ให้มากเกินไป

- โซเดียมทั้งหมดไม่เกินวันละ 2,400 มิลลิกรัม ซึ่งเท่ากับเกลือ 1 ช้อนชา
- ไขมันทั้งหมดไม่เกินวันละ 65 กรัม



คอลัมน์ “มูมนึงของเพื่อน” ขอนำเสนอกิจกรรม อย.น้อย ของเพื่อน ๆ จากโรงเรียนบ้านร่องจิว จ.พะเยา ซึ่งได้ร่วมมือกับเทศบาลเมืองดอกคำใต้ จัดอบรมนักเรียน อย.น้อย



โรงเรียนที่สอง คือ โรงเรียนบ้านป่าไม้สหกรณ์ จ.บุรีรัมย์ กับกิจกรรมการจัดอบรม “สร้างเครือข่ายศูนย์การเรียนรู้ต้นแบบโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสเจ้าฟ้าแก์โภชนาการ สุภาพการเรียนรู้ อย.น้อย”





# เกร็ดความรู้



“เล็กรักขี้หนู” โลกออนไลน์ตอนนี้ มีการแชร์ข่าวว่า “พริกขี้หนูแก้พิษงู” ถ้าถูกงูกัดให้นำพริกขี้หนู ตำกับยาสูบ แล้วเอาไปพอกตรงที่โดนงูกัด จะสามารถดูดพิษงูได้ อ้าว อ้าว อ้าว ข่าวนี้จริงหรือ ? เรามาดูวิเคราะห์กัน



**พริก** มีสารสำคัญคือ แคปไซซิน (Capsaicin) ซึ่งทำให้เกิดความเผ็ดร้อนและยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ พริกมีประโยชน์มากมาย ทั้งช่วยย่อยอาหาร ขับลม แก้อาเจียน ท้องเฟ้อ บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน ช่วยให้หายใจได้สะดวกขึ้น ลดการอุดตันของเส้นเลือด ลดไขมันในเส้นเลือด เป็นต้น โอโห...เล็กรักขี้หนูจริง ๆ เลย พริกขี้หนูเป็นพืชผักสวนครัว ปลูกง่าย พบได้ทั่วทุกภูมิภาคในประเทศไทย แตกสรรพคุณยังมีอีกมากมาย สามารถนำมาปรุงรสทำให้อาหารมีรสชาติอร่อย กลมกล่อม อีกทั้งยังมีสรรพคุณทางยาอีกด้วย แต่อย่ากินมากเกินไปนะคะ เพราะอาจจะทำให้เกิดอาการแสบท้องได้



**ยาสูบ** มีสารสำคัญคือ นิโคติน จะออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท เมื่อเสพในขนาดที่ต่ำ ๆ จะกระตุ้นระบบประสาททำให้รู้สึกมีความสุข แต่ถ้าเสพในปริมาณที่สูงจะมีผลต่อระบบประสาทที่ไปควบคุมระดับฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการหลั่งสาร ผลที่แสดงออกทางร่างกายที่พบคือ อาจมีอาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง จะเห็นได้ว่า ไม่มีข้อมูลใดบ่งชี้ได้ว่าเรื่อง “พริกขี้หนูแก้พิษงู” เป็นเรื่องจริง

ซึ่งเวลารูกัด พิษของงูจะเข้าสู่กระแสเลือด ทำลายระบบประสาท หลอดเลือด และเนื้อเยื่อ ดังนั้นการกำจัดพิษงูจำเป็นต้องไปหาหมอเพื่อรับเซรุ่ม จะต้องมีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้อง โดยสามารถทำได้ดังนี้

1. ควรดูให้แน่ใจว่างูกัดเป็นงูอะไร จำสี รูปร่าง ลักษณะหัวของงู
2. ใช้เชือกรัดเหนือบริเวณที่ถูกกัดเล็กน้อย ไม่ควรรัดแน่นเกินไปเพราะจะทำให้เหนือบริเวณนั้นขาดเลือด
3. ควรให้บริเวณที่ถูกกัดมีการหายใจที่สะดวกที่สุด
4. ควรทำความสะอาดแผลด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำเกลือล้างแผล ไม่ควรใส่ยาสมุนไพร เพราะจะทำให้แผล มีโอกาสติดเชื้อได้
5. ไม่ควรดื่มสุรา หรือยาที่มีสุราเจือปน เนื่องจากทำให้แผลมีโอกาสติดเชื้อมากขึ้น
6. อย่าให้ปากดูด หรือกัดแผล
7. รีบไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุดเพื่อทำการรักษาต่อไป ระหว่างนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล ควรสังเกตอาการเพื่อนำไปแจ้งกับแพทย์ได้อย่างถูกต้อง



กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

สิ่งตีพิมพ์