



ข่าวประชาสัมพันธ์

กลุ่มสื่อสารองค์กร กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

อย. แนะนำอ่านฉลาก อย่างฉลาด ห่างไกลเบาหวาน

วันเบาหวานโลก อย. แนะนำผู้บริโภคใช้ประโยชน์จากฉลาก หวาน มัน เค็ม เพื่อช่วยควบคุมปริมาณน้ำตาลที่ได้รับในแต่ละวัน เช็คข้อมูลบนฉลาก GDA ก่อนซื้อ ลดเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน

นายแพทย์พูลลาภ ฉันทวิจิตรวงศ์ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยว่า 14 พฤศจิกายน ของทุกปี เป็นวันเบาหวานโลก ซึ่งโรคเบาหวานถูกจัดให้เป็นหนึ่งในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่คุกคามประชากรทั่วโลก อาการเบื้องต้นของโรคเบาหวาน เช่น ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำ กินจุ แต่น้ำหนักลด เป็นแผลหายยาก ซาปลายมือ ปลายเท้า ตาพร่ามัว ซึ่งปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคที่สำคัญ คือ การมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง โดยเฉพาะอาหารสำเร็จรูปและขนมขบเคี้ยว บริโภคผัก ผลไม้ น้อย รวมไปถึงขาดการออกกำลังกาย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาสุขภาพที่เกิดจากโรคเบาหวาน จึงได้รณรงค์ให้ประชาชนลดการบริโภคอาหารหวาน ส่งเสริมให้มีการอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก หวาน มัน เค็ม (GDA) โดยข้อมูลบนฉลากจะช่วยในการควบคุมการได้รับพลังงาน หรือการบริโภคน้ำตาล ไขมัน โซเดียม นอกจากนี้ยังช่วยในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับตนเอง เช่น ผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลหรือต้องการลดปริมาณน้ำตาลเพื่อลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน ควรเลือกบริโภคอาหารหรือขนมขบเคี้ยวที่มีปริมาณน้ำตาลน้อย



ทั้งนี้ บนฉลาก GDA ให้ข้อมูลที่สำคัญ ได้แก่ (1) จำนวนครั้งที่แนะนำให้บริโภค (ควรแบ่งรับประทาน) (2) ปริมาณของพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่จะได้รับเมื่อบริโภคอาหารทั้งบรรจุภัณฑ์ (3) ปริมาณของพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมที่ได้รับ คิดเป็นร้อยละเท่าใดของปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคได้ต่อวัน การอ่านฉลาก หวาน มัน เค็ม เป็นตัวช่วยบอกให้เราสามารถควบคุมการบริโภค เลี่ยง อาหาร หวาน มัน เค็ม จากผลิตภัณฑ์

สำเร็จรูปได้

รองเลขาธิการฯ อย. กล่าวในตอนท้ายว่า ขอแนะนำให้อ่านฉลาก หวาน มัน เค็ม โดยพิจารณาปริมาณน้ำตาลที่จะได้รับจากการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารหรือขนมต่อวัน และควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หันมารับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพิ่มการรับประทาน ผัก ผลไม้ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ รวมทั้งออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อห่างไกลโรคเบาหวาน ทั้งนี้สามารถติดตามข่าวเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพได้จากสื่อออนไลน์ของ อย. หรือหากพบผลิตภัณฑ์ที่สงสัยว่าจะไม่ปลอดภัย ให้แจ้งได้ที่สายด่วน อย.1556 หรือร้องเรียน ผ่าน Oryor Smart Application หรือ Line @Fdathai

วันที่เผยแพร่ข่าว 14 พฤศจิกายน 2563 ข่าวแจก 20 / ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

LINE f t i+ /FDATHAI



FDAThAI

อย. มิตินิใหม่ รวดเร็ว ปลอดภัย ใส่ใจผู้บริโภค



โทรศัพท์ 0 2590 7117, 7123
โทรสาร 0 2591 8474

<http://www.fda.moph.go.th>