



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข



# “จากเพื่อน... ถึงเพื่อน”



ขยายเครือข่าย กระจายความรู้ มุ่งสู่การเฝ้าระวัง

ปีที่ 4 ฉบับที่ 4 ประจำเดือนกรกฎาคม - กันยายน 2560



พบกับกิจกรรมงาน “มหกรรม อย.น้อย”  
ประจำปี 2560  
ไนคอล์มน์ อย.น้อย กระจายข่าว...



# Contents

## บก. ทักทาย



สวัสดีครับชาว ออย.น้อย ทุกคน วันนี้ ออย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน” มีความรู้เรื่องของผลิตภัณฑ์สุขภาพมาฝากเพื่อน ๆ เริ่มต้นที่คอลัมน์แรก “อัพเดท อินเทอร์เน็ต” กับเรื่องของผลิตภัณฑ์ที่แอบอ้างเป็นอาหารสมุนไพร และไขข้อสงสัยเกี่ยวกับความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์อื่น และยังไขข้อข้องใจเกี่ยวกับความปลอดภัยของพลาสติกที่มีการตรวจพบว่ามีสารไซยาไนด์ (ดีดีที) และยังมีเรื่องของเครื่องดื่มที่มีการอดอ้างว่าดื่มแล้วช่วยให้หลับสบาย อารมณ์ดี สดชื่น ผลิตภัณฑ์เหล่านี้เชื่อถือได้หรือไม่ ติดตามได้ภายในเล่มนะครับ คอลัมน์ต่อมา “ออย.น้อย กระจายข่าว” เรามีกิจกรรมการติดตามผลการดำเนินงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้การทดลองใช้รูปแบบพัฒนาพฤติกรรม การบริโภคของนักเรียนฯ ทั้ง 4 ภาค และกิจกรรมที่เพื่อน ๆ ออย.น้อย อยากเข้าร่วมมากที่สุด อย่างกิจกรรมงาน “มหกรรม ออย.น้อย” มาฝากกัน นอกจากนี้เรายังมีความรู้เกี่ยวกับ “ขนมควั่นทะเลลึก” ที่มีการนำไนโตรเจนเหลวมาใช้ประกอบอาหาร ติดตามได้ในคอลัมน์ “คลังปัญญา” นอกจากความรู้ที่นำมาฝากเพื่อน ๆ แล้ว เรายังมีภาพกิจกรรมของเพื่อน ๆ ออย.น้อย โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัยจะเป็นกิจกรรมอะไรติดตามในคอลัมน์ “มุมน้ำของเพื่อน” คอลัมน์สุดท้าย “เกร็ดชวนรู้” มีเกร็ดความรู้เล็ก ๆ เรื่องของหมามู๋มาให้ติดตามกัน

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะครับ...

ภก.วีระชัย นลวชัย

ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

03

อัพเดท อินเทอร์เน็ต

04 - 05

ออย.น้อย กระจายข่าว

06

คลังปัญญา

07

มุมน้ำของเพื่อน  
เอ๊ะ! สงสัยจัง

08

เกร็ดชวนรู้

### วัตถุประสงค์การจัดทำ

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

### เจ้าของ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

### ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา  
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

### บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย  
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

### กองบรรณาธิการ

ภญ.ศิริกุล อัมพันธ์  
นางสีเนหา โรจนประดิษฐ์  
นางสาวสุชาดา ธารอมชู  
นางสาวชลิตา ไสยมัคร

### สถานที่ติดต่อ

กลุ่มพัฒนาเครือข่าย  
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง  
จังหวัดนนทบุรี 11000

2

จดหมายข่าว ออย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน”



อัปเดตข่าวสาร ความรู้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ เริ่มต้นด้วยผลิตภัณฑ์ที่มีชื่อว่า “โนโยโย” เป็นผลิตภัณฑ์ที่แอบอ้างเป็นอาหารสมุนไพรและใช้เลขสารบบอาหารของผลิตภัณฑ์อื่นเข้าข่ายเป็นอาหารปลอม แคมเปญโฆษณาอ้างลดความอ้วน โนโยโย ซึ่ง อย.จะได้ดำเนินการตามกฎหมายกับผู้ผลิตและจำหน่ายอาหาร

ปลอมอย่างเข้มงวด ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมีการโฆษณาขายทางเฟซบุ๊กของผลิตภัณฑ์สมุนไพร “โนโยโย” ด้วยข้อความแอบอ้างลดน้ำหนัก ลดสัดส่วน โนโยโย ขับถ่ายดีขึ้น และเร่งเผาผลาญ เป็นต้น นอกจากนี้ยังตรวจพบว่าใช้เลขสารบบอาหารของผลิตภัณฑ์อาหารอื่น ผลิตภัณฑ์สมุนไพร “โนโยโย” เข้าข่ายเป็นผลิตภัณฑ์อาหารปลอม ผู้กระทำความผิดมีโทษทั้งจำทั้งปรับ จึงขอเตือนเพื่อน ๆ ว่าอย่าหลงเชื่อซื้อผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมาใช้ หากต้องการลดน้ำหนักควรควบคุมอาหาร ลดอาหารประเภทหวาน มัน เค็ม ฝึกกินอาหารพริ้วเพื่อบริโภคอาหารที่หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมให้ครบ 5 หมู่ และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

## อัปเดตอินเทอร์เน็ต

นอกจากนี้ยังมีเรื่องของปลาสดตากแห้ง ที่ตรวจพบว่ามีการใช้ยาฆ่าแมลง (ดีดีที) ฉีดเพื่อกันแมลงมาตอม และมีการใช้ฟอร์มาลินเพื่อป้องกันไม่ให้ปลาเน่าเสีย ดีดีทีหรือไดคลอโรไดฟีนิลไตรคลอโรอีเทน (dichlorodiphenylchloroethane : DDT) เป็นวัตถุอันตรายทางการเกษตรและสาธารณสุขที่ห้ามมีการผลิต นำเข้า ส่งออก และมีไว้ในครอบครองตั้งแต่ปี พ.ศ. 2546 เนื่องจากเป็นสารมีพิษ และค่อนข้างสลายตัวช้า ไม่ละลายในน้ำ แต่สามารถละลายได้ในน้ำมัน ทำให้พบมีการตกค้างในห่วงโซ่อาหาร และสะสมในดิน ในน้ำ และสิ่งแวดล้อมได้นานถึง 150 ปี หากผู้บริโภคได้รับสารดังกล่าวเข้าสู่ร่างกายในปริมาณมาก จะทำให้ระบบประสาทส่วนกลางถูกขัดขวาง พบอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ และอาจมีผลต่อการทำงานของตับ หรือโลหิตจาง และอาจทำให้เกิดมะเร็ง ดังนั้นเพื่อความปลอดภัย ก่อนซื้อเพื่อน ๆ ควรสังเกตสภาพแวดล้อมของสถานที่จำหน่าย เนื่องจากปกติแล้วอาหารจำพวกปลาทากแห้งมักมีแมลงวันมาตอม แต่หากไม่พบแมลงวันมาตอมอย่างใดวางใจซื้อ และก่อนนำมารับประทานควรล้างให้สะอาดและนำมาผ่านความร้อนให้สุกก่อน หากผู้บริโภคไม่แน่ใจในคุณภาพหรือความปลอดภัยของอาหาร หรือพบเห็นผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ได้มาตรฐาน หรือไม่ได้รับความปลอดภัยจากการบริโภค สามารถร้องเรียนมาได้ที่สายด่วน อย. 1556



เรื่องสุดท้ายเป็นเรื่องของเครื่องดื่ม ที่มีการอดอ้างว่าดื่มแล้วช่วยให้หลับสบาย อารมณ์ดี สดชื่น คลายเครียด คลายกังวล พบว่าเป็นการโฆษณาทางเว็บไซต์โดยไม่ได้รับอนุญาต และโฆษณาอดอ้างสรรพคุณเกินจริง ซึ่ง อย. จะดำเนินการระงับการโฆษณา และประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินคดีทางกฎหมายต่อไป เพื่อน ๆ คนไหนพบเห็นผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ผิดกฎหมาย โฆษณาอดอ้างสรรพคุณเกินจริง หรือหลงกลวงผู้บริโภค สามารถแจ้ง ร้องเรียนผ่านช่องทางสื่อต่าง ๆ ได้ เช่น สายด่วน อย. 1556, E-mail : 1556@fda.moph.go.th หรือผ่าน Oryor Smart Application หรือทาง สสจ. เพื่อที่ อย.จะดำเนินคดีตามกฎหมายกับผู้กระทำผิดต่อไป



# อย.น้อย กระจายข่าว



คอลัมน์ อย.น้อย กระจายข่าว เมื่อฉบับที่แล้วเราได้นำเสนอการอบรม “การพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียน อย.น้อย เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)” ให้กับครู อย.น้อย และเจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) ทั่วประเทศ ฉบับนี้เรามาดูติดตามผล

การดำเนินงานและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียน อย.น้อย เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จากการที่ครู อย.น้อย ได้รับการอบรมแล้วนำไปขยายผลสอนนักเรียนในโรงเรียน เพื่อให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง เหมาะสม นำพาไปสู่วิถีการสร้างสุขภาพที่ดีต่อไป ซึ่งการติดตามผลการดำเนินงานนั้นแบ่งเป็น 4 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1 ภาคกลาง วันที่ 15 มิถุนายน

2560 ณ โรงแรมกานต์มณี พาเลซ สะพานควาย กรุงเทพฯ ครั้งที่ 2 ภาคเหนือ วันที่ 16 มิถุนายน 2560 ณ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ ครั้งที่ 3 วันที่ 19 มิถุนายน 2560 ณ โรงแรมเจริญธานี จ.ขอนแก่น ครั้งที่ 4 วันที่ 20 มิถุนายน 2560 ณ โรงแรมแกรนด์ ปาร์ค จ.นครศรีธรรมราช

จากการที่ครู อย.น้อย ได้นำรูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียน อย.น้อย เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) รวมถึงสื่อการเรียน การสอนของโครงการ อย.น้อย (ชุดลูกเต๋าแสนกล , ชุดข้อปิ้งฉลาดคิด , หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภค พร้อมกับคู่มือสำหรับครู) ไปปรับสอนนักเรียนในโรงเรียนของตนเอง นักเรียนมีความสนใจในสื่อการเรียน การสอน มีความกระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น นักเรียนมีความสุข สนุกไปกับการเรียน สื่อมีความทันสมัย ใช้งาน เข้าถึงนักเรียน ซึ่งผลการดำเนินงานเป็นไปในทิศทางเดียวกัน นั่นคือ นักเรียนเริ่มมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ดีขึ้น รู้จักเลือกซื้อ เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารมากขึ้น ซึ่งหากนักเรียนมีการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคดีขึ้นตามลำดับ จะทำให้เด็กนักเรียนลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้



ครั้งที่ 1 ภาคกลาง  
วันที่ 15 มิถุนายน 2560  
ณ โรงแรมกานต์มณี พาเลซ  
สะพานควาย กรุงเทพฯ



ครั้งที่ 2 ภาคเหนือ  
วันที่ 16 มิถุนายน 2560  
ณ สถาบันการพลศึกษา  
วิทยาเขตเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่



ครั้งที่ 3 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ  
วันที่ 19 มิถุนายน 2560  
ณ โรงแรมเจริญธานี จ.ขอนแก่น



ครั้งที่ 4 ภาคใต้  
วันที่ 20 มิถุนายน 2560  
ณ โรงแรมแกรนด์ ปาร์ค  
จ.นครศรีธรรมราช



นอกจากนั้น เรายังมีกิจกรรมที่จัดอย่างยิ่งใหญ่กับกิจกรรมงาน “มหกรรม อย.น้อย” ในครั้งนี้เราร่วมกันไปเมื่อวันที่ 3 - 5 กรกฎาคม 2560 ที่ผ่านมา ณ โรงแรมเอเชีย พัทยา จ.ชลบุรี ซึ่งได้รับเกียรติจากนายแพทย์พูลลาภ ฉันทวิจิตรวงศ์ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เป็นประธานในพิธีเปิดงาน “มหกรรม อย.น้อย” ประจำปี พ.ศ. 2560 มีสมาชิก อย.น้อย สนใจเข้าร่วมงาน กว่า 500 คน ประกอบด้วย ครู และนักเรียน อย.น้อย รวมถึงเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ในปีนี้เรามาในธีม อย.น้อย สร้างอาชีพ เพราะเราเชื่อว่าเด็กทุกคนมีความฝัน ฝันอยากจะมีอาชีพอะไรในอนาคต และจะทำอย่างไรให้ฝันนั้นเป็นความจริง นอกจากนี้ภายในงานเรากิจกรรมให้เพื่อน ๆ อย.น้อย ได้ร่วมสนุกมากมาย มีทั้งฐานกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ “Walk Rally” เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ผลิตภัณฑ์อาหาร ยา เครื่องสำอาง วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน และเครื่องมือแพทย์ ฯลฯ ฐานที่ 1 ลูกเต๋าเล่าความรู้ ฐานที่ 2 อย.น้อย รู้หรือไม่ว่างานที่ 3 คิดให้ ออกบอกให้ถูก ฐานที่ 4 บอกไปให้หนอยนะ ฐานที่ 5 จิ๊กซอปริศนา พาเพื่อนรอด นอกจากนี้ฐานความรู้แล้ว เรายังมีมินิคอนเสิร์ตสุดพิเศษ ที่ทาง อย. ตั้งใจมอบให้กับเพื่อน ๆ อย.น้อย ทุกคน กับมินิคอนเสิร์ต 🎵 พี่เก่ง The voice (ธชย ปทุมวรรณ) 🎵 และ 🎵 พี่ปอด AF 7 (อรรณพ ทองบริสุทธิ์) 🎵 นอกจากนี้มินิคอนเสิร์ตที่เรามอบให้แล้ว ยังมีพิธีกรสายฮาอย่าง พี่ซ่า AF 3 (นลิน โฮเลอร์) อีกด้วย

กิจกรรมงาน “มหกรรม อย.น้อย” ในครั้งนี้ เป็นการรวมตัวของ เพื่อน ๆ อย.น้อย ทั่วประเทศ เพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน เสริมสร้างความรู้ ความสามัคคีในหมู่คณะ นอกจากนี้ยังได้รับมิตรไมตรีที่ดีกลับไปด้วย ทาง อย.ต้องขอขอบคุณครู นักเรียน อย.น้อยและผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้การสนับสนุนกิจกรรมโครงการ อย.น้อย อย่างดีเสมอมา มาร่วมสร้างและดำเนินการโครงการ อย.น้อย ให้มีก้าวหน้า และสร้างความยั่งยืนไปด้วยกันนะคะ





# คลังปัญญา

“ขนมวันทะเล” ขนมยอดฮิตของกลุ่มวัยรุ่น มีการแพร่กระจายในสื่อสังคมออนไลน์อย่างกว้างขวาง โดยมีคนนำไนโตรเจนเหลวมาใช้ในการประกอบอาหาร ซึ่งไนโตรเจนที่สามารถใช้ผลิตอาหารได้ ต้องมีคุณภาพตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง วัตถุเจือปนอาหาร อย. ย้ำเตือน ไม่ควรสัมผัสไนโตรเจนเหลวหรือสูดดมก๊าซไนโตรเจนที่เกิดขึ้นโดยตรง

เพราะก๊าซไนโตรเจนจะเข้าไปแทนที่ออกซิเจน อาจทำให้หมดสติได้ ต้องรอให้ควั่นระเหยออกไปให้หมดก่อนจึงรับประทานได้

ก่อนอื่นเรามารู้จัก “ไนโตรเจนเหลว” กันก่อนนะคะ ไนโตรเจนเหลวก็คือ ไนโตรเจนที่ถูกอัดความดันที่อุณหภูมิต่ำมากจนกลายเป็นของเหลว ซึ่งจะมีอุณหภูมิต่ำถึง -196 องศาเซลเซียส ซึ่งไนโตรเจนเหลวเป็นก๊าซเฉื่อยไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส เรานำมาใช้ประโยชน์ในการแช่แข็งอาหาร และเก็บรักษาผลิตภัณฑ์อาหาร ที่ต้องให้ความเย็นจัด โดยทั่วไปการนำไนโตรเจนมาใช้กับอาหาร เพื่อลดอุณหภูมิของอาหาร ทำให้อาหารมีอุณหภูมิต่ำลงอย่างรวดเร็วจนเข้าสู่จุดเยือกแข็ง

ไนโตรเจนเหลวที่ใช้จะต้องมีคุณภาพเป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 281 พ.ศ. 2547 เรื่อง วัตถุเจือปนอาหาร และปฏิบัติตามเงื่อนไขการใช้ที่กำหนดในประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 381 พ.ศ. 2559 เรื่อง วัตถุเจือปนอาหาร ฉบับที่ 4 หากใช้ในปริมาณเกินกว่าที่กฎหมายกำหนดถือว่าฝ่าฝืนประกาศต้องลงโทษปรับเป็นเงินไม่เกิน 20,000 บาท

การรับประทานอาหารที่ผสมไนโตรเจนเหลว หลีกเลี่ยงการกิน สัมผัส หรือสูดดมโดยตรง เสี่ยงได้รับอันตรายโดยคาดไม่ถึง เพราะไนโตรเจนเหลวมีอุณหภูมิต่ำมาก เมื่อสัมผัสผิวหนังหรือเนื้อเยื่อ ไนโตรเจนเหลวจะดูดซับความร้อนจากผิวหนัง เพื่อการระเหยอย่างรวดเร็ว และทำให้ผิวหนังหรือเนื้อเยื่อถูกทำลาย คล้ายกับผิวหนังที่ถูกเผาไหม้ เหมือนนำไปสัมผัสกับกระทะร้อน ๆ หรือหากสูดดมก๊าซไนโตรเจนที่เกิดขึ้นโดยตรงอาจทำให้หมดสติได้







เอ๊ะ ! สงสัยจัง

มาไขข้อสงสัยกันกับ “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารช่วยเพิ่มความสูง” จริงหรือไม่ หากรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดนี้แล้ว จะมีส่วนสูงที่เพิ่มขึ้น ซึ่งจากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ไม่มีข้อมูลที่น่าเชื่อถือใด ยืนยันค่ากล่าวอ้าง อดอ้างดังกล่าว โดยปัจจัยที่มีผลต่อความสูง หรือส่วนสูงนั้น ได้แก่

1. กรรมพันธุ์ (หากพ่อ แม่ สูงลูกก็มีโอกาสสูง)
  2. อาหาร (การเลือกรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง ช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง เช่น อาหารประเภทนม เนื่อสัตว์ ผักใบเขียว)
  3. การออกกำลังกาย (อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน ๆ ละไม่น้อยกว่า 30 นาที)
  4. การนอนหลับให้เพียงพอ (อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมงต่อวัน)
  5. ภาวะโรคต่าง ๆ (โรคทางพันธุกรรม โรคกระดูก โรคของฮอร์โมนต่อมไร้ท่อ และความเครียด) เป็นต้น
- เพื่อน ๆ อย่านำมาหลงเชื่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารช่วยเพิ่มความสูงดังกล่าว เพราะเป็นการโฆษณา อดอ้างสรรพคุณเกินจริง เพราะนอกจากไม่ช่วยให้ความสูงเพิ่มขึ้นแล้ว ยังเสียเงินไปเปล่าอีกด้วย



ครู และนักเรียน อย.น้อย โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย จ.สมุทรสาคร ได้รับเกียรติจากผู้จัดกิจกรรมเข้าค่ายเยาวชน (สภาผู้บริโภครจังหวัดสมุทรสาคร) ให้เป็นพี่เลี้ยง และวิทยากรในการเข้าค่ายเยาวชนนี้ เมื่อวันที่ 23-24 พฤษภาคม 2560 ณ ปราณี ริเวอร์ไซด์ จ.สมุทรสาคร การเข้าค่ายเยาวชนในครั้งนี้ มีครูและนักเรียนโรงเรียนบ้านอ้อมโรงหีบ โรงเรียนคลองตันราษฎร์บำรุง และโรงเรียนอนุบาลเทศบาลตำบลนาดีเข้าร่วม โดยมีกิจกรรมการให้ความรู้เรื่อง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการบริโภคอาหารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพในเด็กนักเรียน เพื่อให้เด็กนักเรียนรู้เท่าทัน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องส่งเสริมให้นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการบริโภคขนมขบเคี้ยว และหันมารับประทานผัก ผลไม้มากขึ้น





## เกร็ดความรู้



“หมามู๋” เป็นพืชชนิดหนึ่ง ผลมีลักษณะเป็นฝักยาวมีขนสีน้ำตาล อยู่รอบ ๆ ฝัก ขนที่อยู่รอบ ๆ ฝักนั้น เมื่อโดนผิวหนังจะทำให้เกิดอาการระคายเคือง คันที่ผิวหนัง ฉะนั้นเรามีเรื่องของผลิตภัณฑ์อาหารเสริมผสมสารสกัดหมามู๋ โดย อย. ได้รับเรื่องราวร้องเรียนจากผู้บริโภคว่ามีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารผสมสาร

สกัดหมามู๋ ได้รับอนุญาตจาก อย. โฆษณาสรรพคุณในการรักษาโรค ซึ่งเป็นการโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณในทำนองว่าสามารถบำบัด บรรเทา หรือรักษาโรคได้ ซึ่ง อย. ขอยืนยันว่าไม่เคยอนุญาตให้ใส่สารสกัดหมามู๋ในผลิตภัณฑ์อาหาร เนื่องจากมีข้อมูลทางวิชาการว่าสารสำคัญในเมล็ดหมามู๋ที่ชื่อว่า L-dopa ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของสารสื่อประสาท dopamine มีผลต่อการควบคุมการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดความดันโลหิตต่ำและยังไม่มีผลการศึกษาที่แน่ชัดเกี่ยวกับความปลอดภัยของการบริโภคสารสกัดจากหมามู๋ เตือน !!! เพื่อน ๆ อย่าตกเป็นเหยื่อหลงเชื่อซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมอาหารที่โฆษณาอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง ทั้งนี้ผลิตภัณฑ์อาหารใดที่มีการกล่าวอ้างสรรพคุณคุณประโยชน์ คุณภาพ เพื่อประโยชน์ทางการค้า ต้องได้รับความเห็นชอบจาก อย. เท่านั้น และผู้ขออนุญาตต้องแสดงหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ เพื่อยืนยันการกล่าวอ้างนั้น ห้ามผลิตภัณฑ์ใดโฆษณาสรรพคุณคุณประโยชน์ หรือคุณภาพ โดยไม่ได้รับอนุญาตถือว่ากระทำผิดกฎหมาย ซึ่ง อย. มีการดำเนินการปราบปรามและดำเนินคดีทางกฎหมายกับผู้กระทำความผิด



กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

สิ่งตีพิมพ์