

อย. Report

ปีที่ 3 ฉบับที่ 28 ประจำเดือนมกราคม 2555

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครอง และส่งเสริมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์ มุ่งสู่สังคมสุขภาพดี

www.fda.moph.go.th



06

ไฟเบอร์กับการลดความอ้วน
ผลิตภัณฑ์ไฟเบอร์ ดิจริงหรือแค่คำโฆษณา....



10

“ยาคุมกำเนิด” กับ “หน้าใสไร้สิว”
ก่อนใช้ยาคุมๆ เพื่อหน้าใสไร้สิว ต้องรอบคอบและคำนึงความเสี่ยงที่จะตามมา



12

ปรับบ้านหลังน้ำลด รับศักราชใหม่
ด้วยวิธีง่าย ๆ
คุณสามารถคืนชีวิตให้กับบ้านหลังเดิมของคุณอีกครั้ง



ก้าวไปข้างหน้า ปี' 55

กับการคุ้มครองผู้บริโภค



FDAThai



Fda Thai
Fda Thai_Pr



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



เปิดศักราชใหม่กับการคุ้มครองผู้บริโภค ปี 2555 อย. จัดเต็ม เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค

ส วัสดีปีใหม่ 2555 ขอต้อนรับสู่ปีมะโรง (งูใหญ่) เปิดศักราชใหม่กับการคุ้มครองผู้บริโภคที่ อย. จัดเต็ม เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค และการบริการที่ทันสมัย รวดเร็ว ซึ่งในปี 55 มีโครงการดี ๆ มากมาย ทั้งริเริ่มและต่อยอดเพื่อเพิ่มเติม สำหรับปี 2554 ที่เพิ่งปิดฉากไป อย. โชว์ผลงานส่งท้ายปีจับ “พงศ์ศักดิ์คลินิก” สำนักงานใหญ่ จ.ระยอง คลินิกความงามชื่อดัง พบยาฉีดทั้งโบท็อกซ์ ฟิเลอร์ กรูตาไฮโอน พลาเซนต้า ผิดกฎหมายเพียบ มูลค่าของกลางกว่า 20 ล้านบาท ติดตามอ่านได้ภายในเล่มค่ะ...

เช่นเคย...มีมติต้องป่าวประกาศ กับรางวัล อย. ควอลิตี้ อวอร์ด ประจำปี 2554 สำหรับผู้ประกอบการด้านยา ซึ่งมีทั้งสถานประกอบการด้านยาแผนปัจจุบันและแผนโบราณ พร้อมเผยโฉม ให้ผู้อ่านได้ทราบกัน

ฉบับนี้โฟกัสไปที่เรื่องของความสวยความงาม ได้แก่ “ไฟเบอร์กับการลดความอ้วน” ดีจริงหรือแค่คำโฆษณา? ผู้บริโภคโปรดใช้วิจารณญาณ ลวดดัดฟันแฟชั่น... เก๋ มีสไตล์ แต่อันตรายถึงชีวิต โดยเฉพาะวัยรุ่นที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ หากจำเป็นต้องจัดฟันควรปรึกษาทันตแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านทันตกรรมที่โรงพยาบาลหรือคลินิกที่ได้มาตรฐานเท่านั้น อย่าเสี่ยงดีกว่าค่ะ และ “ยาคุมกำเนิด” กับ “หน้าใสไร้สิว” ซึ่งได้ไม่คุ้มเสียกับผลที่ตามมาเลยคะ

พลิกไปท้ายเล่มกับเกร็ดเล็กน้อย : ปรับบ้านหลังน้ำลด รับศักราชใหม่ ซึ่งมาเติมความสดชื่น เพิ่มสีสันให้บ้านในราคาสบายกระเป๋า เท่านั้น ก็มีความสุขได้แล้ว

เนื้อหาที่ทาง บก. สรรหาเพื่อคุณภาพที่คับเล้ม หากมีข้อติชม เสนอแนะติดต่อหาเราได้ที กลุ่มประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค ยินดีรับฟังทุกความคิดเห็น เพื่อพัฒนา อย.Repot ของเราให้ถูกอกถูกใจสมาชิก ท้ายนี้... ขอให้ทุกท่านมีเงินทอง มากมายคนรัก มั่นคงการงาน สุขภาพแข็งแรง ตลอดปี และตลอดไป

กองบรรณาธิการ

03 Hot Issue

ก้าวไปข้างหน้า ปี 55 กับการคุ้มครองผู้บริโภค

04 มีดีมาโชว์

รางวัล อย. ควอลิตี้ อวอร์ด ปี 2554 ตอน สถานประกอบการด้านยาแผนโบราณ

05 อย. ดอกคอม

เปิดคลังสายด่วนผ่าน ORYOR.COM

06 กินเป็นใช้เป็น

“ไฟเบอร์กับการลดความอ้วน”

08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

09 Q&A ถามมาตอบไป

ลวดดัดฟันแฟชั่น... เก๋ มีสไตล์ แต่อันตรายถึงชีวิต

10 รอบรู้เรื่องยา

“ยาคุมกำเนิด” กับ “หน้าใสไร้สิว”

12 เกร็ดเล็กน้อย

ปรับบ้านหลังน้ำลด รับศักราชใหม่

13 มุมเครือข่าย

“โครงการ กินสะอาด ปลอดภัย ไร้อาหารสืบทอดฯ”

15 อย.แอ็คชั่น

ภาพกิจกรรมของ อย.

วัตถุประสงค์ อย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่างๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
 2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
 3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงาน
 4. เพื่อเผยแพร่สาระความรู้ รวมถึงแนวคิดที่น่าสนใจ
- เจ้าของ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

นางยุพา เตชะอินทร์

กองบรรณาธิการ

นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง

นายศุภกาญจน์ โภคย์

นางสุสดี เวชพิพัฒน์

นางสาวนิตยา ศรีเนียม

นางสาวพัชราวดี ศรีบุญเรือง

นางสาวทิพากร มีใจเย็น

นางศิริกุล อำพันธ์

นายบุญทิพย์ คงทอง

นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว

นางสาวตติยา เทียบโพธิ์

นางสาวปภาณี ภัทรภานนท์

นางสาวรมิดา ธนธวัณณ์

นางสาวนระรัตน์ แสนสุข

นายทวชา เพชรบุญยัง

สถานที่ติดต่อ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ : 0 2590 7114, 0 2590 7117 โทรสาร : 0 2591 8474

e-mail address : fdanews@fda.moph.go.th

พิมพ์ที่

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

ก้าวไปข้างหน้า ปี' 55 กับการคุ้มครองผู้บริโภค



เปิดศักราชใหม่ในเดือนมกราคม 2555 ออย. ยังคงเดินหน้าคุ้มครองผู้บริโภคอย่างต่อเนื่อง ของขวัญปีใหม่ที่จะให้กับผู้บริโภคยังคงเน้นเกี่ยวกับเรื่องการค้ากับดูแลผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างเข้มแข็ง เพื่อให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย ได้มาตรฐาน

สิ่งที่ให้ความสำคัญอันดับแรกในปีนี้เป็น การควบคุมสารตั้งต้นที่ใช้ในการผลิตยาเสพติด ซึ่งยังคงพบว่ามีผู้นำยาแก้หวัดสูตรผสมซูโดอีเฟดรีนไปใช้เป็นสารตั้งต้นในการผลิตยาบ้าล่าสุด จึงได้เพิ่มระดับการควบคุมโดยกำหนดให้ยาสูตรผสมซูโดอีเฟดรีนเป็นส่วนประกอบ ในรูปแบบยาเม็ด แคปซูล และยาน้ำ ยกเว้นสูตรผสมที่มีพาราเซตามอลเป็นส่วนประกอบ เป็นยาควบคุมพิเศษ ให้จำหน่ายได้เฉพาะในสถานพยาบาลของรัฐและสถานพยาบาลของเอกชนประเภทรับผู้ป่วยไว้ค้างคืนเท่านั้น ส่วนผู้ผลิตนำเข้า ต้องแจ้งปริมาณยาสูตรดังกล่าว

ให้ ออย.ทราบ และทำการจำหน่ายให้ ออย. ตรวจสอบ นอกจากนี้ ยังมีมาตรการเพิ่มการเข้าถึงยา โดยนำยาแก้หวัดที่มีเฟนิลเอเฟรินเป็นส่วนประกอบมาใช้ทดแทน ซึ่งมีประสิทธิภาพในการรักษาอาการหวัดได้ใกล้เคียงกัน

ในส่วนของการคุ้มครองผู้บริโภคด้านอาหาร ดำเนินการขึ้นทะเบียนอาหารพร้อมบริโภคที่เป็นสินค้าเด่นประจำจังหวัด หรือ OTOP โดยเริ่มต้นด้วยความสมัครใจ กระตุ้นให้ผู้ผลิตขึ้นทะเบียนเพื่อเข้าสู่ระบบการขออนุญาตจาก ออย. ซึ่งจะทำให้สินค้าเป็นที่ยอมรับและเป็นการคุ้มครอง

ผู้บริโภคอีกทางหนึ่ง ซึ่งสำนักอาหารจะมีการจัดทำแนวทางดำเนินงานให้ชัดเจนมากขึ้น

สำหรับเกลือไอโอดีน ในปี 2554 ที่ผ่านมา ออย. ได้ร่วมกับสถาบันเทคโนโลยีเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ออกแบบและจัดทำเครื่องต้นแบบผสมไอโอดีน โดยรัฐจะออกค่าเครื่องให้เครื่องหนึ่ง ซึ่งหากผู้ผลิตได้ใช้เครื่องผสมไอโอดีน ปัญหาต่าง ๆ ในการผลิตก็จะลดลง นอกจากนี้ ได้ขอความร่วมมือ สปสช. ขอรับการสนับสนุนโปรแตสเซียมไอโอเดต โดยให้องค์การเภสัชกรรมเป็นผู้ซื้อและ



อย. ควอลิตี้ อวอร์ด ปี 2554

ตอน สถานประกอบการด้านยาแผนโบราณ

ในปี 2554 นี้ มีสถานประกอบการด้านยา จำนวน 9 ราย ที่ได้รับรางวัล อย. ควอลิตี้ อวอร์ด มีทั้งสถานประกอบการด้านยาแผนปัจจุบันและแผนโบราณ ซึ่งมีมีติมาโชว์ฉบับนี้จะพาไปพบโฉมหน้าสถานประกอบการด้านยาแผนโบราณ 4 ราย ดังนี้



บริษัท ขายยาเพ็ญภาค จำกัด

ผู้ผลิตยาสตรีเพ็ญภาค ยาสตรีเพ็ญภาคสูตร 2 ยาสตรีเพ็ญภาคสกัดชนิดแคปซูล ยาบำรุงร่างกายตราพญานาคที่มีการควบคุมมาตรฐานการผลิตด้วยระบบ GMP-Asian และตรวจสอบคุณภาพในทุกขั้นตอนการผลิต รวมทั้งได้ดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมมากมาย อาทิ สนับสนุนการจัดงานชมรมร้านขายยาทั่วประเทศ จัดงานชุมชนและพัฒนาสังคม และรักษาสีงแวดล้อม

บริษัท ขวละออเภสัช จำกัด

ผู้ผลิตกระเทียมเม็ด เห็ดหลินจือสกัด ส้มแขกสกัด และฟ้าทะลายโจรสกัด ที่มีการควบคุมมาตรฐานการผลิตอย่างพิถีพิถัน โดยได้รับมาตรฐาน GMP ISO 9001:2008 HALAL และ HACCP และได้รับรางวัล อย. ควอลิตี้ อวอร์ด ปี 2552 นอกจากนี้ ขวละออเภสัช

ยังได้ดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์สังคม โดยจัดตั้งมูลนิธิลุงขาวไขอาชีพรสอนอาชีพฟรีให้แก่ผู้มีรายได้น้อย และรายการลุงขาวไขอาชีพ

บริษัท ผลิตภัณฑ์สมุนไพรไทย จำกัด ผู้ผลิตยาสมุนไพร ที่มีการควบคุมคุณภาพมาตรฐานโดยปฏิบัติตามหลักเกณฑ์วิธีการที่ดีในการผลิตยา (GMP) และได้จัดกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมมากมาย อาทิ บริจาคยาเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม และจัดกิจกรรมบริจาคเลี้ยงอาหารกลางวันเด็ก เป็นต้น

บริษัท อ้วยอันโฮส จำกัด

ผู้ผลิตยาอมสมุนไพร ยาแก้ไอมะแว้ง น้ำเชื่อม ยาขมิ้นชันแคปซูล ยาฟ้าทะลายโจรแคปซูล ฯ ที่มีการควบคุมคุณภาพมาตรฐานโดยพัฒนาเทคโนโลยีการผลิต เลือกใช้วัตถุดิบสมุนไพรที่มีคุณภาพดี และ

ปลอดภัย และได้รับรองมาตรฐานที่ดีในการผลิตยา อีกทั้งยังได้ดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมมากมาย อาทิ บริจาคเงินช่วยเหลือโรงเรียน วัด มูลนิธิ และหน่วยงานต่าง ๆ รวมทั้งได้นำนวัตกรรมเพื่อการประหยัดพลังงานและลดโลกร้อนมาใช้ในการผลิต



ในฉบับหน้ามีติมาโชว์จะพาไปพบโฉมหน้าสถานประกอบการด้านยาแผนปัจจุบัน 5 ราย ที่ได้รับรางวัล จะเป็นสถานประกอบการใดบ้างต้องรอติดตามนะค่ะ.....

เปิดคลังสายด่วนผ่าน ORYOR.COM

กลุ่มเผยแพร่ความรู้



เมนูสายด่วน อย.1556 เป็นการให้บริการรับเรื่องร้องเรียนและให้ข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพผ่านทางโทรศัพท์ ซึ่งทาง WWW.ORYOR.COM ของเราได้นำข้อมูลทั้งหมดที่อยู่ในสายด่วน อย.1556 ไม่ว่าจะเป็นข่าวสารความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ข้อมูลความรู้ในรูปแบบที่น่าสนใจต่าง ๆ และคำแนะนำถึงวิธีการใช้บริการร้องเรียนให้แก่ผู้บริโภคได้ทราบผ่านทางเว็บไซต์อีกด้วยนะคะ



อยากเข้าไปดูกันแล้วใช่ไหมล่ะคะ.....ทางนี้เลย เพียงคลิกเข้าเว็บไซต์ WWW.ORYOR.COM มองหา Banner ช้ายมือ “สายด่วน อย.1556” ง่าย ๆ แค่นี้ ทุกคนก็จะได้เข้าถึงคลังข้อมูลความรู้จาก อย. กันได้แล้วค่ะ ...

อีกอนอื่นขอสวัสดิ์ปีใหม่ที่ ๆ เพื่อน ๆ ชาว อย.Report กันก่อน คงจะไม่ช้าเกินไปนะค่ะ...ปีใหม่ที่นี้ เว็บไซต์ ORYOR.COM ก็ต้องมีอะไรใหม่ ๆ มานำเสนอให้แฟนคลับกันหน่อย ฉบับนี้ขอแนะนำเมนู “สายด่วน อย.1556” ซึ่งเป็นคลังข้อมูลที่เราภูมิใจนำเสนอเช่นกันค่ะ





ไฟเบอร์

กับการลดความอ้วน



ไฟเบอร์ คือเส้นใยอาหารประกอบด้วยโมเลกุลของน้ำตาลจำนวนมากที่มารวมกันเป็นโครงสร้างคล้ายเส้นใย เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของโครงสร้างพืช เช่น ก้าน ใบ เมล็ด ไฟเบอร์เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานถึงแม้จะมีส่วนประกอบสำคัญเป็นน้ำตาล ดังนั้น จึงมีการใช้ไฟเบอร์เป็นส่วนผสมของอาหารที่เกี่ยวข้องกับการลดน้ำหนัก

ประโยชน์ของไฟเบอร์ในการลดความอ้วน

เนื่องจากไฟเบอร์เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานจึงไม่มีการสะสมของพลังงานส่วนเกิน เช่น ไขมัน อันจะนำไปสู่ความอ้วนได้ นอกจากนี้ ในงานวิจัยยังพบว่าไฟเบอร์มีส่วนช่วยในการรักษาโรคอ้วนได้ โดยการให้ผู้ป่วยดื่มผงเมล็ดแมงลักละลายน้ำก่อนมื้ออาหาร ซึ่งพบว่าผู้ป่วยมีความรู้สึกอิ่มและทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง เพราะเมล็ดแมงลักเกิดการพองตัวในกระเพาะอาหาร จึงมีที่ว่างในกระเพาะอาหารน้อยลงที่จะบริโภคอาหารตามปกติ ส่งผลให้น้ำหนักตัวลดลงได้

นอกจากนี้ รายงานการวิจัยหลายฉบับยังพบว่าไฟเบอร์ชนิดที่ละลายน้ำได้ คือ เพคติน (Pectin) และกัม (Gum) ซึ่งจะพบมากในกลุ่มของธัญพืช สามารถรวมตัวกับอาหารอื่นในกระเพาะและเกิดเป็นองค์ประกอบที่มีลักษณะเป็นเจลซึ่งมีความหนืดมากกว่าปกติ ส่งผลให้การเดินทาง

ของอาหารจากกระเพาะอาหารไปสู่ลำไส้เล็กและการดูดซึมสารอาหารที่ลำไส้เล็กซาลงจึงทำให้หิวช้ากว่าปกติด้วย

การรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์สูงจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ด้วยเหตุนี้ผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มมากมายหลายชนิดจึงมีการนำไฟเบอร์ไปเป็นส่วนประกอบเพื่อเพิ่มจุดขายไม่ว่าจะเป็นกาแฟลดน้ำหนักผสมไฟเบอร์จากถั่วขาว เครื่องดื่มโกโก้ผสมไฟเบอร์สกัด หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เป็นต้น

ผลิตภัณฑ์เสริมไฟเบอร์ดีจริงหรือแค่คำโฆษณา

จากรูปแบบการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไป การโฆษณาทางสื่อต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อผู้บริโภคมากขึ้น ทำให้ผู้คนหันมาใส่ใจกับการดูแลสุขภาพมากขึ้น แต่ด้วยวิถีชีวิตของผู้คนในทุกวันนี้ที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ และใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำงานจึงไม่มีเวลาในการออก

กำลังกาย ดังนั้น วิธีการควบคุมน้ำหนักอย่างง่าย สะดวกและรวดเร็วจึงเป็นสิ่งที่ผู้คนแสวงหา ด้วยเหตุนี้ผู้ผลิตจึงได้คิดค้นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือเครื่องดื่มสำหรับควบคุมน้ำหนักเพื่อตอบสนองความต้องการนี้โดยใช้ไฟเบอร์หรือใยอาหารมาเป็นจุดขาย ซึ่งผลิตภัณฑ์ประเภทนี้นับวันยิ่งได้รับความนิยมจากผู้บริโภคเพิ่มมากขึ้นด้วยความเข้าใจว่าผลิตภัณฑ์อาหารหรือเครื่องดื่มนั้นมีปริมาณไฟเบอร์สูงเพียงพอสำหรับช่วยในการควบคุมน้ำหนักได้ อย่างไรก็ตามสิ่งที่ผู้บริโภคมักลืมคำนึงถึงคือปริมาณไฟเบอร์ที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์อาหารเหล่านั้นเพียงพอกับความต้องการสารอาหารของร่างกายต่อวันหรือไม่ รวมทั้งข้อเท็จจริงที่ว่าเราจำเป็นต้องรับประทานไฟเบอร์ในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเหล่านี้หรือไม่ ในเมื่อสามารถหาได้จากผักและผลไม้ตามธรรมชาติอยู่แล้ว

จากการศึกษาข้อมูลทางโภชนาการพบว่าปริมาณไฟเบอร์ที่

ร่างกายต้องการต่อวันไม่ควรน้อยกว่า 25 กรัม ในขณะที่เมื่อเราลองพิจารณาปริมาณไฟเบอร์ที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์ซึ่งส่วนมากจะเป็นเครื่องดื่มปรุงสำเร็จชนิดผงนั้นมีปริมาณไฟเบอร์อย่างมาก 4 กรัมต่อเครื่องดื่ม 1 ซอง และโดยทั่วไปแล้วผู้บริโภคจะรับประทานเครื่องดื่มประเภทนี้ได้ไม่เกินวันละ 2 ซอง ดังนั้น ปริมาณไฟเบอร์ที่ได้รับจากเครื่องดื่มเสริมไฟเบอร์อย่างเดียวยังไม่เพียงพอ นอกจากนี้ อย่างที่เราทราบกันดีอยู่แล้วว่าในพืชผักตามธรรมชาติมีไฟเบอร์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ โดยเฉพาะในกลุ่มของธัญพืช เช่น ถั่ว งา และข้าว ซึ่งมีไฟเบอร์สูง และผัก ผลไม้อื่น ๆ ดังแสดงตามตาราง

ปริมาณไฟเบอร์ในพืช 100 กรัม			
ธัญพืช		ผัก - ผลไม้	
เมล็ดทานตะวัน	5.5 กรัม	ผักกระเฉด	5.3 กรัม
ข้าวเหนียวดำ	4.9 กรัม	ฝรั่ง	5.0 กรัม
ถั่วลิสง	3.8 กรัม	ผักบุ้ง	3.8 กรัม
งา	3.6 กรัม	คะน้า	3.2 กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	1.9 กรัม	มะละกอ	2.3 กรัม
ข้าวกล้อง	1.8 กรัม	ตำลึง	2.2 กรัม

ดัดแปลงจาก : โยอาหารเคลือบรสสุขภาพ
www.ku.ac.th/schoolnet/snet4/anatomy/fiber.htm

จะเห็นว่าพืชผักเหล่านี้ล้วนเป็นอาหารที่หาได้ทั่วไปและเพียงแคร์รับประทานเป็นประจำก็จะทำให้ได้ไฟเบอร์เพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้ว โดยไม่จำเป็นต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายไปกับอาหารเสริมเหล่านั้น สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่เรามองข้ามคือ การถูกชักจูงจากการโฆษณาชวนเชื่อว่าการเสริมไฟเบอร์ทำให้น้ำหนักลดได้โดยไม่ต้องออกกำลังกาย โดยเฉพาะทางสื่ออินเทอร์เน็ตที่มักใช้คำโฆษณาเกินจริง เช่น “กาแฟลดน้ำหนัก” “กาแฟควบคุมน้ำหนัก” หรือข้อความใดก็ตามที่ระบุว่าผลิตภัณฑ์นั้นสามารถลดความอ้วนได้อย่างแน่นอน ซึ่งตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 มาตราที่ 40 ระบุว่าโฆษณาคุณภาพหรือสรรพคุณของอาหารต้องไม่เป็นเท็จหรือเกินความจริง และ

ไม่ทำให้เกิดความหลงเชื่อโดยไม่สมควร หากผู้ใดฝ่าฝืนต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ ถึงแม้ไฟเบอร์จะมีคุณสมบัติช่วยให้รู้สึกอิ่มเร็ว ไม่เกิดการสะสมของไขมัน และช่วยในการขับถ่าย แต่ไม่ได้หมายความว่าจะทำให้น้ำหนักลดได้ เพราะน้ำตาลและไขมันที่อยู่ในเครื่องดื่มที่มีการเสริมไฟเบอร์ก็ทำให้เกิดการสะสมของพลังงานส่วนเกินในร่างกายอยู่ดี เพราะฉะนั้น หากไม่มีการออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญพลังงานส่วนเกินนั้นควบคู่ไปด้วย คงไม่อาจทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้ ดังนั้น จึงออกจะเป็นการโฆษณาที่เกินจริงของผู้ผลิตเพื่อโน้มน้าวให้ผู้บริโภคเชื่อว่าเครื่องดื่มเสริมไฟเบอร์นั้น ๆ สามารถลดความอ้วนได้จริง

ผู้บริโภคจึงควรพิจารณาให้ถี่ถ้วนก่อนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารว่ามีการอวดอ้างสรรพคุณเกินจริงหรือไม่ และได้รับคุณประโยชน์คุ้มค่ากับจำนวนเงินที่เสียไปหรือไม่ อย่างไรก็ตาม คงไม่มีหนทางใดจะดีไปกว่าการออกกำลังกายเป็นประจำควบคู่ไปกับการรับประทานผัก และผลไม้อย่างสม่ำเสมอ

เอกสารอ้างอิง

โยอาหารเคลือบรสสุขภาพ. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: web.ku.ac.th/schoolnet/snet4/anatomy/fiber.htm.2554

โยอาหารอันทรงคุณค่า.(ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: web.ku.ac.th/schoolnet/snet4/anatomy/food3.htm.2554

“ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่องการโฆษณาอาหาร” ราชกิจจานุเบกษา ฉบับประกาศทั่วไป, เล่ม 121 ตอนพิเศษ 16ง ลงวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2547

นพ.วิฑูร (ภาสกิจ) วัฒนวิบูล “ผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพมองจากทัศนแพทย์แผนจีน” นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ 343 ประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2550

โชว์ผลงานส่งท้ายปี 54

อ.ย.จับ“พงศ์ศักดิ์คลินิก” สำนักงานใหญ่ จ.ระยอง คลินิกความงามชื่อดัง พบยาฉีดทั้ง โบท็อกซ์ ฟิลเลอร์ กลูตาไทโอน พลาเซนต้า ผิดกฎหมายเพียบ มูลค่าของกลางกว่า 20 ล้านบาท



เมื่อเร็ว ๆ นี้ อ.ย. แกลงข่าวจับคลินิกความงาม “พงศ์ศักดิ์คลินิก” สำนักงานใหญ่ จ.ระยอง พบยาฉีดที่มีการลักลอบนำเข้ามาจำหน่ายในไทยโดยไม่ได้ขอขึ้นทะเบียนตำรับยาจาก อ.ย. เช่น ยาฉีดโบท็อกซ์ ยาฉีดฟิลเลอร์ ยาฉีดกลูตาไทโอน ยาฉีดพลาเซนต้า รวมทั้งพบยาลดความอ้วนที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา พร้อมกับพบเครื่องมือแพทย์ที่ใช้เกี่ยวกับเสริมความงามบนใบหน้าที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนและจัดแจ้งจาก อ.ย. คิดมูลค่าของกลางกว่า 20 ล้านบาท แจ้งข้อหาดำเนินคดีทั้งโทษจำและปรับ ซึ่งสื่อมวลชนหลายสำนักให้ความสนใจมาร่วมงานแถลงข่าวและเผยแพร่ข่าวให้ อ.ย. จำนวนมากเนื่องจากเทรนด์ความงามกำลังมาแรงเดือนหญิงสาวทั้งหลายอย่าหลงเชื่อโฆษณาเสริมความงามต่าง ๆ ผลที่ได้รับอาจไม่คุ้มค่างบเงินทองที่เสียไปค่ะ อ.ย.จะเร่งตรวจสอบคลินิกความงามทุกแห่งอย่างต่อเนื่องและจริงจังต่อไปค่ะ

ช่วงปีใหม่ของทุกปี อ.ย. จะมีมาตรการควบคุมให้กระเช้าของขวัญที่มีผลิตภัณฑ์อาหารจัดรวมอยู่ในภาชนะเดียวกันโดยมีการหุ้มห่อ ต้องแสดงข้อความภาษาไทยแสดงรายละเอียดได้แก่ ชื่อหรือประเภทหรือชนิดของอาหารแต่ละรายการที่บรรจุในกระเช้า , วันเดือนปีที่หมดอายุหรือควรบริโภคก่อนของอาหารที่จัดรวมในภาชนะบรรจุ ซึ่ง อ.ย. ได้มีการจัดแถลงข่าวมาตรการคุมเข้มกระเช้าของขวัญพร้อมออกตรวจสอบห้างทุกห้างที่จำหน่ายกระเช้าปีใหม่ โดยยังคงตรวจพบกระเช้าที่ไม่แสดงฉลากรวม ไม่มีวันหมดอายุอยู่บ้าง ก็หวังว่าผู้จำหน่ายจะปฏิบัติตามกฎหมายกันนะค่ะ ยังมีข่าวที่น่าสนใจที่ อ.ย. ได้เผยแพร่สู่สาธารณชนในช่วงเดือนที่ผ่านมาเล่าให้ทราบค่ะ

เริ่มต้นด้วยข่าว อ.ย. เร่งฟื้นฟูสถานประกอบการผลิตน้ำดื่มและน้ำแข็งที่ประสบภัยน้ำท่วมภายหลังสถานการณ์กลับเข้าสู่ภาวะปกติ โดย อ.ย. ได้จัดทีมเจ้าหน้าที่จากส่วนกลางและประสานความร่วมมือกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดในการให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำเพื่อฟื้นฟูสถานประกอบการค่ะ...ยังมีข่าวจับเว็บไซต์ <http://spanishflyd9.blogspot.com> อ.ย. ได้แถลงให้สื่อทราบว่า เว็บไซต์ดังกล่าวมีการลักลอบ

จำหน่ายยาปลูกเชื้อซี่ง ยานอนหลับ ยาเสียวสาว พร้อมอุปกรณ์เชื้อซี่งทยอยเตือนผู้บริโภคอย่าหลงเชื่อการโฆษณาขายยาทางเว็บไซต์ เพราะหากท่านได้รับยาที่ไม่มีความปลอดภัยตามที่กล่าวอ้างก็อาจทำให้เสียโอกาสในการรักษาที่ถูกต้องด้วยค่ะ นอกจากนี้ อ.ย. ยังร่วมกับตำรวจ ปคบ. จับสถานที่ขายตรงชื่อ “บ้านสมุนไพรร” อยู่ย่านสมุทรปราการซึ่งพบขายยาแผนโบราณโดยไม่มีใบอนุญาต...ปิดท้ายด้วยข่าว อ.ย. ยืนยันไม่มีการนำเข้าผลิตภัณฑ์นมผงสำหรับทารกสูตร Enfamil Premium Newborn Infant Formula รุ่น ZP1K7G ที่มีรายงานข่าวว่าอาจปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์เอ็นเทอร์โรแบคเตอร์ ทำให้ทารกในสหรัฐเสียชีวิตขอให้พ่อแม่ผู้ปกครองอย่าวิตก อ.ย. มีแผนตรวจสอบความปลอดภัยด้านอาหารอยู่อย่างสม่ำเสมอ และหากผลิตภัณฑ์ใดที่จำหน่ายในท้องตลาดมีความเสี่ยง อ.ย. จะแจ้งให้ผู้บริโภคทราบทันที

ปีใหม่แล้ว เก็บข่าว...เล่าเรื่องขอเป็นกำลังใจให้แก่ผู้ที่กำลังทุกข์ใจอยู่ในช่วงนี้ ขอเพียงหัวใจไม่แพ้ มองไปข้างหน้า แล้วเราก็จะฟันฝ่าไปได้...หวังว่าฟ้าหลังฝนย่อมดีกว่าเสมอ

ลวดดัดฟันแฟชั่น...

เก๋ มีสไตล์ แต่อันตรายถึงชีวิต



การดัดฟันด้วยลวดและอุปกรณ์ตกแต่งหลากหลายรูปแบบสีสันยังคงเป็นแฟชั่นที่เก๋และเป็นที่ยอมรับในกลุ่มวัยรุ่น วัสดุที่ใช้ก็มีหลายราคา จนน่าห่วงว่าจะมีคุณภาพและความปลอดภัยหรือไม่ อย่างเช่นกรณีนี้...

Q : ลูกสาวดิฉันแอบไปดัดฟันแฟชั่นมา เค้าบอกว่าเห็นเพื่อนดัดฟันแล้วดูน่ารักดี ก็เลยไปทำบ้าง เพราะราคาไม่แพง แต่ดิฉันกลัวว่าฟันเค้าจะเสียรูป และมีอันตรายดิฉันจึงต้องขอรบกวน อย. ช่วยอธิบายถึงอันตรายของการดัดฟันแฟชั่นให้หน่อยค่ะ เพื่อดิฉันจะได้นำไปบอกลูกค่ะ ?

A : ปัจจุบันการดัดฟันแฟชั่นยังคงเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น เพราะราคาไม่แพง แถมโก้เก๋ ทันสมัย และมองว่าลวดดัดฟันแฟชั่นเป็นเครื่องประดับที่ช่วยเพิ่มความสวยงามสะดุดตา โดยลึมนึกถึงอันตรายที่แฝงมา ซึ่งลวดดัดฟันแฟชั่นที่ว่าเป็นลวดดัดฟันที่ไม่ได้มาตรฐาน สามารถหาซื้อได้ตามท้องตลาด เป็นลักษณะสวมใส่ฟันได้โดยไม่ต้องดัดฟันจริง มีให้เลือกหลายแบบทั้งแบบที่เป็นแผ่นพลาสติกติดลวดดัดฟันไว้ด้านหน้า และชนิดที่เป็นลวดสแตนเลส ตกแต่งด้วยลูกบิดหลากสีพลาสติกยาง หรือกากเพชรต่าง ๆ วัสดุที่ใช้ทำลวดดัดฟันแฟชั่น ส่วนใหญ่เป็นวัสดุที่ราคาถูก ไม่ใช่วัสดุที่ใช้จัดฟัน

โดยตรง จึงไม่ได้มาตรฐาน แถมมีสารปนเปื้อนอีกหลายชนิด เช่น ตะกั่ว พลวง ซิลิเนียม โครเมียม และสารหนู ซึ่งหากสะสมในร่างกายมาก ๆ จะเป็นอันตรายต่อไต จนอาจทำให้ไตวายถึงขั้นเสียชีวิตได้ อีกทั้งวัสดุที่ใช้



ในการจัดฟันยังอาจบาดเจ็บระบุงแก้ม จนกลายเป็นแผลเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเนื้อเยื่อในช่องปาก และยังส่งผลเสียต่อสุขอนามัยในช่องปากอีกไม่รู้จบ นอกจากนี้ หากใช้บริการดัดฟันเถื่อนโดยไม่ใช้ทันตแพทย์ อาจทำให้ความแข็งแรงของฟันลดลง และมีความเสี่ยงฟันได้ง่าย เนื่องจากขั้นตอนการทำจะต้องกรอฟัน ซึ่งเป็นการกรอเอาเคลือบฟันที่ต้อออกไป

อันที่จริง... “ลวดดัดฟัน” จัดเป็นเครื่องมือแพทย์ทั่วไปที่ต้องขออนุญาตนำเข้าจาก อย. และต้องมีคุณภาพและความปลอดภัยต่อผู้บริโภค ดังนั้น

หากมีปัญหาฟันซ้อนเก ฟันห่าง หรือฟันบนล่างไม่สบกัน จนทำให้การบดเคี้ยวอาหารไม่มีประสิทธิภาพ และจำเป็นต้องจัดฟัน ควรปรึกษาทันตแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านทันตกรรมจัดฟันที่โรงพยาบาลหรือคลินิกที่ได้มาตรฐานเท่านั้น ไม่ควรไปจัดฟันตามท้องตลาด หรือซื้อลวดดัดฟันมาใช้เองเด็ดขาด

รู้ถึงพิษภัยลวดดัดฟันแฟชั่นกันแล้ว ก็อย่าลืมนำไปบอกต่อลูกหลานกันด้วยนะค่ะ และหากท่านผู้อ่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพสามารถส่งจดหมายมาถามเราที่กลุ่มประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 เราตอบคำถามของท่านอยู่ค่ะ

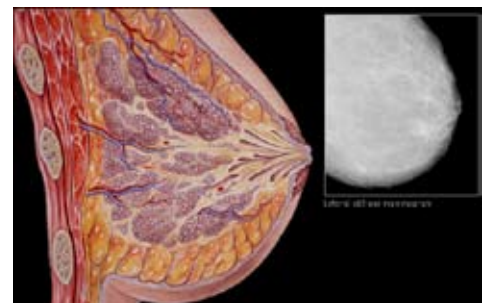


“ยาคุมกำเนิด” กับ“หน้าใสไร้สิว”

ปัจจุบันสื่อต่าง ๆ ทั้งวิทยุ โทรทัศน์ นิตยสาร หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่ง สื่อทางอินเทอร์เน็ต มักจะมีการโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณยา(คุมกำเนิด) ที่ทำให้หน้าใส ไร้สิว โดยรูปแบบของการโฆษณาจะไม่มีการแสดง ตัวผลิตภัณฑ์ยาเพื่อเลี่ยงข้อกฎหมาย แต่จะใช้สีสັນหรือสัญลักษณ์บางอย่างเพื่อสื่อสารทางอ้อมให้ผู้บริโภค ทราบว่าเป็นผลิตภัณฑ์ใด และมักใช้ดารานักแสดง หรือเด็กวัยรุ่น เป็นผู้นำเสนอถึงความสดใส การมีผิวสวย ปราศจากสิว โดยไม่สื่อสารอย่างชัดเจนว่าเป็น “ยาคุมกำเนิด”



ห ลายครั้งจึงพบว่ากลุ่มวัยรุ่นแรกสาว วัยรุ่น มักตกเป็นเหยื่อจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ซื้อยา(คุมกำเนิด)เหล่านี้ มารับประทานโดยไม่เข้าใจ ซึ่งไม่เพียงแต่เสียเงินเท่านั้น แต่ยังอาจส่งผลร้ายสืบเนื่องถึงวัยผู้ใหญ่อีกด้วย ซึ่งการได้รับฮอร์โมนในช่วงวัยรุ่นแรกสาว จะเป็นการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติของวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศส่งผลให้ร่างกายเติบโต



ไม่เป็นไปตามธรรมชาติของวัยเจริญพันธุ์ และผลการศึกษายังพบว่าผู้หญิงที่มีการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดตั้งแต่วัยรุ่นจะมีความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านมเพิ่มมากขึ้นด้วย

นอกจากนี้ก่อนที่จะรับประทานยา(คุมกำเนิด)จะต้องผ่านการประเมินว่ามีข้อบ่งห้าม (Contraindication) ในการใช้ยาหรือไม่ เนื่องจากยาจะไปเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดลิ่มเลือดอุดตันภาวะหัวใจขาดเลือด ภาวะเส้นเลือดสมองตีบตันหรือแตก และส่งผลทำให้เนื้องอก หรือมะเร็งลูกกลมมากขึ้นได้ ซึ่งข้อบ่งห้ามในการใช้ยาคุมกำเนิดได้แก่

1. มีประวัติของการแข็งตัวของเลือดผิดปกติ
2. มีประวัติโรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)
3. มีประวัติการอุดตันของเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ หัวใจอย่างเฉียบพลัน (Heart attack)
4. มีประวัติโรคหลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจตีบ (Coronary artery disease)
5. มีประวัติหรือความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งมดลูก มะเร็งปากมดลูก (เช่น มีญาติสายตรงเป็นมะเร็งเหล่านี้)
6. มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด
7. มีอาการของภาวะดีซ่าน (Jaundice) (เช่น ตัวเหลือง ตาเหลือง เป็นต้น)
8. มีเนื้องอกที่ตับ (Liver tumor)
9. ตั้งครรภ์ หรือสงสัยว่าจะตั้งครรภ์
10. สูบบุหรี่ (โดยเฉพาะผู้มีอายุสูงกว่า 35 ปี)

ดังนั้น การใช้ยาคุมกำเนิดเพื่อหวังผลในการรักษาสิว หรือเพื่อการคุมกำเนิดจึงต้องผ่านการประเมินข้อบ่งห้ามข้างต้นโดยแพทย์ แต่หากเกิดอาการไม่พึงประสงค์ขณะใช้ยา เช่น การมีเลือดออกกะปริดกะปรอย



ทางช่องคลอด อาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เป็นฝ้า น้ำหนักเพิ่ม ก็สามารถขอรับคำปรึกษาจากเภสัชกรในร้านยาใกล้บ้านท่านได้

วัยรุ่นนั้น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนค่อนข้างมาก ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดสิวได้ง่าย และอาการมักจะดีขึ้นเองเมื่อผ่านพ้นช่วงวัยรุ่น อย่างไรก็ตาม อยากรู้ดี การปฏิบัติตัว



ที่ถูกต้อง เช่น หมั่นรักษาความสะอาดของร่างกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยปรับระดับของฮอร์โมนใน



ร่างกายให้เป็นปกติ และการหลีกเลี่ยงสิ่งบั่นทอนสุขภาพ เช่น การไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะเป็นปัจจัยสนับสนุนที่ทำให้เกิดสิวลดลงได้



**ก่อนใช้ยาคุมฯ
เพื่อหน้าใสไร้สิว
ต้องรอบคอบ และคำนึงถึง
ความเสี่ยงที่จะตามมา**

ปรับบ้านหลังน้ำลด รับศักราชใหม่



หลังจากที่ต้องเหน็ดเหนื่อยกับการฟันฝ่าวิกฤติมหาอุทกภัยครั้งใหญ่ ถึงตอนนี้ก็ต้องมาต่อสู้กับคราบสกปรกและเชื้อโรคที่ “น้องน้ำ” ทิ้งไว้ให้อีก เอ้อ!! แค่นี้ก็เหนื่อยซะแล้ว แต่อย่าเพิ่งหมดกำลังใจกันไปค่ะ เพราะ อย. Report ฉบับนี้ มีเรื่องดี ๆ เกี่ยวกับการปรับบ้านหลังน้ำลด มาฝาก ไปดูกันเลย...



เริ่มจาก **เติมความสดชื่นในบ้านด้วยต้นไม้สีเขียว** หลายบ้านที่ต้นไม้ต้องตายเพราะน้ำที่ท่วมขังเป็นเวลานาน ไม่ต้องเครียดค่ะ เริ่มต้นใหม่... ด้วยการปลูกต้นไม้ทรงสวย ดอกมีกลิ่นหอมรอบ ๆ บ้าน เพื่อเพิ่มความสดชื่น หรือจะปลูกในกระถางเล็ก ๆ วางตกแต่งบริเวณข้างหน้าต่าง แล้วเพิ่มสีสันด้วยต้นไม้ในกระถางสีจัดเรียงกันเป็นแถว ก็ยิ่งดูสดชื่น น่าอยู่ และเพิ่มความสุขในบ้านได้เป็นอย่างดี

ถัดมา **เพิ่มสีสันในบ้านในราคาสบายกระเป๋า** เพิ่มสีสันในที่นี้

ไม่ได้หมายถึงสีทาบ้าน หรือเฟอร์นิเจอร์ราคาแพง แต่เป็นการเปลี่ยนของตกแต่งบ้านชิ้นเล็ก ๆ ให้มีสีสันสดใส เช่น ปลอกหมอน จานชาม แก้วน้ำ เบาะรองนั่ง เพื่อเพิ่มสีสันภายในบ้าน แลมนของเหล่านี้สามารถหาซื้อง่าย และเปลี่ยนได้ตลอดเวลา แลมนราคาสบายกระเป๋าอีกต่างหาก

ต่อไป **ควรตกแต่งบ้านด้วยเฟอร์นิเจอร์ที่เคลื่อนย้ายได้** บางทีการเลือกเฟอร์นิเจอร์ที่เคลื่อนย้ายได้มาตกแต่งบ้านก็เป็นเรื่องที่ดี เพราะนอกจากเราจะสามารถปรับเปลี่ยนมุมการตกแต่งบ้านได้ตามความต้องการแล้ว เรายังสามารถเคลื่อนย้ายหนีน้องน้ำได้อย่างสะดวกอีกด้วย

หลังจากที่ตกแต่งบ้านเสร็จแล้ว ก็ควร **จัดวางของใช้ในบ้านให้เป็นระเบียบ** เพื่อช่วยให้บ้านดูโปร่งตา และหยิบของใช้ได้สะดวกยิ่งขึ้น

และท้ายสุดคือ **ซ่อมแซมของใช้ในบ้าน** ที่คิดว่าซ่อมแล้ว

สามารถนำกลับมาใช้ได้อีก โดยที่ไม่เป็นอันตราย หรือไม่มีเชื้อโรคใด ๆ แอบแฝงอยู่

ด้วยวิธีง่าย ๆ เหล่านี้... คุณก็สามารถช่วยคืนชีวิตให้กับบ้านหลังเดิมของคุณอีกครั้ง ลองนำไปปฏิบัติกันดูนะคะ



แหล่งที่มา :

http://www.trueplookpanya.com/truesarapan_detail.php?cms_id=9205

“โครงการ กินสะอาด ปลอดภัย ใส่ใจอาหารปลอดภัย”

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน และต้องบริโภคกันอยู่ทุกวัน จะแน่ใจได้อย่างไรว่าอาหารที่เราบริโภคอยู่ทุกวันนี้มีความสะอาด ปลอดภัย



ฉบับนี้ได้นำโครงการดี ๆ หนึ่งในโครงการ อย.น้อย ของโรงเรียน สิตบุตรบำรุง กรุงเทพมหานคร มาฝากกัน.....

อย. น้อย ภูมิใจเสนอ “โครงการ กินสะอาด ปลอดภัย ใส่ใจอาหารปลอดภัย”

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน และต้องบริโภคกันอยู่ทุกวัน จะแน่ใจได้อย่างไรว่าอาหารที่เราบริโภคอยู่ทุกวันนี้มีความสะอาด ปลอดภัย หากผู้บริโภคปรุงอาหารด้วยตนเอง ก็มั่นใจได้ว่าอาหารมีความปลอดภัยในระดับหนึ่ง แต่คนส่วนใหญ่ นิยมซื้ออาหารนอกบ้านมารับประทาน ทำให้ไม่สามารถมั่นใจ ได้ว่าอาหารมีความปลอดภัยเพียงพอ

ปัจจุบันมีพ่อค้าแม่ค้าเอาเปรียบผู้บริโภค โดยนำวัตถุอันตรายที่มีคุณภาพต่ำ มาประกอบอาหาร หรือมีการเติมสารห้ามใช้ในอาหารบางอย่างลงไป เช่น บอแรกซ์ โซเดียมไฮโดรซัลไฟด์ หรือที่เรารู้จักกันดีในชื่อว่า สารฟอกขาว เป็นต้น รวมทั้งมีการปรุงอาหารอย่าง

ไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่สะอาด ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้บริโภคได้ ดังนั้น หากผู้บริโภคขาดความรู้ ความเข้าใจอย่างเพียงพอในเรื่องความปลอดภัยของอาหารก็จะยิ่งทำให้ไม่สามารถเลือกซื้อหรือเก็บรักษาอาหารได้ถูกต้อง และไม่สามารถดูแลปกป้องตนเองจากพิษภัยของอาหารที่ไม่ปลอดภัยได้

ดังนั้น การให้ความรู้เบื้องต้น เรื่องความปลอดภัยของอาหาร จึงควรทำตั้งแต่เนิ่น ๆ คือ ในวัยเด็กที่สามารถเรียนรู้ได้รวดเร็ว เพื่อที่จะปลูกฝังให้เป็นพื้นฐานที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ตลอดไป ไม่ว่าเด็กจะเติบโตขึ้นเป็นเพียงผู้บริโภคหรือเป็นผู้ประกอบการผลิตอาหารเองในอนาคตก็ตาม การตระหนักในความปลอดภัยของความปลอดภัยของอาหาร ความสะอาด รู้จักดูแลหยิบจับเก็บรักษาอาหารอย่างถูกต้อง การรู้จักป้องกันตนเอง รู้จักเลือก สังเกต หรือทดสอบและรู้จักปฏิเสธอาหารที่ไม่ปลอดภัย จึงเป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้และฝึกฝนตั้งแต่เด็ก เพื่อให้สามารถนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิต

ประจำวันได้ตลอดไปอย่างยั่งยืน

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงาน อาชีพและเทคโนโลยีของโรงเรียน สิตบุตรบำรุง ได้เล็งเห็นความสำคัญของเด็กในวัยเรียน ซึ่งมีความกระตือรือร้น และมีศักยภาพในตัวเอง สามารถชักนำเพื่อนและผู้ปกครองให้สนับสนุนการดำเนินงานได้เป็นอย่างดี จึงได้จัดตั้งชมรมอาหารปลอดภัยในโรงเรียนขึ้น

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. ส่งเสริมการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของนักเรียน ครู อาจารย์ พ่อค้า แม่ค้า ผู้ปกครอง และบุคลากรอื่น ๆ ในโรงเรียนด้านอาหารและโภชนาการ

2. สมาชิกของชมรมสามารถตรวจวิเคราะห์อาหารอย่างน้อยในเรื่องสารบอแรกซ์ โซลฟอรัม และ จุลินทรีย์ปนเปื้อนต่าง ๆ

3. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักวิธีการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ และลดปัญหาภาวะโภชนาการใน



○ ต่อจากหน้า 1

จัดส่งให้กับ สสจ. ทั่วประเทศ โดยเริ่มตั้งแต่ปีงบประมาณนี้เป็นต้นไป

พัฒนาเครือข่าย ขยายฐานผู้บริโภค... เพื่อให้การดำเนินงานครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย อย. ได้พัฒนาเครือข่ายการดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ เช่น อย. น้อย ซึ่งต่อไปจะขยายกลุ่มนักเรียนจากโรงเรียนมัธยมศึกษา ไปสู่โรงเรียนประถมศึกษา อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) นอกจากนี้ ยังมี NGO สำนักงานตำรวจแห่งชาติ โดย บก.ปคบ. ร่วมกันปราบปรามผู้กระทำผิดกฎหมาย ทำให้การดำเนินการคุ้มครองผู้บริโภคมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

รุดหน้าให้บริการ... ด้วยการพิจารณาอนุญาตผลิตภัณฑ์สุขภาพให้มีความรวดเร็ว โดยเร่งรัดงานค้างต่าง ๆ และเร่งรัดงานพิจารณาอนุญาตให้เร็วยิ่งขึ้น ปรับปรุงแก้ไขกฎหมายให้มีความทันสมัย โดยเฉพาะพระราชบัญญัติอาหาร ยา และเครื่องสำอาง อีกทั้ง **ตรวจสอบเฝ้าระวังการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ถูกต้อง** โดยเฝ้าระวังการโฆษณาอย่างต่อเนื่อง เพื่อรวบรวมเป็นข้อมูลเสนอให้กับ กสทช. ซึ่งมีหน้าที่ในการออกกฎหมาย ควบคุม กำกับ ดูแล การโฆษณาที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้ ยังมุ่งสู่การเตรียมความพร้อมการเปิดเขตการค้าเสรีในปี 2558 ซึ่งในส่วน ของ อย. ต้องควบคุม กำกับ ดูแล ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่นำเข้าจากประเทศเพื่อนบ้านอย่างใกล้ชิด อีกทั้งการ

ส่งเสริมการเข้าถึงยา โดยกระตุ้นให้มีการผลิตและใช้ยาสามัญทดแทนยาต้นแบบให้มากขึ้น เพื่อให้ผู้ป่วยโรคภัยเรื้อรังสามารถเข้าถึงยา ทำให้คนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การดำเนินงานของ อย. ครอบคลุม กำกับ ดูแล ในขณะเดียวกันก็ส่งเสริมผู้ประกอบการที่ดี โดยมอบรางวัล อย. Quality Award เพื่อเป็นขวัญกำลังใจ และพัฒนาการผลิตให้ได้คุณภาพมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง และยั่งยืน

ภารกิจสำคัญในการคุ้มครองผู้บริโภคยังคงดำเนินต่อไป ไม่ว่าจะเป็นปีนี้ ปีไหน และยังคงเข้มข้นขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งนี้ เพื่อเป้าหมายสูงสุดคือ ความปลอดภัยของผู้บริโภคนั่นเอง

○ ต่อจากหน้า 13

วัยเรียนจากการรับข้อมูลข่าวสารที่ดี และเหมาะสมถูกต้อง

เป้าหมาย

เชิงปริมาณ นักเรียนและบุคลากรโรงเรียนสืตบุตรบำรุงอย่างน้อย 15 คน เป็นสมาชิกของชมรมอาหารปลอดภัยในโรงเรียน

เชิงคุณภาพ นักเรียนชมรม อย.น้อย จำนวน 15 คน ร้อยละ 70 ที่เป็นสมาชิกสามารถดำเนินการเฝ้าระวังความปลอดภัยของอาหารในโรงเรียน ด้วยวิธีการสุ่มตรวจ วิเคราะห์อาหารในโรงเรียนเป็นระยะเวลาสม่ำเสมอตลอดปีการศึกษา และประสานงานดำเนินการตามมาตรการต่าง ๆ กับปัญหาที่ตรวจพบ รวมทั้งการเผยแพร่ผลการตรวจสอบ มาตรการแก้ไขที่ได้ดำเนินการไปแล้ว

ขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นวางแผน

1. เขียนแผนการจัดกิจกรรมเพื่อเสนอฝ่ายบริหารอนุมัติกิจกรรม
2. ประชุมเพื่อเตรียมการวางแผนและรับทราบแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ประสานงานกับงานโภชนาการโรงเรียนในการดำเนินงาน

ขั้นดำเนินงาน

1. การประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมรับทราบสถานที่และเวลาที่จัดทำกิจกรรม
2. ประชุมกลุ่มผู้ดำเนินงานเพื่อประเมินสภาพปัญหาที่พบระหว่างการทำงานนำไปพัฒนา
3. จัดกิจกรรมคัดเลือกนักเรียนเข้าชมรมอาหารปลอดภัยในโรงเรียนและจัดตำแหน่งให้เหมาะสม

ขั้นสรุปผล

1. สอบถามความคิดเห็นนักเรียนและประเมินผลการดำเนินงาน
2. รายงานผลการปฏิบัติงานเมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมแก่หัวหน้ากลุ่มฯ และเสนอแนวทางในการพัฒนาปีการศึกษาต่อไป

ผลที่ได้รับจากการทำโครงการ

1. นักเรียน ครู และผู้ปกครองได้บริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัย
2. สมาชิกของชมรมสามารถตรวจวิเคราะห์อาหาร อย่างน้อยในเรื่องสารบอแรกซ์ กรดซาลิซิลิก โคลิฟอร์ม และจุลินทรีย์ปนเปื้อนต่าง ๆ แล้วพบกันใหม่ค่ะ



บ้านเรา อย. แสนสุขใจ “อำน้องน้ำต้อนรับปีใหม่ 2555”

นายแพทย์พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เป็นประธานเปิดงาน “บ้านเรา อย. แสนสุขใจ ตอน อำน้องน้ำ ต้อนรับวันปีใหม่ 2555” และมอบรางวัลให้กับทีมชนะเลิศอันดับหนึ่ง, รองชนะเลิศอันดับ 1 และ รองชนะเลิศอันดับ 2 ในการประกวดร้องเพลงคาราโอเกะ เพื่อปลอบขวัญพร้อมให้กำลังใจข้าราชการ เจ้าหน้าที่ ผู้ประสพภัยน้ำท่วม ณ ลานเอนกประสงค์ อาคาร 1 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 29 ธันวาคม 2554



ประชุมคณะกรรมการ ภาคประชาชน

ภญ.ศรินทร์ล กรกชกร รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เป็นประธานการประชุมคณะทำงานผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย กับ อย. ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2555

ประชุมหารือและชี้แจง

นายแพทย์พงศ์พันธุ์ วงศ์มณี รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เป็นประธานเปิดการประชุมหารือและชี้แจง มาตรการควบคุมการจำหน่ายยาน้ำที่มีไดเฟนไฮดรามีน หรือโปรเมทราซีน หรือเดกซ์โตรเมธอร์เฟน เป็นส่วนประกอบ ณ ห้องประชุมชั้น 6 อาคาร 4 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 13 ธันวาคม 2554



สมาคมฯ มีความรู้คู่ปัญญา คงรักษาความเป็นไทย ใส่ใจเทคโนโลยี

นางสาวยิ่งลักษณ์ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี เป็นประธานเปิดงานวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๕๕ โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข และผู้แทนหน่วยงานราชการ เข้าร่วมจัดกิจกรรมพร้อมมอบของรางวัลให้กับเด็กที่เข้าร่วมงาน ณ บริเวณสนามเสือป่า กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 14 มกราคม 2555



บุกตลาดพงส์ศักดิ์คลินิก

อย. ร่วมกับ บก.ปคบ. แฉลงข่าวบุกตลาดพงส์ศักดิ์คลินิก สำนักงานใหญ่ จ.ระยอง คลินิกย่านห้วยขวาง และอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ กทม. พบยาที่ลักลอบนำเข้า ยาลดความอ้วนและเครื่องมือแพทย์ที่ใช้เกี่ยวกับเสริมความงามบนใบหน้าที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนกับ อย. เมื่อวันที่ 22 ธันวาคม 2554



บุกตรวจค้น บริษัท ลักส์มิน จำกัด

นายแพทย์พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา แฉลงข่าวหลังเจ้าหน้าที่ อย. บุกตรวจค้น บริษัท ลักส์มิน จำกัด ย่านบางกรวย จ.นนทบุรี พบลักลอบผลิตและจัดส่งยาที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนกับ อย. ให้คลินิกต่าง ๆ เมื่อวันที่ 5 มกราคม 2555