

อย. Report

ปีที่ 6 ฉบับที่ 65 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2558

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อให้ผลิตภัณฑ์สุขภาพมีคุณภาพปลอดภัย ผู้บริโภคมั่นใจ ผู้ประกอบการไทยก้าวไกลสู่สากล

ISSN 2286-9093

www.oryor.com



06

ภัยร้ายในอาหารเซ่ “ฟอร์มิก” (สารปนเปื้อนในอาหาร ตอนที่ 1) ฟอร์มิก เป็นวัตถุห้ามใช้ในอาหาร



10

“ออกกำลังกาย” คือ “ยาวิเศษ” สุขภาพดี ไม่มีเชื้อขาย อยากได้ต้องทำเอง



12

“รองเท้าส้นสูง” สวย ช้อนร้าย การใส่รองเท้าส้นสูง อาจส่งผลให้เส้นประสาทเท้าอักเสบ



FDAtai



Fda Thai



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

อย. ชวนสืบ แฉว่าหน้าหมั่นใจ



ท่านผู้อ่าน อย.Report ทุกท่านครับ วันนี้ บก. ขออนุญาตแนะนำ Application ดี ๆ มีประโยชน์อย่างมากในการให้ความรู้เรื่องการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดีและปลอดภัย พร้อมสาระน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพมากมาย นำเสนอในรูปแบบเมืองสุขภาพน่ารัก ๆ 7 เมือง หลายท่านอาจ Download มาใช้งานแล้ว แต่บางท่านอาจยังไม่ทราบ บก. ขอถือโอกาสบอกกล่าวอีกซักรอบครับ Application ที่กล่าวถึงได้แก่ Oryor Smart Application เป็น Application แรกของกระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเปิดให้บริการมาปีกกว่าแล้ว ปัจจุบันมีผู้ Download ไปใช้งานหนึ่งแสนสามหมื่นคนเศษ นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ท่านเอ่ยกับ บก. ไว้ว่า Application ดี ๆ แบบนี้ อยากให้มีคน Download ไปใช้มากกว่าล้านคนครับ บก. ได้ยินเป้าหมายของท่านเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยาแล้ว ก็ต้องรับมาดำเนินการตามทีผู้บังคับบัญชาคาดหวัง แต่ต้องค่อยเป็นค่อยไปนะครับ ปีงบประมาณ 2558 นี้ขอเป้า 200,000 คนก่อนนะครับท่าน (555)



ส่วนสาระด้านใน อย.Report ฉบับนี้ น่าสนใจหลายเรื่องครับ หลายท่านอาจยังไม่รู้ว่าเพื่อสุขภาพที่ดีในครัว ควรมีน้ำมันพืชอย่างน้อย 2 ชนิด 2 ชนิดครับ เปิดอ่านด้านในเลยครับ น้ำมันพืชชนิดใดเหมาะสำหรับการทอดอาหาร ชนิดใดเหมาะสำหรับการผัด ท่านผู้อ่านถ้าทราบแล้ว แต่ไม่ได้ปรุงอาหารทานเองอย่าลืมนำความรู้นี้ไปบอกแม่ค้าข้าวแกงเจ้าประจำหน้าปากซอยด้วยนะครับ เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเอง

ฉบับนี้ลากันเท่านี้ครับ.



ภก.วีระชัย นลวชัย

ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

03 Hot Issue

อย. ชวนสื่อ แอ่วน่านม่วนใจ

04 สุขภาพดี ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ

เคล็ดลับ 4 ประการ ช่วยผิวไม่หมองคล้ำ

05 อย.ออนไลน์

Animation น่ารักที่สอดแทรกความรู้ ใน oryor.com

06 กินเป็น ใช้เป็น

ภัยร้ายในอาหารเช่ “ฟอร์มอลิน” (สารปนเปื้อนในอาหาร ตอนที่ 1)

08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

09 Q&A ถามมา-ตอบไป

“น้ำมันพืช” ผิดหรือกอดแบบไหน ใช้ให้เหมาะ

10 รอบรู้เรื่องยา

“ออกกำลังกาย” คือ “ยาวิเศษ”

12 เกียรติเล็กนารู้

“รองเท้าส้นสูง” สวย ซ่อนร้าย

13 มุมเครื่อง่าย

เรื่องเล่าจากเครื่อง่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 (5)

15 อย.แอ็คชั่น

ภาพกิจกรรมของ อย.

วัตถุประสงค์ อย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่าง ๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานเด่นเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์ และการดำเนินงาน
4. เพื่อเผยแพร่สาระน่ารู้ รวมถึงแนวคิดที่น่าสนใจ

เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

กองบรรณาธิการ

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| นางสาวจิตรา เอื้อจิตร์บำรุง | นางยุสดี เวชชพิพัฒน์ |
| ภก.ศุภกาญจน์ โกศัย | ภญ.ศิริกุล อ้าพันธ์ |
| นายบุญทิพย์ คงทอง | นางสุนีย์ สุขแสนาน |
| นายวัชรินทร์ เครือเนียม | นางสาวตนิตา เทียบโพธิ์ |
| ภก.วิษณุ โจน์เรืองโร | นางสาวสุกมาศ วัลย์อุดมวุฒิ |

ภญ.พาฝัน กิติเจิน

นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว
นางสาวปณิชา โอฬารเวช
นางสาวนระรัตน์ แสนสุข
นางสาวอรพรรณ คุณาสกุลเลิศ
นางสาวนันทยา ถวายทรัพย์
นายทวชา เพชรบุญยัง

สถานที่ติดต่อ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ : 0 2590 7114, 0 2590 7117 โทรสาร : 0 2591 8474
e-mail address : oryor@fda.moph.go.th

พิมพ์ที่

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

อย. ชวนลิ้ม แวะงานหม่วนใจ



“แข่งเรือลือเลื่อง เมืองงาช้างดำ จิตรกรรมวัดภูมินทร์ แดนดินส้มสีทอง เรืองรองพระธาตุแช่แห้ง”
ที่นี่จังหวัดเล็ก ๆ ทางภาคเหนือ ท่ามกลางทิวเขาและทะเลแห่งขุนเขา ที่คณะของเราได้ไปเยือน

เมื่อวันที่ 22-24 มกราคม 2558 ที่ผ่านมา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้จัดกิจกรรมสัมมนาสื่อมวลชน หรือ Press Tour เพื่อกระชับความสัมพันธ์อันดีระหว่าง อย. กับสื่อมวลชน โดยมีคณะผู้บริหาร นำทีมโดย นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา และสื่อมวลชน จำนวน 80 คน ศึกษาดูงานที่ จ.น่าน สถานที่แรกที่คณะไปเยี่ยมชม คือ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนชีวิดี ต.น้ำเกี๋ยน อ.ภูเพียง จ.น่าน เพื่อศึกษาการนำสมุนไพรไทยมาใช้

ผลิตผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง โดย กลุ่มวิสาหกิจชุมชนชีวิดี ได้รับรางวัล อย. ควอลิตี้ อวอร์ด ประจำปี 2556 และอีกหลายรางวัล เช่น รางวัลมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน (มผช.) รางวัล OTOP ระดับ 5 ดาว รางวัลชนะเลิศการประกวดวิสาหกิจชุมชนดีเด่นระดับประเทศ ปี 2555 ด้านการบริหารจัดการทางบัญชีของกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ และรางวัลชนะเลิศแผนธุรกิจดีเด่นระดับประเทศ ปี 2555 ของกรมการพัฒนาชุมชน เป็นต้น ทางกลุ่มฯ มีแนวคิดในการลดรายจ่ายและลดการใช้

สารเคมีในครัวเรือน ด้วยการนำสมุนไพรไทยที่ปลูกในท้องถิ่น ได้แก่ ใบหมี อัญชัน มะเฟือง มะขาม ว่านหางจระเข้ ขมิ้น และข้าว เป็นต้น นำมาแปรรูปเพื่อเพิ่มมูลค่าของสมุนไพร ผลิตเป็น แชมพู ครีมนวดผม โลชั่นบำรุงผิว สบู่เหลว สบู่ก้อน เจลล้างหน้า แอร์โทนิก ฯลฯ ซึ่งมีกระบวนการควบคุมคุณภาพมาตรฐานการผลิตทุกขั้นตอน ตั้งแต่การคัดเลือกสมุนไพร การผลิต การบรรจุ



เคล็ดลับ 4 ประการ ช่วยผิวไม่หมองคล้ำ



ปัญหาอย่างหนึ่งที่เกิดกับสาว ๆ หลายคน คือ ปัญหาผิวหมองคล้ำ ทำให้หลายคนถึงกับขาดความมั่นใจ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะอากาศบ้านเรา ทั้งร้อนและต้องเจอแสงแดดจัด ๆ เกือบทั้งวัน แต่ปัญหานี้แก้ง่าย ๆ เรามีเคล็ดลับ 4 ข้อง่าย ๆ มาแนะนำกัน หากทำได้รับรองว่าสาว ๆ จะมีผิวสดใส ไร้ปัญหาผิวหมองคล้ำ...



1. หลีกเสี่ยงแดดช่วง 10 โมงเช้า – 4 โมงเย็น



3. พักผ่อนให้เพียงพอ



2. ใช้ครีมกันแดดและครีมบำรุงผิวที่มีสาร Whitening ที่มีเลขที่ใบรับแจ้ง 10 หลักร ใช้ตามวิธีที่ระบุบนฉลาก

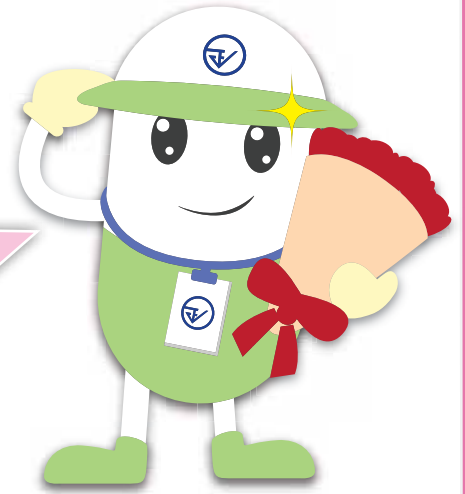


4. ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำให้เพียงพอ

ทั้ง 4 เคล็ดลับ ผิวไม่หมองคล้ำ ผิวสดใส มั่นใจ แน่จ้า



Animation น่ารักที่สอดแทรก ความรู้ใน oryor.com



Animation การ์ตูนน่ารัก ๆ มากด้วยความรู้
รวมแล้วกว่า 35 เรื่อง ขอเชิญชมได้ที่
<http://www.oryor.com>


เชื่อว่าหลายท่านรู้จักและเคยใช้งาน
เว็บไซต์ oryor.com กันมาบ้างแล้ว กับ
animation การ์ตูนน่ารัก ๆ ที่สอดแทรก
องค์ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์
สุขภาพไว้ นอกจากชมเพื่อความเพลิดเพลินแล้ว
ยังได้ความรู้เป็นของแถมอีกด้วย

ตั้งแต่เว็บไซต์ oryor.com เปิดตัว
ก็มี animation เป็นหนึ่งในเมนูต้นมาโดยตลอด
ซีรีส์แรกที่จัดทำขึ้น มีชื่อว่า “องค์กร (ลับ)
พิทักษ์ผู้บริโภค” ที่กล่าวถึงองค์กรที่ทำหน้าที่
คุ้มครองผู้บริโภคอยู่เบื้องหลัง โดยมีตัวเอก
คือ อย.เรนเจอร์ และ อย.เองเจิ้ล พร้อมทั้ง
ทีมงาน ได้แก่ ดร.เจลิยว และเจ้าหุ่นยนต์ OY6
“องค์กร (ลับ) พิตักษ์ผู้บริโภค” มีทั้งหมด
ถึง 21 ตอน ได้แก่

1. กินยาบางชนิด อย่าคิดขับรถ
อาจพบขมบอล
2. ยาขับปัสสาวะ ไม่ขับเชื้อเอ็ดส์
3. ยาพาราเซตามอล ปลอดภัยจริงแต่...
4. ครีมหาทหน้า หรือครีมทำลายหน้า
5. อย่าเคลิ้มไปกับโรมาเธอราปี
6. นมพร้อมดื่ม
เก็บให้ดี อย่างนี้ไม่หมดอายุก่อนเวลา
7. ไม่อยากเสียเงินฟรี ดูให้ตึ้งนงกลอม
8. โธ่...ไม่น่าเลยยาปลอม
9. ยานะ...เสื่อมแล้ว
10. ชาเขียวพีเวอร์
11. น้ำมันทอดซ้ำ ไม่ฆ่า

12. สารเคมีตกค้างในผัก อันตรายที่หลีกเลี่ยงได้
13. ยาลดความอ้วน ตัวป่วนสุขภาพ
14. โฆษณาเกินจริง ทำนึ่ง อันตราย
15. ใส่กรอกสีแดงแดง ฤทธิ์แรง
16. แต่งตั้งตั้ง ระวัง
ไม่ปั้งปั้ง
17. ห่วงรัดนิ้วเท้า ทำสาว ๆ หลงกล
18. ยาชุด หยุดชีวิต
19. เปรี้ยวซกนิต ชีวิตจะ
ปลอดภัย
20. อะไรกันหนา..ชุดชั้นในอินฟาเรด
21. กินอาหารทะเลสาเห ถ้าไร้ฟอร์มาลิน



นอกจากนี้ยังมี animation ในซีรีส์อื่นอีก เช่น ชุมชนสุขภาพดีกับ อย. เป็นต้น
รวมแล้วกว่า 35 เรื่อง ขอเชิญชมได้ที่ <http://www.oryor.com> แล้วคลิกเลือกที่เมนู
animation ได้เลย 



ภัยร้ายในอาหารเช่ “ฟอร์มาลิน” (สารปนเปื้อนในอาหาร ตอนที่ 1)

“

กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้สารละลายฟอร์มาลดีไฮด์ หรือ ฟอร์มาลิน เป็นวัตถุห้ามใช้ในอาหารตามประกาศ กระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 151 (พ.ศ. 2536) แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ผู้ใช้สารนี้ กับอาหาร หรือทำให้อาหารเกิดพิษต่อผู้บริโภค จัดเป็นการผลิต/จำหน่าย*อาหารไม่บริสุทธิ์* มีโทษจำคุก ไม่เกิน 2 ปี หรือ ปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

”



ปัจจุบันการเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหารสดหรือผลิตภัณฑ์อาหาร เป็นเรื่องที่ควรให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากมีผู้ประกอบการบางราย หัวใส !! ลักลอบใส่สารปนเปื้อนลงในอาหาร เพื่อสร้างความแตกต่างและเพิ่มทางเลือกในผลิตภัณฑ์ให้แก่ผู้บริโภค รวมถึงเป็นการ

เพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์เพื่อให้ได้ผลกำไรที่มากขึ้น เช่น ลักลอบใส่สารเร่งเนื้อแดงเพื่อให้มีปริมาณเนื้อแดงเพิ่มมากขึ้น ลักลอบใส่สารบอแรกซ์เพื่อให้อาหารกรอบนาน ลักลอบใส่สารฟอร์มาลินในอาหารสดเพื่อให้อาหารคงความสด โดยไม่คำนึงถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับผู้บริโภค ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร เราควรทำความรู้จักกับสารปนเปื้อนในอาหาร ซึ่งในฉบับนี้ผู้เขียนขอเลือก “สารฟอร์มาลิน” มานำเสนอให้รู้จักกันก่อน



สารฟอร์มาลิน หรือ สารละลาย ฟอร์มาลดีไฮด์ หรือที่รู้จักกันในชื่อ “น้ำยาดองศพ” เป็นของเหลวใส ไม่มีสี



ภาพจาก : www.vcharkarn.com/varticle/59145

มีกลิ่นฉุนเฉพาะตัว และอยู่ในการควบคุมจากหลายหน่วยงาน เนื่องจากมีการนำไปใช้ในทางอุตสาหกรรมผลิตเคมีภัณฑ์ พลาสติก สิ่งทอ เพื่อรักษาสภาพของผ้าไม่ให้ยับหรือยับ ใช้ในทางการเกษตร เช่น ใช้ฆ่าเชื้อฆ่าเชื้อราในดิน และใช้ในทางการแพทย์ เช่น ใช้ในการฆ่าเชื้อโรค เชื้อรา และเป็นน้ำยาดองศพ เป็นต้น



สารฟอร์มาลิน เป็นสารที่มีพิษต่อร่างกาย ส่งผลให้การทำงานของตับ ไต หัวใจ และสมองเสื่อมลง รวมทั้งยังส่งผลร้ายต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้



⇒ พิษต่อระบบทางเดินหายใจ หากสูดดมจะทำให้เกิดอาการแสบจมูก เจ็บคอ ไอ หายใจไม่ออก ปอดอักเสบ น้ำท่วมปอด และอาจถึงตายได้ถ้าสูดดมในปริมาณมาก



⇒ พิษจากการสัมผัส ทำให้เกิดอาการผื่นคันบริเวณผิวหนัง กรณีที่สัมผัสกับฟอร์มาลินโดยตรง ทำให้ผิวหนังอาจไหม้จนเปลี่ยนเป็นสีขาวได้



⇒ พิษต่อระบบทางเดินอาหาร หากรับประทานเข้าไปจะมีอาการปวดศีรษะ และปวดท้องอย่างรุนแรง ปากและคอจะแห้ง หัวใจเต้นเร็ว แน่นหน้าอก อาจมีการถ่ายท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะไม่ออก หรือปัสสาวะเป็นเลือด เพ็ลียเหงื่อออก ตัวเย็น คอแข็ง และอาจทำให้อถึงแก่ชีวิตได้ภายใน 3 ชั่วโมง หากได้รับสารดังกล่าวในปริมาณมาก

อย่างไรก็ตาม กระทรวงสาธารณสุข กำหนดให้สารละลายฟอร์มาลดีไฮด์ หรือฟอร์มาลิน เป็นวัตถุห้ามใช้ในอาหาร

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 151 (พ.ศ.2536) แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 ผู้ใช้สารนี้กับอาหารหรือทำให้อาหารเกิดพิษต่อผู้บริโภค จัดเป็นการผลิต/จำหน่ายอาหารไม่บริสุทธิ์ มีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ดังนั้น ก่อนซื้อผักผลไม้สด อาหารทะเลสด และเนื้อสัตว์สด ควรตรวจสอบอาหารโดยการดมกลิ่น จะต้องไม่มีกลิ่นฉุนแสบจมูก และมีข้อสังเกตว่า ผัก ผลไม้ ที่วางขายยังดูสด ทั้งที่ถูกแสงแดดและลมตลอดทั้งวัน หรือเนื้อสัตว์มีสีเข้มและสดผิดปกติ ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้แช่เย็น สันนิษฐานได้เลยว่าอาจจะมีการแช่ฟอร์มาลิน ไม่ควรซื้อมาบริโภคเด็ดขาด และก่อนนำอาหารสดมาประกอบอาหารทุกครั้ง ควรนำไปล้างให้สะอาด เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค



สำหรับต่อไปจะนำเสนอสารปนเปื้อนในอาหารชนิดใด ติดตามอ่านกันได้ฉบับหน้าค่ะ 🌱

เอกสารอ้างอิง : - เอกสารเผยแพร่ เรื่อง สารปนเปื้อนในอาหาร โดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- Fact Sheet อาหาร ฉบับที่ 3/2557 <http://www.oryor.com/media/k2/pdfs/7773.pdf>

อย. เตือน สั่งซื้อยาจากต่างประเทศผ่านทางเว็บไซต์ เสี่ยงสูญเสียเงินฟรี เพราะไม่ได้รับอนุญาตให้นำเข้าตามกฎหมาย

สวัสดิศ๊ะ พบกับเก็บข่าวฉบับเดือนแห่งความรัก ที่ยังคงบอกเล่าข่าวที่น่าสนใจ เต็มไปด้วยความรู้ และ ข้อควรระวังเกี่ยวกับการเลือกซื้อเลือกใช้บริการผลิตภัณฑ์สุขภาพมาให้ทราบเช่นเคย ซึ่งไม่ลืมมอบความรัก ความปรารถนาดีให้ผู้อ่านทุกท่านมีแต่ความสุขกายพรั่งกายแข็งแรง มีจิตใจแจ่มใส เบิกบานตลอดไปค่ะ

เริ่มต้นด้วยข่าว อย. ออกมาเตือนผู้บริโภค หากสั่งซื้อยาจากต่างประเทศผ่านทางเว็บไซต์ อาจเสี่ยงสูญเสียเงินฟรี เพราะไม่ได้รับอนุญาตให้นำเข้าตามกฎหมาย เก็บข่าวขบอกรับเป็นความรู้ให้ผู้อ่านทราบว่า ผลิตภัณฑ์ที่มีรูปลักษณะยาที่เป็นเม็ดหรือแคปซูลหรือลักษณะอื่น ๆ ที่มีส่วนประกอบของวิตามินเกลือแร่ โสมสมุนไพรร หรือสารสกัดต่าง ๆ ที่มีการวางจำหน่ายในประเทศผู้ขายถูกจัดให้เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร แต่เมื่อพิจารณาขนาดในการรับประทาน การแสดงสรรพคุณตามข้อกำหนดของประเทศไทยจัดให้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้เป็นยา ดังนั้น เมื่อสินค้าที่สั่งทางเว็บไซต์ผ่านเข้ามายังประเทศไทย เจ้าหน้าที่ไปรษณีย์ หรือเจ้าหน้าที่ผู้ส่งสินค้าเร่งด่วน อย่างเช่น DHL หรือ FEDEX จะนำสินค้าไปผ่านการตรวจสอบก่อน หากเจ้าหน้าที่ด่านอาหารและยา ตรวจพบว่าสินค้านั้นไม่ได้ขึ้นทะเบียนอย่างถูกต้องหรือไม่ได้ขออนุญาตนำเข้า ก็จะไม่ได้รับอนุญาตให้นำสินค้านั้นเข้ามาในประเทศไทยได้ เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก่อนจะโอนเงินสั่งซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพผ่านทางเว็บไซต์ ขอให้ไตร่ตรองก่อนว่าได้รับอนุญาตถูกต้องหรือไม่ มิเช่นนั้นอาจทำให้สูญเสียเงินและไม่ได้รับผลิตภัณฑ์ตามที่สั่งซื้อ หากสงสัยข้อมูลการนำเข้า-ส่งออกเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารและยา สอบถามมายัง อย. ได้ที่ 0 2590 7349



มาที่ข่าวเรื่องแอปเปิ้ล เมื่อกลางเดือนมกราคมที่ผ่านมา องค์การอาหารและยา สหรัฐอเมริกา มีหนังสือแจ้งมายังประเทศไทย ให้เรียกเก็บแอปเปิ้ลพันธุ์กาล่า และ แกรนนี่สมิธ ภายใต้เครื่องหมายการค้า “Granny’s Best” หรือ “Big B” จากบริษัท Bidart Bros. เนื่องจากแอปเปิ้ลทั้ง 2 พันธุ์นี้มีความเกี่ยวข้องกับการแพร่ระบาดของโรคลิสเทอริโอซิส ซึ่งเป็นอันตรายต่อเด็กแรกเกิด หญิงมีครรภ์ หรือผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง โดย อย. ออกข่าวชี้แจงแล้วว่า ไทยไม่มีการนำเข้าแอปเปิ้ลพันธุ์ที่พบปัญหา ขอให้ผู้บริโภควางใจและมั่นใจมาตรการของ อย. ในการตรวจเข้มแอปเปิ้ลนำเข้าจากสหรัฐ หากเป็นแอปเปิ้ลสายพันธุ์กาล่า และแกรนนี่สมิธที่มีการปนเปื้อนดังกล่าว ภายใต้เครื่องหมายการค้า “Granny’s Best” หรือ “Big B” จากบริษัท Bidart Bros. ทางด้านอาหารและยา จะไม่อนุญาตให้นำเข้า และจะส่งคืนประเทศผู้ผลิตทันที หากเป็นแอปเปิ้ลสายพันธุ์กาล่าและแกรนนี่สมิธ แต่ไม่ใช่เครื่องหมายการค้าที่พบปัญหาด้านจะเก็บตัวอย่างส่งตรวจวิเคราะห์ที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ โดยขอความร่วมมือ

ให้ผู้นำเข้ารอผลการตรวจวิเคราะห์ก่อนนำออกจำหน่าย และหากเป็นแอปเปิ้ลทั่วไป จะสุ่มเก็บตัวอย่างส่งตรวจวิเคราะห์ ด้านอาหารและยา เพื่อเผื่อระวังต่อไป อย่างไรก็ตาม หากพบแอปเปิ้ลไม่ได้มาตรฐานหรืออาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภค อย. จะไม่อนุญาตให้มีการนำเข้ามาจำหน่ายในประเทศเด็ดขาด หวังว่า ทุกท่านคงไม่กังวลในการบริโภคแอปเปิ้ลนะค่ะ แถมอีกนิดเพื่อความปลอดภัยก่อนบริโภคควรนำแอปเปิ้ลมาล้างน้ำให้สะอาด และควรเปลือกก่อนบริโภคทุกครั้ง ที่สำคัญล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนหยิบจับผลไม้ทุกชนิด

ปิดท้ายเก็บข่าวมีข้อเสนอแนะ ๑ ให้กับสาวเล็ก สาวใหญ่ ที่กำลังจะเสียเงินซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ให้หยุดคิดเสียก่อนเริ่มจากอย่าเชื่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่โฆษณาสรรพคุณเกินจริง เช่น ออกฟู รูฟิต หน้าขาวใส เพราะผลิตภัณฑ์เหล่านี้มักแอบใส่ “ฮอร์โมนเพศหญิง” ที่มีปริมาณสูง อาจทำให้โรคมะเร็งถามหาได้ค่ะ ให้คิดก่อนว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ใช่ยารักษาโรค หันมารับประทานอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ...แบบไม่เสี่ยงดีกว่าค่ะ พบกันใหม่ฉบับหน้า ดูแลสุขภาพกันด้วยค่ะ

ดนิตา เทียบโพธิ์
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
(Danita@fda.moph.go.th)

“น้ำมันพืช” ผัดหรือทอดแบบไหน ใช้ให้เหมาะ

ปัจจุบันมีน้ำมันสำหรับใช้ปรุงอาหารหลากหลายชนิดวางจำหน่ายในท้องตลาด แต่ละชนิดก็เหมาะกับกรรมวิธีประกอบอาหารที่แตกต่างกันไป เรื่องนี้เป็นประโยชน์กับคุณพ่อคุณแม่บ้านอย่างยิ่ง จะได้เลือกใช้น้ำมันประกอบอาหารได้ถูกต้อง

Q อยากจะทราบว่าน้ำมันแต่ละชนิด เหมาะกับการใช้ประกอบอาหารแบบไหนบ้างคะ และขอทราบวิธีสังเกตน้ำมันที่ใช้สำหรับทอดว่าเป็นน้ำมันทอดซ้ำหรือไม่ เนื่องจากเคยได้ยินมาว่าการใช้น้ำมันทอดซ้ำ อาจส่งผลเสียกับสุขภาพ

A การเลือกใช้น้ำมันให้เหมาะกับประเภทของการประกอบอาหารเป็นสิ่งสำคัญ เพราะน้ำมันแต่ละประเภทสามารถทนความร้อนได้ต่างกัน และมีความเหมาะสมกับประเภทของการประกอบอาหารต่างกัน โดยมีข้อแนะนำในการเลือกใช้น้ำมัน ดังนี้

ชนิดของน้ำมัน	ข้อแนะนำในการใช้
⇒ น้ำมันปาล์มโอเลอิน	ทอดอาหาร
⇒ น้ำมันมะพร้าว	แบบน้ำมันท่วม
⇒ น้ำมันปาล์มโอเลอิน	ทอดอาหารใช้ไฟแรง และใช้เวลานาน
⇒ น้ำมันถั่วเหลือง ⇒ น้ำมันข้าวโพด ⇒ น้ำมันดอกคำฝอย ⇒ น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน	ผัดอาหาร
⇒ น้ำมันรำข้าว ⇒ น้ำมันมะกอก ⇒ น้ำมันงา	

ข้อแนะนำการใช้น้ำมันทอดอาหาร

1. ไม่ใช้น้ำมันที่มีกลิ่นเหม็นหืน เหนียวข้น สีดำฟองมาก เป็นควันง่าย และเหม็นไหม้
2. ไม่ควรทอดอาหารไฟแรงเกินไป และ

3. ควรรักษาระดับน้ำมันในกระทะให้เท่าเดิมเสมอ
3. ชับน้ำบริเวณผิวหน้าอาหารดิบก่อนทอด เพื่อชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมัน
4. หมั่นกรองกากอาหารทิ้งระหว่างและหลังการทอดอาหาร
5. ควรทอดอาหารครั้งละไม่มาก เพื่อให้ความร้อนกระจายทั่วถึงและใช้เวลาในการทอดน้อยลง
6. เปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารบ่อยขึ้น เมื่อทอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีเกล็ดหรือเครื่องปรุงรสปริมาณมาก สำหรับครัวเรือน ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง
7. ปิดแก๊สทันทีหลังทอดอาหารเสร็จ ระหว่างพักการทอด ควรลดไฟลงหรือปิด เพื่อชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมันทอดอาหาร
8. การเก็บน้ำมันที่ใช้แล้วให้เก็บในภาชนะสแตนเลสหรือแก้วปิดฝาสนิท เก็บในที่เย็นและไม่โดนแสง
9. ล้างทำความสะอาดกระทะหรือเครื่องทอดอาหารทุกวัน เนื่องจากน้ำมันเก่ามีอนุภาคลิสงระของกรดไขมันอยู่มาก จะไปเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมันทอดอาหารใหม่ที่เติมลงไป
10. บริเวณทอดอาหารควรติดตั้งเครื่องดูดควัน และมีการระบายอากาศที่ดี
11. หลีกเลี่ยงการซื้อน้ำมันที่ผ่านการใช้แล้ว ซึ่งมักนำมาบรรจุลงพลาสติกวางจำหน่าย

ระวังภัย...น้ำมันทอดซ้ำ

การบริโภคอาหารทอดเป็นประจำ อาจเป็นการนำ “สารก่อมะเร็ง” เข้าสู่ร่างกาย เนื่องจากน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหารโดยเฉพาะ น้ำมันที่ผ่านการใช้งานมาแล้ว จะเกิดสารกลุ่มโพลาร์ ซึ่งเป็นสารที่มีผลต่อการเกิด




โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง รวมทั้งโรคหลอดเลือดและหัวใจ ดังนั้น ผู้บริโภคควรดูให้แน่ใจว่าน้ำมันที่วางร้านค้าใช้สำหรับทอด มีลักษณะที่บ่งชี้ให้เห็นว่าเป็นน้ำมันทอดซ้ำหรือไม่ หากใช่ให้หลีกเลี่ยงการซื้ออาหารจากร้านนั้น

ลักษณะน้ำมันทอดซ้ำ

- ⇒ กลิ่นเหม็นหืน
- ⇒ เหนียวข้น สีดำ
- ⇒ เกิดฟอง เกิดควันมากขณะทอด



อย่าลืมนะคะ หากท่านผู้อ่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถส่งจดหมายมาถามเราที่ กลุ่มเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 พบกันใหม่ในฉบับหน้านะคะ ขอขอบคุณ 

“ออกกำลังกาย” คือ “ยาวิเศษ”

“

ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย
คือ 20-30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3-5 วัน
“การออกกำลังกาย” ช่วยให้หัวใจโรค
สูงภาพที่ไม่มีข้อหาย อยากได้ต้องทำเอง

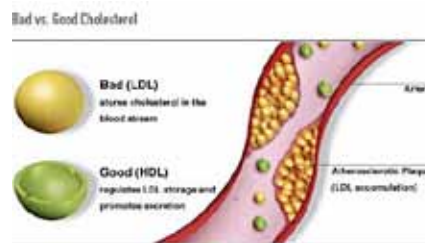
”

“การออกกำลังกาย” เป็นสิ่งที่ทุกคนต่างรู้ว่าดี และมีประโยชน์ แต่สิ่งที่น่าจะยากที่สุดคือ การหาเวลา สถานที่ และรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม ดังนั้นหลายคนจึงมักที่จะเลือกการบริโภคยา หรือ อาหาร ที่มีการกล่าวอ้างสรรพคุณต่าง ๆ มากกว่าการออกกำลังกาย โดยหวังผลให้มีสุขภาพที่ดี โรคหรืออาการป่วยต่าง ๆ ดีขึ้นจากการรับประทานยาหรืออาหารเหล่านั้น

การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคหรืออาการป่วยต่าง ๆ ดีขึ้น เช่น

✓ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน จะช่วยให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดดีขึ้น ลดภาวะการดื้อต่ออินซูลิน (Insulin resistance) ทำให้การตอบสนองต่อยาดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

✓ ลดการสะสมของไขมันในเส้นเลือด โดยเพิ่มปริมาณของ



โคเลสเตอรอลชนิดดีต่อร่างกาย (High-density lipoprotein cholesterol (HDL- C)) และลดปริมาณของโคเลสเตอรอลชนิดร้าย (Low-density lipoprotein cholesterol (LDL- C)) ทำให้ระดับไขมันในเลือดดีขึ้น

✓ การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อ และระบบประสาท ทำงานดีขึ้น



ภาพจาก : www.yellowthai.yellowpages.co.th



ภาพจาก : www.health.kapook.com

ลดความเครียด ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดการป่วยจากภาวะ “ออฟฟิศซินโดรม” อาการปวดไหล่ ปวดหลัง ท้องอืดกรดไหลย้อน หายใจไม่อิ่ม รวมถึงอาการอื่น ๆ จะดีขึ้น หรือหากออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องบางอาการก็จะหายเป็นปกติ จากข้างต้นเป็นเพียงประโยชน์ส่วนหนึ่งเท่านั้น ยังมีประโยชน์อีกมากมายจากการออกกำลังกาย

โรคหรืออาการเจ็บป่วยในปัจจุบัน หากวิเคราะห์เจาะลึกลงไป มักพบว่า มีสาเหตุมาจากความเครียด พฤติกรรมการบริโภค การใช้ชีวิต และการขาด

การออกกำลังกาย ทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ค่อย ๆ ผิดปกติ จากเล็ก ๆ น้อย ๆ จนกระทั่งเจ็บป่วยเป็นโรคในที่สุด



ภาพจาก : www.totalformfitness.com

ที่สูงขึ้น เป็นการออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงมากแต่มีความต่อเนื่อง เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ๆ ฝึกจักรยาน กระโดดเชือก หรือ เต้นแอโรบิก กล่าวคือต้องใช้ออกซิเจนจากอากาศมากขึ้นและมีความต่อเนื่อง (Aerobic exercise)

การใช้ออกซิเจนที่มากขึ้นจะวัดที่อัตราการเต้นของหัวใจ หรือชีพจรที่เพิ่มขึ้น ที่แนะนำควรอยู่ในช่วง 60-80% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดในคนนั้น ๆ (อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด = 220 - อายุ (ปี) ตัวอย่างเช่น ในคนอายุ 35 ปี อัตราเต้นสูงสุดของหัวใจจะเท่ากับ 185 ครั้งต่อนาที (220-35 = 185) อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายควรจะเป็น 111- 148 ครั้งต่อนาที (60-80% ของ 185 ครั้งต่อนาที) หรืออาจใช้การสังเกตความเหนื่อยขณะออกกำลังกายแทน คือ เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้รู้สึกค่อนข้างเหนื่อย หรือเหนื่อยกว่าปกติพอควร โดยหายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย หรือหายใจถี่ขึ้น (ไม่ถึงขั้นหอบ) หรือขณะออกกำลังกาย ยังสามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จนจบประโยคและรู้เรื่อง

อนึ่ง สำหรับผู้ที่ไม่ได้มีข้อจำกัดด้านการออกกำลังกาย ควรมีการออกกำลังกายในรูปแบบที่มีการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อร่วมด้วย โดยมีลักษณะของการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมากในเวลาสั้น ๆ (Anaerobic exercise) เช่น การยกตุ้มน้ำหนัก การวิดพื้น เป็นต้น



ภาพจาก : www.bloggang.com

สำหรับระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย นั้น คือ 20-30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3-5 วัน



“การออกกำลังกาย”
คือ “ยาวิเศษ”
สุขภาพดีไม่มีซื้อขาย
อยากได้ต้องทำเอง

การออกกำลังกาย ที่จะช่วยส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรงนั้น จะแตกต่างจากการทำงานในชีวิตประจำวัน โดยการออกกำลังกายที่ดีจะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกาย มีอัตราการหายใจ และอัตราการเต้นของหัวใจ



“รองเท้าส้นสูง” สวย ช่อนร้าย

“

การใส่รองเท้าส้นสูงยัอาจส่งผลให้
เส้นประสาทเท้าอักเสบ เอ็นข้อเท้าอักเสบ
กล้ามเนื้อน่องและเอ็นร้อยหวายหดรั้ง
หรืออาจเกิดการบาดเจ็บจากเท้าพลิกได้


”

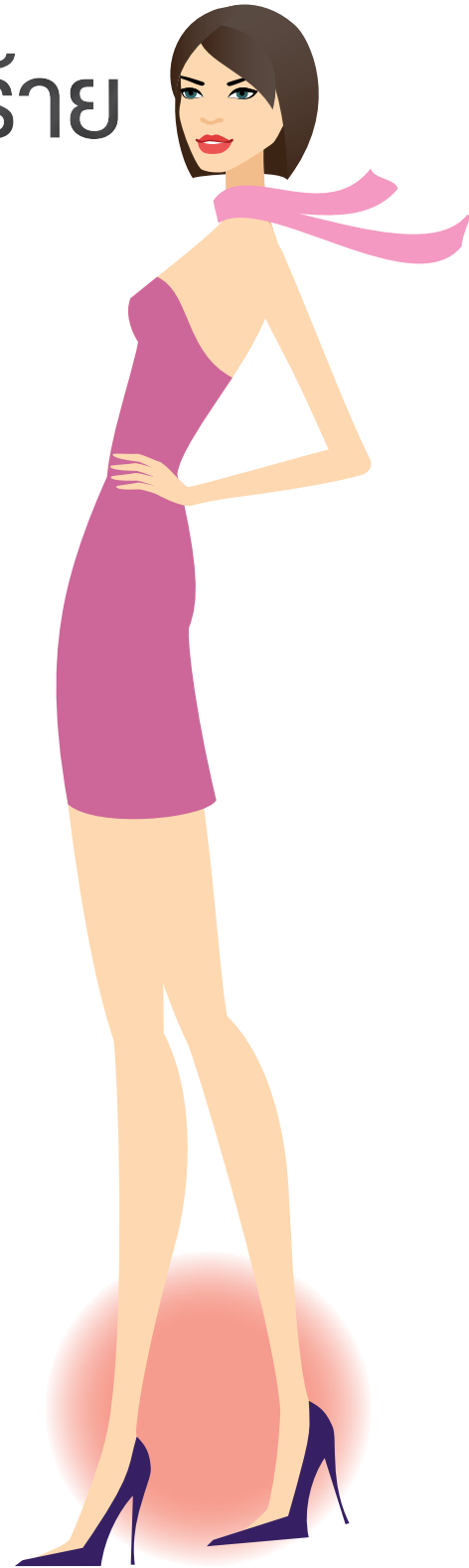
คณสว ๆ ส่วนใหญ่คิดว่า ความสง่างาม และความมั่นใจ เกิดขึ้นได้จากการใส่ รองเท้าส้นสูง แต่หารู้ไม่ว่า การใส่รองเท้า ส้นสูงเป็นเวลานานนั้นเป็นอันตรายต่อ สุขภาพอย่างมาก เรามาดูกัน...

⇒ **กล้ามเนื้อน่องเอ็นร้อยหวาย ตึงและหดสั้น** การสวมใส่รองเท้าส้นสูง เปรียบเหมือนการยืนในท่าเขย่ง ซึ่งถ้าอยู่ ในท่านี้นาน ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อ น่องเอ็นร้อยหวายตึงและหดสั้น และมี อาการเป็นตะคริวหรือปวดน่องบ่อย ๆ

⇒ **โครงสร้างของเท้า** ผลจาก กล้ามเนื้อเอ็นร้อยหวายหดสั้นอยู่บ่อย ๆ จะส่งผลเสียต่อโครงสร้างของเท้า ทำให้ เกิดอาการปวดที่บริเวณอุ้งเท้า และส้นเท้า จนกลายเป็นปัญหาฝ่าเท้าตามมาได้

⇒ **กระดูกสันหลัง** เมื่อใส่ รองเท้าส้นสูง ปลายเท้าส่วนหน้าต้องรับ น้ำหนักของร่างกายเกือบทั้งหมด เพื่อยึด ให้ตัวตั้งตรงและทรงตัวได้ ทำให้บริเวณ ส่วนหลังและช่วงเอวแอ่นไปด้านหลัง จึง ส่งผลให้เกิดอาการตึงของกล้ามเนื้อจนถึง ขั้นปวดหลังในที่สุด

นอกจากนี้ การใส่รองเท้าส้นสูง ยังอาจส่งผลให้เส้นประสาทเท้าอักเสบ เอ็นข้อเท้าอักเสบ กล้ามเนื้อน่องและ เอ็นร้อยหวายหดรั้ง หรืออาจเกิดการ บาดเจ็บจากเท้าพลิกได้ ทางที่ดี... ไม่ว่าจะ วยไหน ๆ ควรใส่รองเท้าส้นเตี้ยดีที่สุด 



ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content/26995-ผลกระทบจากรองเท้าส้นสูง.html>

เรื่องเล่าจากเครือข่าย

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 (5)



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เยี่ยมชมการดำเนินงานกิจกรรมโครงการ อย.น้อย ณ โรงเรียนสว่างแดนดิน อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน อย.น้อย ระดับดีเยี่ยมปี 2555 - 2557 เมื่อวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2558 โดยมีท่านเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ให้เกียรติเป็นประธานนำคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ อย. เยี่ยมชมในครั้งนี้ ในงานมีการนำเสนอผลงานของ อย.น้อย การแสดงของนักเรียน และการจัดแสดงนิทรรศการของโรงเรียน และเครือข่าย อาทิ โรงเรียนกุสุมาลย์พิทยาคม โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เทศบาลตำบลสว่างแดนดิน โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสกลนคร ฯ บอกได้คำเดียวว่าสุดยอดจริง ๆ



การลงพื้นที่เพื่อติดตามผลการดำเนินงาน โครงการพัฒนาเครือข่ายการพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค “หมู่บ้านต้นแบบปลอดภัยเต็มร้อยดี” ได้เริ่มขึ้นแล้ว.... เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2558 ณ ศูนย์เรียนรู้เฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ตำบลแม่เมาะ อำเภอมะนัง จังหวัดลำปาง ภายในงานมีการนำเสนอความคืบหน้าของการดำเนินงานโครงการฯ กิจกรรมการเสวนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการใช้ยาปลอดภัย และต่อยอดด้วยการลงพื้นที่สำรวจร้านชำในหมู่บ้านบ้านใหม่นาแหม

๐ ต่อจากหน้า 3

จนถึงการตลาด นอกจากนี้ ยังมีห้องปฏิบัติการของตนเอง และเป็นศูนย์เรียนรู้ให้กลุ่มชุมชนอื่น ๆ ได้ศึกษาการผลิตที่มีคุณภาพมาตรฐาน ปัจจุบันมียอดขายเฉลี่ยปีละกว่า 2 ล้านบาท

หลังจากศึกษาดูงานในวันแรก ช่วงค่ำคืน เรามีกิจกรรมกระชับความสัมพันธ์กันระหว่าง อย. และสื่อมวลชน จัดที่ห้องโถงโถงบอลรูม โรงแรมน่านตรึงใจ เพื่อให้เข้ากับกลิ่นอายเมืองน่าน ทางทีมงานได้จัดให้ผู้ร่วมงานใส่เสื้อยืดสีขาว สกรีนชื่องาน พิมพ์ลายปูม่าน ย่าม่าน (ปูม่าน ย่าม่าน เป็นภาพชายหญิงคู่หนึ่งกำลังกระซิบสนทนา มีชื่อเสียงว่าเป็นภาพ “กระซิบรักบันลือโลก” และเป็นเสมือนสัญลักษณ์ของ จ.น่าน) และกางเกงลายผ้าขาม้า มีการแสดงวงฟลอคซ์ของคำเมือง การแสดงเปิดเวทีด้วยกลองสะบัดชัย และฟ้อนแง้น พร้อมเปิดตัวพิธีกรชายด้วยชุดปูม่าน พิธีกรหญิง ชุดย่าม่าน และพิธีกร

กิตติมศักดิ์จากสื่อมวลชน ดร.วันวิสาข์ ชูชนม์ หรือ พี่นุช ไทยรัฐ เราได้รับเกียรติจากเจ้าถิ่น นพ.ปิยะ ศิริลักษณ์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดน่าน ภก.สมจิตต์ ใจวิถี รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดน่าน , พญ.ณัฐกร ประกอบ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลน่าน รวมทั้งผู้มีเกียรติอีกหลายท่านมาร่วมงานเลี้ยงบรรยากาศเต็มไปด้วยมิตรไมตรี และชื่นมื่นกันถ้วนหน้า

วันรุ่งขึ้นคณะได้ไปศึกษาดูงานแห่งที่สอง ที่ศูนย์เรียนรู้การผลิตเกลือบริโภคเสริมไอโอดีนที่ อ.บ่อเกลือ จ.น่าน พร้อมกับการตรวจสอบคุณภาพของผลิตภัณฑ์เกลือและการบรรจุ โดยผู้ประกอบการที่ได้รับการสนับสนุนเครื่องผสมเกลือบริโภคในจังหวัดน่านมีจำนวน 2 ราย ได้แก่ นางอนงค์ เชื้อนเมือง (ตัวแทนกลุ่มวิสาหกิจชุมชนคนต้มเกลือสินเธาว์) ณ ศูนย์เรียนรู้ฯ อ.บ่อเกลือ ได้รับเครื่องผสมขนาด 150 กิโลกรัม/ครั้ง และนายชัยสิทธิ์ ทวีพิริยะ อ.บัว จ.น่าน

ได้รับเครื่องผสมขนาด 40 กิโลกรัม/ครั้ง ทั้งนี้ ศูนย์เรียนรู้การผลิตเกลือบริโภคเสริมไอโอดีน อ.บ่อเกลือ จ.น่าน จัดตั้งขึ้นเพื่อมุ่งหวังให้เป็นแหล่งเรียนรู้การพัฒนาคุณภาพมาตรฐานในการผลิตเกลือเสริมไอโอดีน เกิดการพัฒนาเทคโนโลยีการผลิตเกลือ รวมทั้งพัฒนาระบบควบคุมคุณภาพและประกันคุณภาพ ที่สำคัญเป็นการช่วยเหลือผู้ประกอบการขนาดเล็กให้สามารถผลิตเกลือบริโภคที่มีคุณภาพมาตรฐานตามที่กฎหมายกำหนด

งานเลี้ยงย่อมมีวันเลิกรา ท้ายนี้ต้องขอขอบคุณเจ้าของพื้นที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน กลุ่มวิสาหกิจชุมชนชีววิถี ต.น้ำเกีฮ้น ศูนย์เรียนรู้การผลิตเกลือบริโภคเสริมไอโอดีน อ.บ่อเกลือ และผู้เกี่ยวข้องที่ดูแลอำนวยความสะดวกให้กับคณะของเราอย่างเต็มที่ ปีหน้าพบกับกิจกรรมสัมมนาสื่อมวลชนกันใหม่ สวัสดีค่ะ 🙏

๐ ต่อจากหน้า 13

การดำเนินงานโครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชน ในการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้เริ่มกิจกรรมในส่วน of คณะทำงานภาคประชาชนแล้ว โดยได้จัดประชุมคณะทำงานฯ ครั้งที่ 1/2558 ณ ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึกสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เมื่อวันที่ 15 มกราคม 2558 การดำเนินโครงการในปี นี้ คณะทำงานภาคประชาชนเห็นชอบให้ดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมความรู้ โดยเน้นประเด็นเรื่อง สเตียรอยด์ การรู้เท่าทันโฆษณา



ผลิตภัณฑ์สุขภาพเกินจริง และฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ ภายใต้โครงการ “เสริมสร้างภูมิคุ้มกันจากการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างไม่ถูกต้อง” และกำหนดให้มีกิจกรรมอบรมความรู้เรื่องสเตียรอยด์ ให้แก่คณะทำงานภาคประชาชนด้วย 🌐



การสัมมนารับฟังความคิดเห็น

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการสัมมนารับฟังความคิดเห็นการจัดตั้งสถาบันตรวจและประเมินผลิตภัณฑ์สุขภาพแห่งชาติเป็นองค์การมหาชน โดย อย. ร่วมกับ สถาบันวิจัยและให้คำปรึกษาแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ณ ห้องประชุมชัยนาท นเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2558



พิธีลงนามคำรับรองปฏิบัติราชการ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2558

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. เป็นประธานพิธีลงนามคำรับรองการปฏิบัติราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2558 ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ณ ห้องประชุมชัยนาท นเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 ตึก อย. เมื่อวันที่ 21 มกราคม 2558



พิธีลงนามบันทึกข้อตกลง (MOU) ระหว่าง อย.กับ สป.สธ.

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. และ นพ.คําณ ไซยศิริ หัวหน้าผู้ตรวจราชการกระทรวง ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 1 ลงนามบันทึกข้อตกลง (MOU) ว่าด้วยความร่วมมือในการปฏิบัติงานด้านอาหารและยา ระหว่าง อย. กับ สป.สธ. ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 2 สนง.สป.สธ. เมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2558



อย. ลงพื้นที่ศึกษาดูงานระบบบริหารจัดการสัมปลดภัยตลอดห่วงโซ่

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. นพ.อภิชัย มงคล อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ และ นพ.ไพศาล ดั่นคุ้ม รองเลขาธิการฯ อย. ร่วมกับผู้แทนกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ผู้บริหารห้างสยามแม็คโคร(Makro) และผู้แทนจากสถาบันการศึกษา ลงพื้นที่ อ.ฝาง จ.เชียงใหม่ เพื่อศึกษาการดำเนินงานบริหารจัดการผลิตสัมปลดภัยตลอดห่วงโซ่ ณ แหล่งผลิต/จำหน่าย ภายใต้บริษัท ธนาธรเชียงใหม่ จำกัด และ บริษัท สวนสัมทรายทอง จำกัด เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2558