

# อย. Report

ปีที่ 6 ฉบับที่ 66 ประจำเดือนมีนาคม 2558

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อให้ผลิตภัณฑ์สุขภาพมีคุณภาพปลอดภัย  
ผู้บริโภคมั่นใจ ผู้ประกอบการไทยก้าวไกลสู่สากล

ISSN 2286-9093

www.oryor.com



06

อันตรายสารเร่ง  
เนื้อแดงในเนื้อสัตว์  
(สารปนเปื้อน  
ในอาหาร ตอนที่ 2)  
วิธีสังเกตเนื้อสัตว์  
ที่ใช้สารเร่งเนื้อแดง



10

“การทำงาน” ทดแทน  
“การออกกำลังกาย”  
ได้จริงหรือ  
มาร่วมไขข้อเท็จจริง  
เพื่อการออกกำลังกาย  
อย่างถูกต้อง



12

ชานมไข่มุก หวานหอม  
ช้อนกี้ยร้าย  
ชานมไข่มุก 1 แก้ว  
มี 200 - 400 กิโล-  
แคลอรี และมีน้ำตาล  
สูง รู้แล้ว...อย่าเสี่ยง



FDAThai



Fda Thai

เผยโฉม 49 สถานประกอบการดีเด่น  
ควารางวัล “อย. ควอลิตี้ อวอร์ด”  
ประจำปี 2558



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข



**ส**วัสดีท่านผู้อ่านวารสาร ออย. Report ทุกท่านครับ ฉบับนี้...ผมขอแสดงความยินดีกับสถานประกอบการผลิตภัณฑ์สุขภาพ ทั้ง 49 แห่งที่ได้รับรางวัล ออย.ควอลิตี้ อวอร์ด ปี 2558 ซึ่งประกอบด้วย ด้านอาหาร 13 ราย ด้านยา 8 ราย ด้านเครื่องสำอาง 7 ราย ด้านเครื่องมือแพทย์ 4 ราย ด้านวัตถุดิบทรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข 5 ราย และผลิตภัณฑ์สุขภาพชุมชน 12 ราย พร้อมรางวัลการจัดประกวดบุรณิทรศการประเภทสวยงามอีก 3 รางวัล ผมเห็นสีหน้าและแววตาของแต่ละท่านล้วนมีความสุขและภาคภูมิใจกับรางวัลที่ได้รับ ขอให้รักษาความดีนี้ไว้ และเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้ประกอบการรายอื่นต่อไปด้วยครับ



หลังจากที่ ออย. เป็นผู้ให้รางวัลกับสถานประกอบการแล้ว ออย. ขอเป็นผู้รับรางวัลบ้าง นั่นคือ ออย. ได้รับรางวัลเชิดชูเกียรติกิตติคุณสัมพันธ์ “สังข์เงิน” ครั้งที่ 24 ประจำปี 2557 จัดโดยสมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย ประเภทโครงการของหน่วยงานราชการ จากโครงการ Oryor Smart Application ซึ่งเป็น Application แรกของกระทรวงสาธารณสุข แอปนี้มีเนื้อหาสาระดี ๆ มากมาย ขอเชิญ Download ไว้ใช้งานครับ

เรื่องดีน่าอ่านที่เข้ากับอากาศที่แสนจะร้อนอบอ้าวถึงร้อนระอุแบบนี้ มารับมือกับอากาศร้อนกันเถอะกับ infographic ...“ร้อนนี้...หลีกเลี่ยงอันตรายจากแสงแดดอย่างไร” เชื่อมโยงการใช้ครีมกันแดดเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงจากอันตรายของแสงแดดได้เป็นอย่างดี

เก็บข่าวเล่าเรื่อง.... กับอีกงานที่ ออย. จัดรณรงค์ครั้งใหญ่ “ซังใจก่อนใช้ยา... สติเยรอร์ด” ภายใต้สโลแกนโดนใจ “ใช้ผิด ชีวิตจบ” ที่ จ.เชียงใหม่ และ จ.ขอนแก่น เพื่อกระตุ้นให้ผู้บริโภคใช้ยาอย่างเหมาะสม และยังสร้างเครือข่ายหมู่บ้านต้นแบบปลอดภัยสติเยรอร์ด โดยเริ่มดำเนินการในพื้นที่ จ.ลำปาง จ.ลพบุรี จ.ขอนแก่น และ จ.สุราษฎร์ธานี

ติดตามอ่านกันให้จบ แล้วพบกับเนื้อหาสาระดี ๆ อีกมากมาย พบกันใหม่ฉบับหน้าครับ



ภก.วีระชัย นลวชัย  
ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

## 03 Hot Issue

เผยโฉม 49 สถานประกอบการดีเด่น ควา  
รางวัล “ออย. ควอลิตี้ อวอร์ด” ประจำปี 2558

## 04 สุขภาพดี ด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ร้อนนี้...หลีกเลี่ยงอันตรายจากแสงแดดอย่างไร?

## 05 ออย.ออนไลน์

Game สนุก ๆ ที่สอดแทรกความรู้  
ในเว็บไซต์ oryor.com

## 06 กินเป็น ใช้เป็น

อันตรายสารเร่งเนื้อแดงในเนื้อสัตว์  
(สารปนเปื้อนในอาหาร ตอนที่ 2)

## 08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

## 09 Q&A ถามมา-ตอบไป

ฉลาก GDA หวาน มัน เค็ม ช่วยบอกอะไร ?

## 10 รอบรู้เรื่องยา

“การทำงาน” ทดแทน “การออกกำลังกาย”  
ได้จริงหรือ

## 12 เกร็ดเล็กน่ารู้

ชานมไข่มุก หวานหอม ซ่อนภัยร้าย

## 13 มุมเครื่อง่าย

เรื่องเล่าจากเครื่อง่าย ประจำปีงบประมาณ  
พ.ศ. 2558 (6)

## 15 ออย.แอ็คชั่น

### วัตถุประสงค์ ออย. 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 | นางสุสติ เวชพิพัฒน์        |
| ภก.ศุภกาญจน์ โกศัย          | ภญ.ศิริกุล อ่ำพันธ์        |
| นายบุญทิพย์ คงทอง           | นางสุวนีย์ สุขแสนนาน       |
| นายวัชรินทร์ เครือเนียม     | นางสาวศวิตา เทียบโพธิ์     |
| นายวิษณุ โรจน์เรืองโร       | นางสาวสุภมาศ วัลย์อุดมวุฒิ |

### ภญ.พาฝัน กิติเจิน

นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว  
นางสาวปณิชา โอรพารเวช นางสาวนระรัตน์ แสนสุข  
นางสาวอรพรรณ คุณาสกุลเลิศ นางสาวนันทิยา 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



# เผยโฉม 49 สถานประกอบการดีเด่น ควารางวัล “อย. ควอลิตี้ อวอร์ด” ประจำปี 2558



“ขอแสดงความยินดีกับสถานประกอบการทุกแห่ง ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านรักษาความดี  
โดยคงคุณภาพมาตรฐาน คุณธรรม จริยธรรม สมที่ได้รับความไว้วางใจจาก อย.”

**สำ**นักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย. ได้จัดทำโครงการส่งเสริมจริยธรรม สถานประกอบการผลิตผลิตภัณฑ์สุขภาพ มาตั้งแต่ปี 2552 และดำเนินการอย่างต่อเนื่องสู่ปีที่ 7 แล้ว เพื่อให้ผู้ประกอบการมีการพัฒนาปรับปรุงกระบวนการผลิต สถานที่ผลิตให้เป็นไปตามมาตรฐาน ปลอดภัย และผลิตสินค้ามีคุณภาพได้รับการยอมรับในระดับสากล รวมทั้งมีความรับผิดชอบต่อสังคม มีคุณธรรม และจริยธรรมในการประกอบกิจการที่ดี โดยมีหลักเกณฑ์ในการพิจารณาสถานประกอบการที่ได้รับรางวัล ดังนี้ มีการผลิตผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อจำหน่ายในประเทศ ที่ได้คุณภาพ หากเป็นผู้ประกอบการผลิตเพื่อส่งออก

ต้องมีการจำหน่ายในประเทศด้วย โดยมีระยะเวลาประกอบการติดต่อกันอย่างน้อย 5 ปี มีการรักษาคุณภาพมาตรฐานด้วยดีมาโดยตลอด มีการนำเอาระบบคุณภาพมาพัฒนาหรือควบคุมการผลิต ให้ผลิตภัณฑ์ที่ออกสู่ท้องตลาดมีคุณภาพ ที่สำคัญ ไม่เคยถูกดำเนินคดี หรือถูกปรับ หรือถูกตักเตือน ตามกฎหมายของ อย. ย้อนหลังเป็นเวลา 2 ปี (นับถึงวันสมัคร) มีระบบในการตอบสนองต่อผู้บริโภค (Customer Relations) และประกอบการด้วยความรับผิดชอบต่อสังคม คุณสมบัติต่าง ๆ เหล่านี้ มิใช่เรื่องง่ายที่คณะกรรมการพิจารณาหลักเกณฑ์ และคัดเลือกผู้รับรางวัล อย.ควอลิตี้ อวอร์ด ปี 2558

จะต้องพิจารณาคัดเลือกสถานประกอบการอย่างรอบคอบ โปร่งใส และเป็นธรรม สมกับเป็นรางวัลด้านคุณภาพ

และแล้ว...ก็ถึงเวลาที่จะได้เผยโฉม สถานประกอบการดี จริยธรรมเด่น เมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2558 ที่ผ่านมานี้ อย. ได้จัดพิธีมอบรางวัล อย. ควอลิตี้ อวอร์ด โดยเรียนเชิญ ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานในพิธีมอบรางวัล พื้นที่ห้องวิภาวดี แกรนด์ บอลรูม A-C โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ แอท เซ็นทรัลพลาซ่า



## ร้อนนี้...หลีกเลี่ยงอันตรายจากแสงแดดอย่างไร ?

แสงแดด...ตัวการอันดับต้น ๆ ที่ทำร้ายผิวใส ๆ ของพวกเราให้กลายเป็นผิวหมองคล้ำ โดยเฉพาะแสงแดดในช่วงฤดูร้อนแบบนี้ ยิ่งทำให้ความงามโดยเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงสาว ๆ มาดู 4 วิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยป้องกัน



แสงผิวเหลืองเกิน แกรมเป็นภัยร้ายที่มีผลต่อไปได้ตลอด แต่เราสามารถป้องกันได้นะค่ะ แสงแดดได้อย่างปลอดภัยและเห็นผลกันค่ะ

แสงแดดที่ควร  
หลีกเลี่ยง คือ  
ช่วง 10.00-16.00 น.



เมื่อถูกแสงแดด  
บ่อย ๆ จะทำให้เกิดฝ้า  
และริ้วรอยก่อนวัยอันควร



การใช้ครีมกันแดดเป็นวิธีหนึ่ง  
ที่จะช่วยลดความเสี่ยงจาก  
อันตรายจากแสงแดด



### 4 วิธีปลอดภัยและเห็นผล



ทดสอบการแพ้ก่อนใช้  
โดยทาบริเวณท้องแขน  
หรือหลังตั้งรูกิ่งไว้  
24 - 48 ชม.



ก่อนว่ายน้ำควรทา  
ครีมกันแดด - หลังว่ายน้ำเสร็จ  
ทาซ้ำอีกครั้ง  
หากต้องถูกแดด



อ่านวิธีใช้ให้ละเอียด  
และปฏิบัติตาม  
อย่างเคร่งครัด



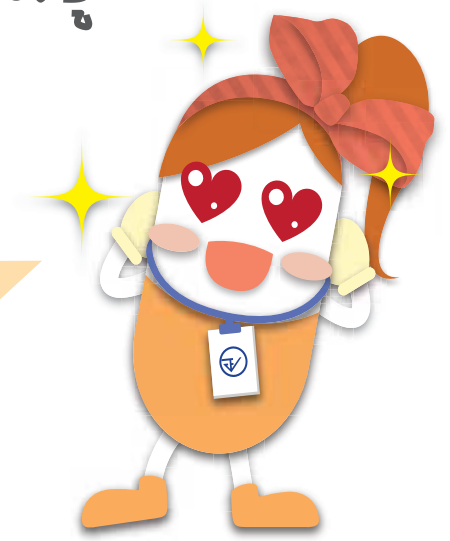
หากใช้แล้วมีความ  
ผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้น ต้อง  
หยุดใช้และปรึกษาแพทย์

SPF (Sun Protection Factor) ของผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด คือ ค่าที่แสดงถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันการไหม้แดงของผิวหนังที่เกิดจากสัณเฑาะส์รังสียูวีบี ยิ่งมีค่า SPF สูง ก็จะมีประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดดได้มาก แต่ขึ้นอยู่กับสภาพผิว





# GAME สนุกๆที่สอดแทรกความรู้ ในเว็บไซต์ [oryor.com](http://oryor.com)



ตั้งแต่เว็บไซต์ [oryor.com](http://oryor.com) เปิดตัว ก็มี Game เป็นหนึ่งในเมนูเด่นมาโดยตลอด เนื่องจากมีความหลากหลายของรูปแบบการเล่น มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

เชื่อว่าหลายท่านรู้จักและเคยใช้งานเว็บไซต์ [oryor.com](http://oryor.com) กันมาบ้างแล้ว เว็บไซต์เรามีเกมสนุก ๆ ให้เลือกเล่นมากถึง 16 เกม โดยทุกเกมจะสอดแทรกองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพไว้ นอกจากจะเล่นเพื่อความเพลิดเพลินแล้ว ยังได้ความรู้ดี ๆ นำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

ตั้งแต่เว็บไซต์ [oryor.com](http://oryor.com) เปิดตัว ก็มี Game เป็นหนึ่งในเมนูเด่นมาโดยตลอด เนื่องจากมีความหลากหลายของรูปแบบการเล่น มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง แต่เนื่องจากเกมพัฒนาบนโปรแกรม flash ดังนั้น ผู้ที่ใช้ระบบปฏิบัติการ iOS จะไม่สามารถเล่นได้ แต่เกมจะทำงานได้อย่างราบรื่นบน computer และ notebook ที่ใช้ Windows ทุกรุ่น รายชื่อเกมทั้งหมด จำนวน 16 เกม ได้แก่

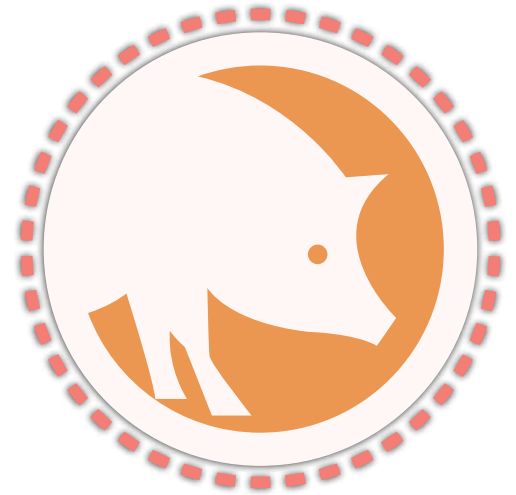


- |                                      |   |                                  |
|--------------------------------------|---|----------------------------------|
| 01. ดูให้ดี ตอบให้ได้                | 02. ชุมชนสุขภาพดีกับ อย.                      | 03. เกมก่ายเตี๋ยพาเพลิน          |
| 04. ฉลากโภชนาการ พาเพลิน             | 05. ดูแลคุณภาพ มหาเศรษฐี                      | 06. ทลายโรงงานมหาภัย             |
| 07. Miss ไม่หลงซื้อง่าย              | 08. อ้วน...อันตราย                            | 09. เลือกให้ดี อย่าให้มิชของเสีย |
| 10. สวยด้วยฉลาก                      | 11. Bugs Attack                               | 12. เขียนปาท่องเที่ยว กระทบเหล็ก |
| 13. ดูให้ดี จำให้แม่น ยาเสื่อมคุณภาพ | 14. จับตาสินค้าต้องสงสัย ไม่มีเครื่องหมาย อย. | 15. เครื่องดื่มมหาภัย            |
| 16. กำเนิด อย.Ranger                 |   |                                  |

ขอเชิญทดลองเล่นเกมได้ที่ <http://www.oryor.com> แล้วคลิกเลือกที่เมนู game ได้เลย 



# อันตราย สารเร่งเนื้อแดงในเนื้อสัตว์ (สารปนเปื้อนในอาหาร ตอนที่ 2)



“

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยากำหนดมิให้มีการปนเปื้อนสารซาลบูตามอล หรือสารเร่งเนื้อแดง ซึ่งเป็นสารในกลุ่มเบต้าอะโกนิสต์ในเนื้อหมูตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 269) พ.ศ.2546 เรื่อง มาตรฐานอาหารที่มีการปนเปื้อนสารเคมีกลุ่มเบต้าอะโกนิสต์ ได้กำหนดให้อาหารทุกชนิดมีมาตรฐานโดยต้องตรวจไม่พบการปนเปื้อนสารเคมีกลุ่มเบต้าอะโกนิสต์ในอาหาร หากผลตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการพบสารเร่งเนื้อแดง ถือว่าฝ่าฝืนพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 มีโทษปรับตามมาตรา 60 ระวังโทษปรับไม่เกินห้าหมื่นบาท

”

ขยายตัว เพิ่มการสลายตัวไขมันที่สะสมในร่างกาย

ปัจจุบันยังพบเกษตรกรผู้เลี้ยงหมู มักลักลอบนำสารเร่งเนื้อแดงไปผสมในอาหาร น้ำดื่ม และอื่น ๆ สำหรับเลี้ยงหมู เพื่อลดการสะสมไขมัน และกระตุ้นเนื้อแดงให้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งการกระทำเช่นนี้ เป็นการใช้เคมีภัณฑ์ที่ผิดวัตถุประสงค์ เนื่องจากสารกลุ่มนี้มีผลต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ในสัตว์ เช่น ระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ กล้ามเนื้อเรียบของหลอดเลือด หลอดลม กระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น ซึ่งขณะนี้ประเทศไทย และในต่างประเทศได้ประกาศห้ามใช้สารเร่งเนื้อแดงในการผลิตอาหารสัตว์โดยเด็ดขาด หากฝ่าฝืนจะมีความผิดตามพระราชบัญญัติควบคุมคุณภาพอาหารสัตว์ พ.ศ. 2525 มาตรา 6(5) , 57

## อันตรายของสารเร่งเนื้อแดง...

การบริโภคเนื้อสัตว์ที่มีสารเร่งเนื้อแดงตกค้างในปริมาณสูง จะทำให้มีอาการใจสั่น มือสั่น เป็นลม คลื่นไส้ อาเจียน ภาวะวณกระวาย วิงเวียนศีรษะ กล้ามเนื้อกระตุก ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ที่สำคัญจะเป็น

**“สารเร่งเนื้อแดง”** ชื่อสารคันทูที่ยังมีเกษตรกรลักลอบใช้สารดังกล่าวผสมอาหารสำหรับเลี้ยงหมู เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่ต้องการบริโภคเนื้อหมูที่มีมันน้อย และเนื้อหมูมีสีแดงสวย โดยไม่รู้เลยว่า หากบริโภคเนื้อหมูที่มีสารเร่งเนื้อแดงตกค้างจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือไม่ อย่างไร ?

สารเร่งเนื้อแดง หรือ สารซาลบูตามอล เป็นสารในกลุ่มเบต้าอะโกนิสต์ (b-Agonist) ได้แก่ ซัลบูตามอล (Salbutamol)

ซิมบูเทอรอล (Cimbuterol) เคลนบูเทอรอล (Clenbuterol) มาเพนเทอรอล (Mapenterol) แรคโตพามีน (Ractopamine) เคลนเพนเทอรอล (Clenpenterol) ซิมาเทอรอล (Cimaterol) คาบูเทอรอล (Cabuterol) มาบิลเทอรอล (Mabuterol) ทูโลบูเทอรอล (Tulobuterol) โบรโมบูเทอรอล (Bromobuterol) เทอบูตาลีน (Terbutaline) ซึ่งเป็นตัวยาสำคัญในการผลิตยารักษาอาการโรคหอบ หืด ช่วยในการขยายหลอดลม และช่วยให้กล้ามเนื้อ

อันตรายมากสำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไฮเปอร์ไทรอยด์ รวมทั้งหญิงมีครรภ์ และทารก

### วิธีสังเกตเนื้อสัตว์ที่ใช้สารเร่งเนื้อแดง

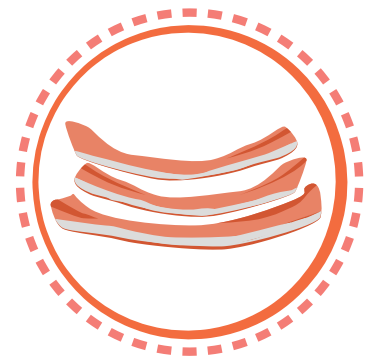
1. ส่วนของเนื้อหมูจะมีสีแดงคล้ำกว่าปกติ
2. เนื้อที่หั่นทิ้งไว้จะมีลักษณะเนื้อค่อนข้างแห้ง ซึ่งโดยปกติแล้ว เนื้อที่หั่นทิ้งไว้จะพบน้ำซิมออกมาบริเวณผิว
3. หมูสามชั้น ที่ใช้สารเร่งเนื้อแดงจะมีปริมาณเนื้อสูงถึง 3 ส่วนต่อมัน 1 ส่วน หรือมีเนื้อแดงมากกว่ามัน

ปัจจุบันสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยากำหนดมิให้มีการปนเปื้อนสารซาลบูตามอล หรือสารเร่งเนื้อแดง ซึ่งเป็นสารในกลุ่มเบต้าอะโกนิสต์ในเนื้อหมู ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 269) พ.ศ.2546 เรื่อง มาตรฐานอาหารที่มีการปนเปื้อนสารเคมีกลุ่มเบต้าอะโกนิสต์ ได้กำหนดให้อาหารทุกชนิดมีมาตรฐานโดยต้องตรวจไม่พบการปนเปื้อนสารเคมีกลุ่มเบต้าอะโกนิสต์ในอาหาร หากผลตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการพบสารเร่งเนื้อแดง ถือว่าฝ่าฝืนพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 มีโทษปรับตามมาตรา 60 ระวังโทษปรับไม่เกินห้าหมื่นบาท เพื่อความปลอดภัย “กินเป็น

ใช้เป็น” มีวิธีเลือกซื้อเนื้อหมูปลอดสารเร่งเนื้อแดงมาฝากดังต่อไปนี้



**1** เลือกเนื้อหมูที่มีมันแทรก  
ระหว่างกล้ามเนื้อ



**2** ส่วนหมูสามชั้นจะต้อง  
มีสัดส่วนเนื้อแดง 2 ส่วน  
ต่อมัน 1 ส่วน



**3** สีเนื้อหมูต้องไม่มีสีแดง  
ผิดปกติ



**4** เมื่อกดดู เนื้อจะนุ่ม  
ไม่กระด้าง

รู้อย่างนี้แล้ว.. เรามาหลีกเลี่ยงการบริโภคเนื้อสัตว์ที่มีสารเร่งเนื้อแดงกันเถอะค่ะ จำไว้ว่า “สุขภาพที่ดี เริ่มต้นที่ตัวคุณ” นะคะ ...มาติดตามอ่านสารปนเปื้อนในอาหารชนิดต่อไปกันได้ฉบับหน้านะคะ 🍏

เอกสารอ้างอิง : - เอกสารเผยแพร่ เรื่อง สารปนเปื้อนในอาหาร โดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
- [http://elib.fda.moph.go.th/library/default.asp?page2=subdetail&id\\_L1=27&id\\_L2=15590&id\\_L3=3087](http://elib.fda.moph.go.th/library/default.asp?page2=subdetail&id_L1=27&id_L2=15590&id_L3=3087)



## อย. จัดรณรงค์ครั้งใหญ่ “ซังใจก่อนใช้ยา...สตีयरอยด์” ภายใต้ชื่องาน “ใช้ผิด ชีวิตจบ” กระตุ้นผู้บริโภคใช้อย่างเหมาะสม ห่างไกลจากสตีयरอยด์ ลดภาวะความเจ็บป่วย มีคุณภาพชีวิตที่ดี

เริ่มเข้าสู่เดือนมีนาคม อากาศเริ่มร้อนอบอ้าว หลายท่านอาจไม่สบายตัว ส่งผลให้หงุดหงิดอารมณ์เสีย เก็บข่าวขอให้ทุกท่านทำใจให้เย็น มีหลากหลายวิธีที่ช่วยผ่อนคลาย ไม่ว่าจะดื่มน้ำเรียกความสดชื่น ไปว่ายน้ำ ไปทะเล ดูหนัง ฟังเพลง สวมใส่เสื้อผ้าที่มีเนื้อผ้าบางเบา ลดอาหารประเภทแป้ง เนื้อสัตว์ และไขมันให้น้อยลง และหยิบเก็บข่าว ที่มีสาระน่าสนใจเกี่ยวกับสุขภาพมาอ่านคลายร้อนกันเถอะ



**ท**ลายท่านคงเคยได้ยิน ภัยร้ายจากสตีयरอยด์ จากสื่อต่าง ๆ กันบ้าง ซึ่งเรื่องพิษภัยจากสตีयरอยด์เป็นเรื่องที่ทุกคนควรรู้ เพื่อจะได้หาทางหลีกเลี่ยง เก็บข่าวจึงไม่รอช้านำกิจกรรมดี ๆ เกี่ยวกับโครงการ “ซังใจก่อนใช้ยา... สตีयरอยด์” ที่ อย. จัดขึ้น มาเล่าให้ทราบค่ะ จากสถิติปี 2555 การผลิต - นำเข้าสตีयरอยด์ในประเทศไทย มีจำนวน 755 ล้านเม็ด บ่งบอกถึงการใช้สตีयरอยด์เป็นจำนวนมากของผู้บริโภค ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากสตีयरอยด์เป็นยาที่ออกฤทธิ์เร็วและให้ความรู้สึกที่ดีขึ้นในทันที จึงทำให้มีพ่อค้าหัวใสลักลอบนำไปใช้ในทางที่ผิด โดยนายจำพวก “คอร์ติโคสเตอรอยด์” โดยเฉพาะเด็กชาเมทาโซนและเพรดนิโซโลน มาจัดเป็นยาชุด หรือผสมเข้าไปในยาลูกกลอน ยาแผนโบราณที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา รวมถึงเครื่องดื่มสมุนไพรที่ผลิตอย่างผิดกฎหมาย เป็นต้น ร่วมกับการโฆษณาชวนเชื่อหรือขายตรง ส่งผลให้ประชาชนจำนวนมากในทุกภาคของประเทศได้รับสตีयरอยด์โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เกิดปัญหาร้ายแรงต่อสุขภาพจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจากอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ เช่น เกิดแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้รุนแรงอาจถึงขั้นทะลุ กระดูกพรุนแตกหักง่าย กดภูมิคุ้มกันของร่างกายและติดเชื้อรุนแรง ซึ่งการลดหรือหยุดยาทันทีอาจทำให้มีอาการขาดยา ความดันเลือดต่ำ หงุดหงิด หรือเกิดอาการทางจิตได้ ดังนั้น เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว อย. จึงได้พัฒนาระบบและกลไกในการควบคุมดูแลสตีयरอยด์ตั้งแต่การนำเข้า ผลิต และการจำหน่าย แต่สิ่งสำคัญเพื่อป้องกันมิให้เกิดปัญหาหรือผลกระทบจากการใช้สตีयरอยด์ หรือเกิดเพิ่มขึ้นอีก ในปี 2558 นี้ อย. ได้จัดกิจกรรมรณรงค์ “ซังใจก่อนใช้ยา... สตีयरอยด์” ภายใต้ชื่องาน “ใช้ผิด ชีวิตจบ” ขึ้น โดยจัดครั้งแรกเมื่อวันที่ 23 ก.พ. 58 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ และครั้งที่ 2

จะจัดในวันที่ 18 มี.ค. 58 ณ โรงแรม เซ็นทารา แอนด์ คอนเวนชัน เซ็นเตอร์ จ.ขอนแก่น โดยมีกลุ่มเป้าหมายหลักคือ อสม. เพื่อเป็นการติดอาวุธทางปัญญา นำความรู้ไปถ่ายทอดให้แก่ผู้บริโภคในชุมชนให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสารสเตียรอยด์ โดยไม่ซื้อสเตียรอยด์หรือผลิตภัณฑ์ที่คาดว่าลักลอบผสมสารสเตียรอยด์มาใช้เอง และตระหนักถึงอันตรายที่เกิดขึ้นหากใช้อย่างไม่เหมาะสม นอกจากนี้โครงการดังกล่าว อย. ยังได้ดำเนินโครงการพัฒนาเครือข่ายการพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค “หมู่บ้านต้นแบบปลอดภัยสเตียรอยด์”



เพื่อสร้างเครือข่ายหมู่บ้านปลอดภัยสเตียรอยด์ โดยการเผยแพร่ความรู้และเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนในการเฝ้าระวังผลิตภัณฑ์สุขภาพ เริ่มดำเนินการ

ในพื้นที่ จังหวัดลำปาง ลพบุรี ขอนแก่น และสุราษฎร์ธานี นั้นแสดงให้เห็นว่าภาครัฐเองจริงจังในแก้ปัญหาการใช้สตีयरอยด์อย่างไม่เหมาะสม เก็บข่าวจึงขอเตือนภัยมายังทุกท่าน หากพบยาชุด ยาลูกกลอนที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา หรือเครื่องดื่มสมุนไพรที่ผลิตอย่างผิดกฎหมาย โฆษณาเกินจริงอ้างรักษาโรคร้ายแรงต่าง ๆ อย่าได้หลงเชื่อเด็ดขาดค่ะ

ปิดท้ายกับข่าว อย. รับรางวัลเชิดชูเกียรติคุณดีคุณงามสัมพันธ “สังข์เงิน” ครั้งที่ 24 ประจำปี 2557 จัดโดย สมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย ประเภทโครงการของหน่วยงาน



ราชการ Oryor Smart Application ซึ่งเป็นนวัตกรรมใหม่ของ อย. และเป็น Application แรกของกระทรวงสาธารณสุข โดยนายวิษณุ เครืองาม รองนายกรัฐมนตรี เป็นประธานการมอบรางวัล ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล เก็บข่าวขอปรบมือดัง ๆ ให้กับโครงการดี ๆ เพื่อผู้บริโภคที่ อย. จัดทำขึ้น ติดตามเรื่องน่าสนใจได้อีกในฉบับหน้าต้อนรับวันสงกรานต์ค่ะ

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



# ฉลาก GDA หวาน มัน เค็ม ช่วยบอกอะไร ?

คุณเคยสงสัยไหมว่าฉลากโภชนาการที่อยู่บริเวณด้านหน้าบรรจุภัณฑ์อาหาร สำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันที นั้น แตกต่างจากฉลากอาหารทั่วไปอย่างไร เราจะมาไขข้อสงสัยเกี่ยวกับฉลาก GDA หรือ ฉลาก หวาน มัน เค็ม กันค่ะ



**Q** สวัสดีครับ ผมมีข้อสงสัยเกี่ยวกับเครื่องหมายแห่งสี่เหลี่ยมทรงกระบอก 4 แห่ง ติดกัน ที่มีอยู่บนซองขนมขบเคี้ยวว่าบอกข้อมูลอะไรครับ

**A** แห่งสี่เหลี่ยมทรงกระบอก 4 แห่งติดกันบนฉลาก เป็นการแสดงฉลากหวาน มัน เค็ม หรือ ฉลาก GDA (Guideline Daily Amounts) เป็นสัญลักษณ์ทางโภชนาการเพิ่มเติมจากการแสดงฉลากโภชนาการที่มีอยู่บนผลิตภัณฑ์อาหารทั่วไป ซึ่ง ฉลาก หวาน มัน เค็ม จะแสดงคุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับในรูปแบบเป็นร้อยละที่ควรบริโภคต่อวัน ประกอบด้วย ค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม เราสามารถพบเห็นฉลาก หวาน มัน เค็ม ได้บนผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปที่พร้อมรับประทานบางชนิด ได้แก่



1. มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ
2. ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ
3. ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง
4. ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต และ
5. เวเฟอร์สอดไส้

รูปแบบของฉลาก หวาน มัน เค็ม และวิธีอ่าน

**ส่วนที่ 1**  
บอกให้ทราบถึงคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ที่จะได้รับจากการบริโภคหนึ่งหน่วยบริโภคทันที เช่น ต่อ 1 ถุง หรือ ต่อ 1 ซอง เป็นต้น

**ส่วนที่ 2**  
บอกให้ทราบว่า เพื่อความเหมาะสม ควรแบ่งกินกี่ครั้ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง


พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120	7	63	980
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* 65 %	* 11 %	* 97 %	* 41 %

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

**ส่วนที่ 3**  
บอกให้ทราบว่าเมื่อกินเข้าไปแล้วหมดทั้งถุง หรือซอง จะได้รับ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ปริมาณเท่าไร

**ส่วนที่ 4**  
บอกให้ทราบว่าเมื่อกินหมดทั้งถุง หรือซอง จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

ฉลาก หวาน มัน เค็ม นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเตือนผู้บริโภคที่ต้องจำกัดปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในการรับประทานอาหาร ซึ่งข้อมูลที่แสดงจะบอกถึงปริมาณที่ควรแบ่งรับประทาน และคุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับต่อ 1 ถุง/ซอง ในการรับประทาน

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

# “การทำงาน” ทดแทน “การออกกำลังกาย” ได้จริงหรือ

“

“การทำงาน” ในชีวิตประจำวันอาจเป็นเพียง “การออกกำลังกายแบบแอโรบิค” ซึ่งใช้กำลังมากในเวลาสั้น ๆ เช่น การเดินขึ้น - ลงบันได การยกของหนัก เป็นต้น หรืออาจเป็นเพียงการเคลื่อนไหวที่ไม่ส่งผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจ เป็นเพียงการผ่อนคลายอิริยาบถจากการทำงานเพื่อป้องกัน “ออฟฟิศซินโดรม” เท่านั้น

”



จากคำกล่าวที่ว่า “แค่ทำงานให้เหงื่อออก ก็เท่ากับการออกกำลังกายแล้ว” การทำงานที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เดินไปเดินมา การทำงานบ้าน ล้างรถ การทำเกษตรกรรม เป็นต้น เหล่านี้คือการออกกำลังกายหรือไม่ เพราะเหตุใดจึงรู้สึกเหนื่อย เมื่อยล้า ปวดหลัง จนต้องหาซื้อยามารับประทาน

ภาพจาก [www.gotoknow.org](http://www.gotoknow.org)ภาพจาก [www.thaifitandfirm.com](http://www.thaifitandfirm.com)

การออกกำลังกายที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพควรจะเป็นการออกกำลังกายที่ผสมผสานกันระหว่างการออกกำลังกายที่ส่งเสริมให้ปอด หัวใจ และการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น (การออกกำลังกายแบบแอโรบิค) ร่วมกับการออกกำลังกายที่จะทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง มีกำลัง (การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค)

## การออกกำลังกายแบบแอโรบิค

(Aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายต้องใช้พลังงานจากออกซิเจน เป็นการออกกำลังกายที่ไม่รุนแรง ไม่ใช่ใช้กำลังมาก แต่เน้นที่ความต่อเนื่องเพื่อให้ปอด หัวใจ การไหลเวียนโลหิต และกล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีความแข็งแรง โดยการออกกำลังกายในรูปแบบนี้อัตราการเต้นของหัวใจจะอยู่ในช่วง 70-80% ของอัตราการเต้นสูงสุด

และการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ควรต่ำกว่า 20-30 นาที ตัวอย่างเช่น การวิ่งเหยาะ ๆ ปั่นจักรยาน การเต้นแอโรบิค เป็นต้น

การจะวัดว่าอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในช่วงนี้หรือไม่อาจใช้การสังเกตจากความรู้สึกที่ค่อนข้างเหนื่อย หรือเหนื่อยกว่าปกติพอสมควร โดยหายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย หรือหายใจกระชั้นขึ้นไม่ถึงกับหอบ หรือ ยังสามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จนจบประโยคและรู้เรื่องขณะออกกำลังกายหรือออกแรง



ภาพจาก [www.rangsitcity.com](http://www.rangsitcity.com)

		รูปแบบของการออกกำลังกาย									
		20	25	30	35	40	45	50	55	65	70
อัตราการเต้นของหัวใจ (ครั้งต่อนาที)	100%	200	195	190	185	180	175	170	165	155	150
	ความพยายามสูงสุดของร่างกายที่ทำได้ (Maximum effort)										
	90%	180	176	171	167	162	158	152	149	140	135
	การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic exercise)										
	80%	160	156	152	148	144	140	136	132	124	120
	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise)										
70%	140	137	133	130	126	123	119	116	109	105	
การออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก (Fitness / Fat burn)											
60%	120	117	114	111	108	105	102	99	93	90	
กิจกรรมที่ออกแรงปานกลาง / การอบอุ่นร่างกาย (Warm up)											
50%	100	98	95	93	90	88	85	83	78	75	

From Wikipedia, Fox and Haskell formula [en.wikipedia.org/wiki/Heart\\_rate#Haskell\\_and\\_Fox](http://en.wikipedia.org/wiki/Heart_rate#Haskell_and_Fox)




ภาพจาก <https://sites.google.com/site/stayinghealthy/physicalhealth/anaerobic-exercise-examples>. 1386461339400

### การออกกำลังกายแบบแอน

**แอโรบิก (Anaerobic exercise)** เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงมากในช่วงเวลาสั้น ๆ ซึ่งร่างกายจะไม่ใช่การสันดาปออกซิเจนเพื่อให้เกิดพลังงาน แต่จะใช้กลไกทางเคมีภายในร่างกายแทนเพื่อให้เกิดพลังงาน การออกกำลังกายแบบนี้จะเป็นการเสริมสร้างกล้ามเนื้อและให้สามารถออกแรงได้มากในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เช่น การยกน้ำหนัก การวิ่งระยะสั้น เป็นต้น

จากภาพ จะเห็นได้ว่า “การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic exercise)” จะเป็นช่วงที่หัวใจมีอัตราการเต้นสูงขึ้น มากกว่า “การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise)” ดังนั้นการออกกำลังกายบางประเภทจึงสามารถเป็นได้ทั้งการออกกำลังกายแบบแอโรบิก และแอนแอโรบิก เช่น การปั่นจักรยาน หากมีการควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจให้อยู่ในช่วงที่เหมาะสม คือ 70-80% และมีความต่อเนื่อง ก็จะเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก แต่ถ้ามีการเร่งความเร็วของการปั่นมีการใช้แรงมากขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ก็จะเป็นการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก ทำให้กล้ามเนื้อขามีการพัฒนาให้แข็งแรงมากขึ้น

โดยสรุป “การทำงาน” ในชีวิตประจำวันอาจเป็นเพียง“การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก” ซึ่งใช้กำลังมากในเวลาสั้น ๆ เช่น การเดินขึ้น-ลงบันได การยกของหนัก เป็นต้น หรืออาจเป็นเพียงการเคลื่อนไหวที่ไม่ส่งผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจ เป็นเพียงการผ่อนคลายอิริยาบถจากการทำงานเพื่อป้องกัน “ออฟฟิตซินโดรม” เท่านั้น ด้วยเหตุนี้เองเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี ป้องกันโรค รวมถึงเพื่อให้การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นปกติ อาการปวดเมื่อย ปวดหลัง ปวดไหล่ ทูเลาลงควรมี “การออกกำลังกายแบบแอโรบิก” วันละ 20-30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน 

**“ออกกำลังกาย”  
อย่างเหมาะสม  
ช่วยให้  
สุขภาพแข็งแรง**





# ชานมไข่มุก หวานหอม ซ่อนภัยร้าย

“

ชานมไข่มุก 1 แก้ว มีแคลอรีตั้งแต่ 200 - 400 กิโลแคลอรี และมีปริมาณน้ำตาลสูงตั้งแต่ 8 - 11 ช้อนชาต่อแก้ว ซึ่งในหนึ่งวันผู้หญิงไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา และ 9 ช้อนชาสำหรับผู้ชาย

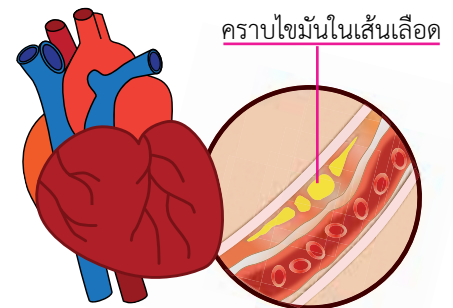
”



“ชานมไข่มุก” เครื่องดื่มรสชาติที่หอมหวาน พร้อมเม็ดไข่มุกที่เคี้ยวหนึบแสนอร่อย แดงมาซื้อง่าย ราคาก็ไม่แพงเป็นที่นิยมของทุกเพศทุกวัย และยังอากาศร้อน ๆ แบบนี้ คงจะหลีกเลี่ยงที่จะไม่ซื้อไม่ได้

อันที่จริง... หากบริโภคชานมไข่มุกแต่พอดี ก็คงจะไม่ใช่ไร แต่ถ้าบริโภคมากเกินไปจะก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย เพราะชานมไข่มุกประกอบไปด้วย ไขมันเทียม (มีไขมันทรานส์) น้ำตาลทราย นมข้นหวาน เม็ดไข่มุก และผงเครื่องดื่มสำเร็จรูปที่แต่งกลิ่น จึงจัดเป็นเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและไขมันสูง โดยชานมไข่มุก 1 แก้ว มีแคลอรีตั้งแต่ 200-400 กิโลแคลอรี และมีปริมาณน้ำตาลสูงตั้งแต่ 8 - 11 ช้อนชาต่อแก้ว ซึ่งในหนึ่งวันผู้หญิงไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา และ 9 ช้อนชาสำหรับผู้ชาย

นอกจากนี้ ชานมไข่มุกยังมีไขมันทรานส์ในครีมเทียม ที่อาจส่งผลให้



เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคอ้วน ส่วนเม็ดไข่มุกเคี้ยวหนึบ ๆ นั้นทำมาจากแป้งมันสำปะหลังนำมาต้มกับน้ำตาล มีแคลอรีตั้งแต่ 2-4 กิโลแคลอรีต่อเม็ด ไม่มีวิตามิน หรือแร่ธาตุใด ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย

รู้อย่างนี้แล้ว... ถ้าไม่อยากเสี่ยงเป็นโรคอ้วน โรคมะเร็ง ก็ควรบริโภคชานมไข่มุกแต่พอดี ๆ ชีวิตจะได้มีสุข ☺



ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content/27238-‘ชานมไข่มุก’-เสี่ยงโรคอ้วน-มะเร็ง.html>

ภาพจาก : [www.health.kapook.com](http://www.health.kapook.com)

# เรื่องเล่าจากเครือข่าย

## ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 (6)



โครงการ ออย.น้อย ได้มีการจัดทำป้ายรับรองโรงเรียนมาตรฐาน ออย.น้อย ในระดับ ดีเยี่ยม ปี พ.ศ. 2557 มอบให้แก่โรงเรียนเพื่อนำไปติดประชาสัมพันธ์ในสถานศึกษา เพื่อให้ผู้ปกครองและประชาชนทั่วไปได้รับทราบคุณภาพการดำเนินโครงการ ออย.น้อย ของโรงเรียน สำหรับโรงเรียนในแต่ละจังหวัดที่ได้ส่งผลการประเมินและได้มีการส่งรายชื่อโรงเรียนมาให้ที่ ออย. แล้ว อดใจรออีกนิดนะคะ ขณะนี้อยู่ระหว่างรวบรวมรายชื่อโรงเรียนที่ได้รับป้ายเพื่อดำเนินการจัดส่งต่อไป ส่วนโรงเรียนใดประสงค์ที่จะส่งแบบประเมินโรงเรียน ออย.น้อย เพิ่มเติม สามารถส่งผลการประเมินได้ที่สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดที่โรงเรียนตั้งอยู่ เพื่อที่ ออย. จะได้ดำเนินการให้แล้วเสร็จภายในเดือนพฤษภาคมนี้ และสำหรับชุดทดสอบเพื่อใช้ในการตรวจสอบคุณภาพความปลอดภัยของอาหาร ยา และเครื่องสำอาง ตอนนี้ได้จัดซื้อเพื่อมอบให้โรงเรียนไปใช้ประโยชน์แล้วค่ะ



กิจกรรมรณรงค์ในพื้นที่ โครงการพัฒนาเครือข่ายการพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค “หมู่บ้านต้นแบบปลอดภัยยาเสพติด” ได้มีการลงพื้นที่ ในวันที่ 3 มีนาคม 2558 ณ หมู่บ้านหนองสมบูรณ์ อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี เพื่อจัดกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้กับเครือข่ายการดำเนินงานอาสาสมัคร และประชาชนในพื้นที่ ภายในงานมีกิจกรรมมากมาย อาทิ การตรวจสุขภาพทั่วไปให้กับคนในชุมชน การตรวจสารเสพติดเบื้องต้น โดยทีมเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัย การแสดงนิทรรศการเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสียของยาเสพติด พร้อมแนะนำวิธีการเลือกซื้อและการใช้ยาให้ถูกต้องเหมาะสมกับการบรรเทาโรค กิจกรรมการร่วมสนุกกับซุ้มเกมต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรมเสวนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้ยาเสพติดจากตัวแทนหมู่บ้าน เพื่อถ่ายทอดเรื่องราวให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ประชาชนในหมู่บ้านมีความเข้มแข็ง เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในงานพัฒนาพฤติกรรมผู้บริโภคร่วมกับเครือข่ายในพื้นที่

## 🔗 ต่อจากหน้า 3

ลาดพร้าว กรุงเทพฯ ดูเล็กไปถนัดตา เมื่อคลาลคล้าไปด้วยแขกผู้มีเกียรติที่มาร่วมเป็นสักขีพยานและร่วมภาคภูมิใจกับสถานการณ์ประกอบการดีเด่นด้านคุณธรรมทั้ง 49 ราย ประกอบด้วย

**ด้านอาหาร** จำนวน 13 ราย ได้แก่ 1 โครงการส่วนพระองค์ สวนจิตรลดา 2 บริษัท คออลิตี้ คอฟฟี่ โปรดักท์ส จำกัด 3 บริษัท ไทยเพรซิเดนท์ฟูดส์ จำกัด (มหาชน) 4 บริษัท ไทยรวมสินพัฒนาอุตสาหกรรม จำกัด 5 บริษัท ธนากรผลิตภัณฑ์น้ำมันพืช จำกัด 6 บริษัท เพอร์เอ็ วิทเทล (ประเทศไทย) จำกัด 7 บริษัท เพรซิเดนท์ เบเกอรี่ จำกัด (มหาชน) 8 บริษัท ไมเนอร์ ซีส จำกัด 9 บริษัท วันไทยอุตสาหกรรมอาหาร จำกัด 10 บริษัท สกายไลน์ เซลท์แคร์ จำกัด 11 บริษัท หยั่น หั่ว หยั่น จำกัด 12 บริษัท เอฟแอนด์เอ็น แครี่ส์ (ประเทศไทย) จำกัด 13 บริษัท เอฟแอนด์เอ็น ยูไนเต็ด จำกัด

**ด้านยา** จำนวน 8 ราย ได้แก่ 1 บริษัท ขาวละออเภสัช จำกัด 2 บริษัท ไทยโอซูก้า จำกัด 3 บริษัท ไปโอแอล จำกัด 4 บริษัท ยูนิซัน จำกัด 5 บริษัท เยนเนอรัล ฮอสปิทัล โปรดักส์ จำกัด (มหาชน) 6 บริษัท สยามเภสัช จำกัด 7 บริษัท สหแพทย์เภสัช จำกัด 8 บริษัท เอ.เอ็น.บี.ลาบอราตอรี (อำนวยการเภสัช) จำกัด

**ด้านเครื่องสำอาง** จำนวน 7 ราย ได้แก่ 1 บริษัท คอลเกต-ปาล์มโอลิฟ (ประเทศไทย) จำกัด 2 บริษัท นีโอคอสเมต จำกัด 3 บริษัท ปวีณมัล จำกัด 4 บริษัท พรอคเตอร์ แอนด์ แกมเบล แมนูแฟคเจอร์ริง (ประเทศไทย) จำกัด 5 บริษัท แพน ราชเทวี กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) 6 บริษัท ยูนิลีเวอร์ ไทย โฮลดิ้งส์ จำกัด 7 บริษัท เอส แอนด์ เจ อินเตอร์เนชั่นแนล เอนเตอร์ไพรส์ จำกัด (มหาชน)

**ด้านเครื่องมือแพทย์** จำนวน 4 ราย ได้แก่ 1 บริษัท เซอร์วิสเอ็นจิเนียริง (1987) จำกัด 2 บริษัท โนวาเมดิค จำกัด 3 บริษัท เอ็ม.อี.เมดิเทค จำกัด 4 บริษัท โอโกโมโต รับเบอร์ โปรดักส์ จำกัด

**ด้านวัตถุดิบทรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข** จำนวน 5 ราย ได้แก่ 1 บริษัท แก๊พ อินดัสตรีส์ จำกัด 2 บริษัท ชาร์ฟ พอร์มูลเตอส์ จำกัด 3 บริษัท เซอร์วิวด เคมีคอล จำกัด (มหาชน) 4 บริษัท ลัดดา จำกัด 5 บริษัท อิการี เทคดิง (ประเทศไทย) จำกัด

**ผลิตภัณฑ์สุขภาพชุมชน** จำนวน 12 ราย ได้แก่ 1 วิสาหกิจชุมชนกลุ่มแปรรูปผลผลิตทางการเกษตรบ้านควน จ.เชียงใหม่ 2 วิสาหกิจชุมชนป่าเย็นขนมกรุบกรอบหนองตม จ.สุโขทัย 3 วิสาหกิจชุมชนกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรน่านาพริกโพทะเล จ.พิจิตร 4 วิสาหกิจชุมชนกลุ่มน้ำดื่มเทพนาคา (มยุรีชนมไทย) จ.พระนครศรีอยุธยา 5 วิสาหกิจชุมชนแก้วเจ้าจอม จ.สุพรรณบุรี 6 วิสาหกิจชุมชนน้ำปลาหวานต้นหอม

บางเสาชง จ.สมุทรปราการ 7 กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านโคกสว่าง จ.ขอนแก่น 8 วิสาหกิจชุมชนผู้ผลิตข้าวฮางอกหอมทองสกลทวาปี บ้านโนนสูง จ.สกลนคร 9 กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านยาง หมู่ 2 จ.บุรีรัมย์ 10 วิสาหกิจชุมชนศูนย์ข้าวชุมชนบ้านอู่แสง จ.ศรีสะเกษ 11 วิสาหกิจชุมชนกลุ่มกาแฟบ้านถ้ำสิงห์ จ.ชุมพร 12 วิสาหกิจชุมชนกลุ่มแปรรูปผลิตภัณฑ์เกษตรตำบลนาหมอศรี จ.สงขลา

ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ประธานในพิธีได้กล่าวแสดงความยินดีพร้อมทั้งมอบรางวัลให้แก่สถานประกอบการ 49 แห่ง นอกจากนี้ ยังมอบรางวัลให้กับผู้ชนะการประกวดบุญนิธิธรรมการ ซึ่งในปีนี้เป็นปีที่จัดประกวดบุญนิธิธรรมการ ประเภทสวยงามและมีความคิดสร้างสรรค์ จึงทำให้แต่ละบูธประกวดประชันกันอย่างคึกคัก ไม่มีใครยอมใครผลปรากฏว่าบูธที่ได้รางวัลชนะเลิศ คือ บริษัท ปวีณมัล จำกัด รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 คือ บริษัท ธนากรผลิตภัณฑ์น้ำมันพืช จำกัด และรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 คือ บูธกลุ่มเกษตรกรบ้านยาง จ.บุรีรัมย์

ท้ายนี้ ขอแสดงความยินดีกับสถานประกอบการทุกแห่ง ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านรักษาความดี โดยคงคุณภาพมาตรฐาน คุณธรรม จริยธรรม สมกับที่ได้รับ ความไว้วางใจจาก ออย. เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ผู้ประกอบการรายอื่นต่อไป 🙏

## 🔗 ต่อจากหน้า 13

สำหรับโครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยานั้น คณะทำงานภาคประชาชนเห็นชอบดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความรู้ โดยเน้นประเด็นเรื่องสเต็มเซลล์ รู้เท่าทันการโฆษณาเกินจริง และฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ ภายใต้โครงการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันจากการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างไม่ถูกต้อง จึงได้จัดกิจกรรมอบรม/บรรยายให้ความรู้เรื่อง สเต็มเซลล์ แก่คณะทำงานภาคประชาชน ซึ่งได้เรียนเชิญ ภก.วราวุธ เสริมสินสิริ เกสัชกรชำนาญการ สำนักยา เป็นผู้บรรยายให้ความรู้เรื่อง



รวมพลังจัดการสเต็มเซลล์ที่คุกคามสุขภาพคนไทย ในการประชุมคณะทำงานภาคประชาชน ครั้งที่ 2/2558 เมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2558

นอกจากนั้น ข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินโครงการฯ ต่าง ๆ เช่น คำสั่งแต่งตั้งรายงานการประชุม สรุปผลการดำเนินงาน ผลงานเครือข่าย และบรรยากาศกิจกรรมต่าง ๆ สามารถดูได้ทางเว็บไซต์ [www.fdapeople.com](http://www.fdapeople.com) และสามารถติดตามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของคณะทำงานภาคประชาชนได้ที่ facebook : fdapeople 🌐





**อย. จัดรณรงค์ครั้งใหญ่ “ซึ่งใจก่อนใช้ยา...สตีयरอยด์” ภายใต้ชื่องาน “ใช้ผิด ชีวิตจบ”**

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. เป็นประธานเปิดโครงการ “ซึ่งใจก่อนใช้ยา...สตีयरอยด์” ภายใต้ชื่องาน “ใช้ผิด ชีวิตจบ” เพื่อติดอาวุธทางปัญญาให้แก่ผู้บริโภคในชุมชนให้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสารสเตียรอยด์ ณ หอประชุมทองกวาว มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2558



**การอบรมโครงการ “ข้าราชการไทยไร้ทุจริต”**

ดร.นพ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธานการอบรมโครงการให้ความรู้ ปลุกจิตสำนึกในการป้องกัน และปราบปรามการทุจริตให้กับเครือข่ายภาครัฐต่อต้านการทุจริต ภายใต้โครงการ “ข้าราชการไทยไร้ทุจริต” ณ ห้องประชุม 1 อาคาร เงินทุนหมุนเวียนยาเสพติด ชั้น 6 อย. เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2558



**การประชุมคณะทำงานบริหารจัดการข้อร้องเรียน**

ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการฯ อย. เป็นประธาน การประชุมคณะทำงานบริหารจัดการข้อร้องเรียน ข้อเสนอแนะ และข้อคิดเห็นของผู้รับบริการ ครั้งที่ 1/2558 ณ ห้องประชุม กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค อาคาร 5 ชั้น 6 ตึก อย. เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2558





**อย. รับรางวัลชิดชูเกียรติกิตติคุณสัมพันธ์ “สังข์เงิน” ครั้งที่ 24 ประจำปี 2557**

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. รับรางวัลชิดชูเกียรติกิตติคุณสัมพันธ์ “สังข์เงิน” ครั้งที่ 24 ประจำปี 2557 ประเภทโครงการของหน่วยงานราชการ Oryor Smart Application ซึ่งเป็นนวัตกรรมใหม่ของ อย. และเป็น Application แรกของ สธ. จากนายวิเชญ เครื่องงาม รองนายกรัฐมนตรี ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล จัดโดย สมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2558



**การประชุมวิชาการงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ประจำปี 2558**

ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน รมว.สธ.เป็นประธานเปิดการประชุมวิชาการงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ Health Products Regulation Beyond ASEAN Community 2015 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น เมื่อวันที่ 9-11 มีนาคม 2558