



**ทรงพระเจริญ**  
**ถวายเกสรถวายกระหม่อม บข.เอกชน**

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

Smart Life by **อย.**

ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 ตุลาคม 2559-กรกฎาคม 2560

**ส**วัสดีครับ พบกับ “Smart Life by อย.” ฉบับส่งท้ายปีเก่าและต้อนรับปีใหม่ พ.ศ. 2560 ขอส่งความสุขและความปรารถนาดีมายังสมาชิกผู้อ่าน “Smart Life by อย.” ขอให้ทุกท่านสุขภาพแข็งแรง มีความสุขความเจริญในหน้าที่การงาน คิดสิ่งใดสมความปรารถนาทุกประการนะครับ

มอบสุขภาพดีให้แก่กันกับภารกิจสำคัญของ อย. ในการสืบสานพระราชปณิธานพัฒนาคุณภาพมาตรฐานนมโรงเรียน โดยการควบคุมคุณภาพมาตรฐานการผลิตตั้งแต่โรงงานจนถึงมือเด็ก ๆ ให้ได้เต็มนมที่มีคุณภาพ มีประโยชน์ เพื่อการเติบโตที่สมวัยของเด็กไทยทุกคน...

ใกล้เทศกาลปีใหม่ หลายคนกำลังมองหากระเช้าของขวัญกันอยู่ใช่ไหมครับ บางครั้งเราอาจจะเป็นผู้มอบและผู้รับในคราวเดียวกัน ดังนั้น ต้องใส่ใจ... อ่านเลยครับกับเรื่องนี้ “มอบความสุขจากใจ ด้วย กระเช้าของขวัญปีใหม่ มีคุณภาพ” หากเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร สิ่งที่ต้องดู ชื่อหรือประเภทหรือชนิดของอาหาร , วันเดือนปีที่หมดอายุหรือควรบริโภคก่อนของอาหารแต่ละรายการ ที่บรรจุในกระเช้า ที่สำคัญ ขอให้เลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่แสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)” เพื่อคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมต่อสุขภาพ ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะไตวายเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด หากเป็นผัก-ผลไม้ เน้นอ่อนต้อสดใหม่ เพื่อความสดชื่นทั้งผู้ให้และผู้รับนะครับ

พบกับเนื้อหาดี ๆ ที่ อย. ออกมาเตือนกันอยู่เสมอกับ “อาหารเสริมไม่ใช่ยา รักษาโรคไม่ได้” ย้าวน ๆ ไปด้วยความห่วงใย... ลมหนาวมาแล้วหลังจากร้อนถึงร้อนมากที่สุด ผ่านร้อนมาก็แล้ว ถึงคราวที่ผ่านหนาวกันบ้าง ได้สัมผัสอากาศหนาวเต็ม ๆ สักที ดูแลสุขภาพ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ให้เหมาะกับผิว Do และ Don't อย่างไรดี ...แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าครับ



ภก.วีระชัย นลชัย  
ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

#### วัตถุประสงค์ Smart Life by อย.

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

#### ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา  
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

#### USNN ปรึกษา

ภก.วีระชัย นลชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

#### กอง USNN ปรึกษา

นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง  
ภก.ศุภกาญจน์ โกศัย  
นายบุญทิพย์ คงทอง  
นางสุวนีย์ สุขแสนาน  
นางผุสดี เวชพิพัฒน์  
ภญ.ศิริกุล อ่าพันธ์  
นายวัชรินทร์ เครือเนียม  
นางสาวชนิดา เทียบโพธิ์

# Contents

## Smart Focus 3 – 5

อย. สืบสานพระราชปณิธาน พัฒนาคูณภาพมาตรฐานนมโรงเรียน

## Smart Tech 6

ดาวบ์ไหลดคลิกจาก Facebook ง่าย ๆ  
ไม่จ้อโปรแกรมช่วย

## Smart Living 7 – 8

มอบความสุขจากใจ  
ด้วย “กระเช้าของขวัญปีใหม่” มีคุณภาพ

## Smart World 9

ติดเชื้อ HIV รักษาได้ ?

## Smart Med. 10 – 11

อาหารเสริมไม่ใช่ยา รักษาโรคไม่ได้

## Smart Tips 12

หนาวแล้ว...มาดูแลผิวกันเถอะ

## Smart Network 13

“พลังประชาชน สร้างคนสุขภาพดี”

## Smart Action 14–15

ภาพกิจกรรมของ อย.

## Smart Health 16

น้ำบิณฑกอดข้า...อันตรายอย่างมองข้าม

นายวิษณุ โรจน์เรืองโร

นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว

นางสาวนันทิยา ถวายทรัพย์

สมเกียรติดี

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

เว็บไซต์

สำนักงานกิจการโรฟิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก



“ โรงงานนี้เป็นโรงงานตัวอย่าง และจะดำเนินการเป็นตัวอย่างสำหรับกสิกร และผู้สนใจในการผลิตนมในประเทศไทย โรงงานนี้เป็นแห่งแรกที่ทำขึ้นมาในเมืองไทย และก็เป็นที่น่าภูมิใจว่าเป็นคนไทยได้ออกแบบ และเป็นผู้สร้าง ขอให้ถือว่าโรงงานนี้ เป็นโรงงานตัวอย่าง ใครอยากได้ความรู้ ใครอยากจะทำกิจการโคนมให้สำเร็จ ให้ก้าวหน้า และเป็นประโยชน์ต่อตน ต่อเศรษฐกิจของบ้านเมือง ก็ให้มาดูกิจการได้ทุกเมื่อ...”

พระราชดำรัส พระราชทานเนื่องในพิธีเปิดโรงงานนมผง “สวนดุสิต”

ณ บริเวณสวนจิตรลดา

วันที่ 7 ธันวาคม 2512

# อย. สืบสานพระราชปณิธาน พัฒนาคุณภาพมาตรฐานนมโรงเรียน



นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มีต่องานด้านสาธารณสุขและโภชนาการในการส่งเสริมการบริโภคนมของคนไทย ก่อเกิดโครงการส่วนพระองค์เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์จากนมโค การทำฟาร์มโคนมและการแปรรูปเป็นอุตสาหกรรมนมแบบครบวงจร ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้น้อมนำพระราชดำริสู่การพัฒนาคุณภาพมาตรฐานนม โดยให้ความสำคัญกับนมโรงเรียนตั้งแต่กระบวนการผลิตจนถึงมือผู้บริโภค เพื่อให้เด็กไทยได้ดื่มนมที่มีคุณภาพมาตรฐานและสุขภาพดี พระองค์ทรงตระหนักว่า นมมีคุณค่าทางอาหารสูงและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์ จึงมีโครงการส่วนพระองค์

เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์จากนมนมโค สวนจิตรลดา หลายโครงการ โดยเมื่อปี 2505 ตั้งโรงโคนม สวนจิตรลดา ปี 2512 โรงนมผงสวนดุสิต ปี 2527 โรงนมเม็ดสวนดุสิต ปี 2530 โรงเนยแข็งสวนจิตรลดา และปี 2546 โรงนมยูเอชที สวนจิตรลดา และในปัจจุบันเกษตรกรผู้เลี้ยงโคนมได้รวมกลุ่มกันดำเนินการในรูปแบบของ



สหกรณ์ตามแนวพระราชดำริที่เกิดขึ้นหลายพื้นที่ทั่วประเทศไทย ทำให้ผลิตน้ำนมได้มากกว่าร้อยละ 85 ของผลผลิตทั้งประเทศ ส่งผลให้รัฐบาลและภาคเอกชนดำเนินการส่งเสริมการทำฟาร์มโคนมและเกิดการแปรรูปเป็นอุตสาหกรรมนมครบวงจร และรณรงค์การบริโภคนมทั้งในภาคการศึกษาของรัฐและผู้บริโภคทั่วไป จนทำให้ประเทศไทยเป็นประเทศที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ในด้าน การส่งเสริมการเลี้ยงนมโค และการบริโภคนมของประชากร พระราชกรณียกิจของพระองค์ที่มีต่อกิจการโคนมไทยดังกล่าว จึงทรงได้รับการน้อมเกล้าฯ ถวายพระราชสมัญญาว่า “พระบิดาแห่งการโคนมไทย” ซึ่งรัฐบาลได้น้อมนำพระราชดำริมาเป็นแนวทางในการจัดทำโครงการอาหารเสริม (นม) โรงเรียน ในปี 2535 เพื่อแก้ปัญหาการขาดสารอาหาร และภาวะทุพโภชนาการในเด็ก ด้วยเห็นว่า เด็กควรจะได้ดื่มนมซึ่งเป็นอาหารธรรมชาติที่มีความสมบูรณ์ และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง อันจะส่งผลให้พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กเป็นไปอย่างเต็มศักยภาพ

อย. ให้ความสำคัญกับคุณภาพนมโรงเรียน โดยมีการควบคุมคุณภาพมาตรฐานการผลิตทุกขั้นตอน โรงงานแปรรูปนมที่ดีจะต้องได้รับอนุญาตสถานที่ผลิตอาหาร และขึ้นทะเบียนตำรับอาหารจาก อย. มีการคัดเลือกน้ำนมดิบที่มีคุณภาพ ผลิตอย่างถูกสุขลักษณะตามหลักเกณฑ์วิธีการผลิตที่ดี หรือจีเอ็มพี ตรวจสอบคุณภาพผลิตภัณฑ์ให้เป็นไปตามมาตรฐานของ อย. อย่างสม่ำเสมอ และควบคุมสายส่งในด้านสุขลักษณะ และการควบคุมอุณหภูมิของผลิตภัณฑ์ให้เป็นไปตามมาตรฐานจนถึงโรงเรียน นอกจากนี้ อย. ยังเฝ้าระวังสถานที่ผลิตนมโรงเรียนให้เป็นไปตามเกณฑ์จีเอ็มพี โดยตรวจประเมินสถานที่ผลิตร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) หากพบผลิตภัณฑ์นมโรงเรียนไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน จะต้องปรับแก้ไขให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนด รวมทั้งสั่งงดการผลิต

ทั้งนี้ อย. ยังคงเดินหน้าสืบสานพระราชปณิธานของพระองค์ในการควบคุมคุณภาพนมโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง โดยมีโครงการพัฒนาการกำกับดูแลความปลอดภัยนมโรงเรียนตลอดห่วงโซ่ และพัฒนาศักยภาพการตรวจประเมินสถานที่ผลิตนมโรงเรียนของพนักงานเจ้าหน้าที่ โดยจัดอบรมการตรวจประเมินสถานที่ผลิตนมทั้งชนิดพาสเจอร์ไรซ์และนมยูเอชทีให้แก่เจ้าหน้าที่ ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาคให้มีความรู้เกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เทคนิคการตรวจประเมินสถานที่ การกำกับดูแล ติดตาม

ตรวจสอบคุณภาพผลิตภัณฑ์นมโรงเรียน ให้ครอบคลุมกระบวนการทั้งระบบ ตั้งแต่ น้ำนมดิบ กระบวนการผลิต หรือการแปรรูป จนถึงมือผู้บริโภค เพื่อให้เด็กไทยได้ดื่มนมที่มีคุณภาพมาตรฐาน



# ดาวน์โหลดคลิปจาก Facebook ง่าย ๆ ไม่จ้อโปรแกรมช่วย

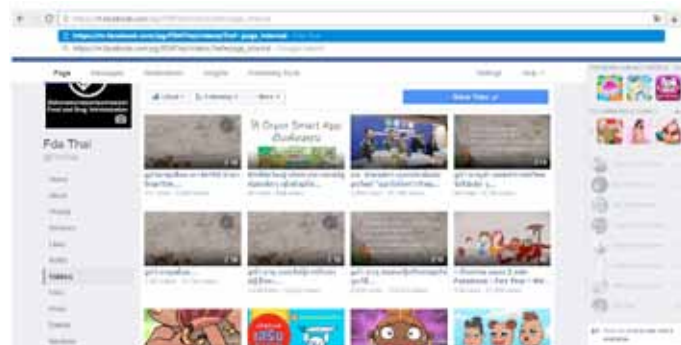
โดยปกติเวลาเราเข้าเฟซบุ๊กเครื่องคอมพิวเตอร์แล้วเจอคลิปวิดีโอที่ถูกใจ ส่วนใหญ่เราจะทำอะไรไม่ได้ ได้แต่นั่งดูวนซ้ำไปอย่างเดียว แต่วันนี้เรามีทริคเล็ก ๆ น้อย ๆ ของการดาวน์โหลดคลิปที่ชื่นชอบเก็บไว้ โดยไม่ต้องใช้โปรแกรมใด ๆ ช่วยมาฝากกัน



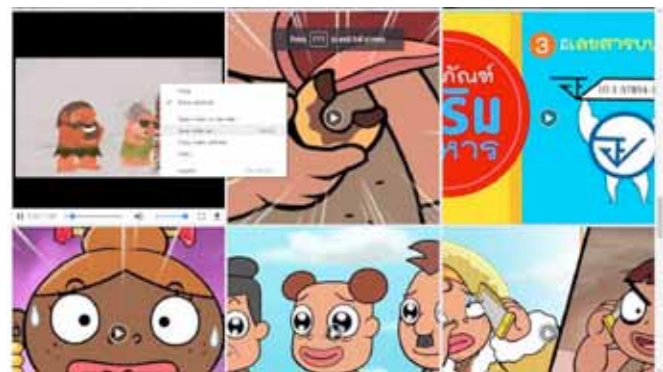
1. เริ่มต้นให้เข้าไปที่หน้าหลักของเพจ Facebook นั้น



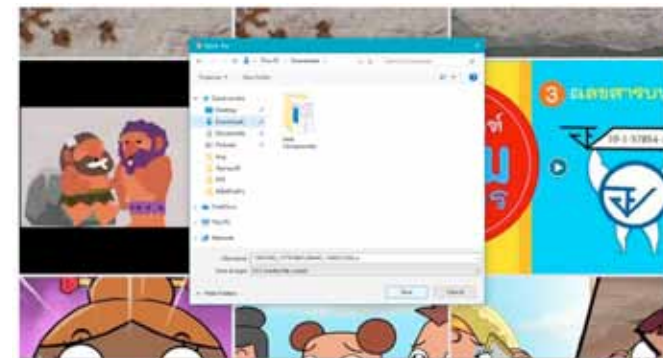
2. เลือกเมนู วิดีโอ



3. เปลี่ยนลิงค์ url จากเดิมที่เป็น <http://www>. ให้เปลี่ยนเป็น <http://m>. อธิบายง่าย ๆ ก็คือ ตัด www แล้วใส่ m แทน (โดยที่ตรงอื่นไม่ต้องแก้ไขใด ๆ)



4. กดเลือกไปที่ไฟล์วิดีโอที่ต้องการดาวน์โหลดให้วิดีโอนั้นเล่น จากนั้นคลิกขวา กด save video as...

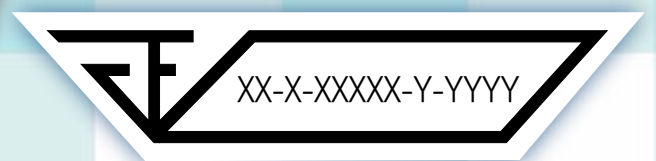


5. เลือกโฟลเดอร์ที่ใช้เก็บไฟล์วิดีโอ แล้วกด save เพียงเท่านี้ก็จะได้วิดีโอที่ต้องการ

อ้อ...อ้อ...อ้อ...แต่มีข้อเสีย คือ ความละเอียดของคลิปวิดีโอ จะไม่คมชัดเท่าไร ค่ะ

ฉบับหน้า จะเป็นเรื่องอะไร อย่าลืมติดตามนะคะ

ที่มา : [www.beartai.com](http://www.beartai.com)



# มอบความสุขจากใจ ด้วย “กระเช้าของขวัญปีใหม่” มีคุณภาพ

“

เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้รับ ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร  
ที่แสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)”  
เพื่อให้ผู้รับได้รับโภชนาการที่มีคุณค่าทางโภชนาการ  
เหมาะสมต่อสุขภาพ ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

”

**พ**ื่อใกล้เทศกาลปีใหม่ คน  
ส่วนใหญ่มักจะหาซื้อของ  
เพื่อมอบเป็นของขวัญให้แก่กัน “กระเช้า  
ของขวัญปีใหม่” ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่นิยม

มอบให้กันในช่วงเวลาแห่งความสุขนี้ ซึ่ง  
ส่วนใหญ่เรามักจะเห็นการนำผลิตภัณฑ์  
อาหาร เช่น ขนม คุกกี้ นม ผลไม้กระป๋อง  
หรือผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป ฯลฯ มา

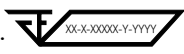
จัดเป็นกระเช้าของขวัญ  
ที่ผ่านมา เรามักจะได้ยินข่าวเกี่ยวกับ  
การได้รับกระเช้าของขวัญที่มีผลิตภัณฑ์  
อาหารที่ไม่มีคุณภาพ ใกล้หมดอายุ

หรือหมดอายุแล้ว ดังนั้น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จึงออกมาตรการควบคุมกระเช้าของขวัญที่มีผลิตภัณฑ์อาหารจัดรวมอยู่ในภาชนะเดียวกัน โดยมีการท่อนุ่ม ได้แก่ กระเช้าตะกร้า กล่อง ถุง หรือภาชนะใด ๆ ต้องแสดงข้อความภาษาไทยที่เห็นได้ชัดเจน อ่านได้ง่าย และข้อความต้องแสดงรายละเอียด ได้แก่

⇒ ชื่อ หรือประเภท หรือชนิดของอาหารแต่ละรายการที่บรรจุในกระเช้า

⇒ วันเดือนปีที่หมดอายุ หรือวันเดือนปีที่ควรบริโภคก่อน (BEST BEFORE) ของอาหารที่จัดรวมในภาชนะบรรจุ

⇒ ราคาสินค้าแต่ละรายการ ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) เป็นผู้กำหนดให้แสดงรายละเอียดในส่วนนี้

ที่สำคัญ ห้างสรรพสินค้า ซูเปอร์มาร์เก็ต หรือร้านค้าที่จะต้องตรวจสอบผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ ที่นำมาบรรจุด้วย โดยผลิตภัณฑ์อาหารทุกชนิดต้องได้รับอนุญาตจาก อย. ฉลากอาหารต้องแสดงข้อความภาษาไทยและรายละเอียดต่าง ๆ เช่น ชื่ออาหาร เลขสารบบอาหาร 13 หลัก ในกรอบเครื่องหมาย อย.  ชื่อที่ตั้งของผู้ผลิตหรือผู้แบ่งบรรจุสำหรับอาหารที่ผลิตในประเทศ ชื่อที่ตั้งของผู้นำเข้าและประเทศผู้ผลิตสำหรับอาหารนำเข้า

ปริมาณสุทธิ ส่วนประกอบที่สำคัญ วันเดือนและปีที่ผลิต หรือ วันเดือนและปีที่หมดอายุการบริโภค ซึ่งหากผู้บริโภคพบกระเช้าของขวัญที่แสดงฉลากไม่ถูกต้อง หรือผลิตภัณฑ์ไม่มีคุณภาพ หรือหมดอายุสามารถร้องเรียนได้ที่ สายด่วน อย. โทร. 1556



อย่างไรก็ตาม เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้รับ ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่แสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)” เพื่อให้ผู้รับได้บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมต่อสุขภาพ ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะไตเรื้อรัง โรคหัวใจ และหลอดเลือด ฯลฯ ซึ่งขณะนี้ผลิตภัณฑ์



ที่ได้รับการรับรองสัญลักษณ์โภชนาการจากมูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เรียบร้อยแล้ว จำนวน 4 กลุ่มอาหาร ได้แก่ เครื่องดื่ม 153 ผลิตภัณฑ์ เครื่องปรุงรส 6 ผลิตภัณฑ์ อาหารกึ่งสำเร็จรูป (บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป) 3 ผลิตภัณฑ์ และผลิตภัณฑ์นม 38 ผลิตภัณฑ์ รวมทั้งหมด 200 ผลิตภัณฑ์ ซึ่งผู้บริโภคสามารถหาซื้อผลิตภัณฑ์ที่แสดงสัญลักษณ์ดังกล่าวได้ตาม ซูเปอร์มาร์เก็ต ห้างสรรพสินค้า ร้านค้าเพื่อสุขภาพ และร้านค้าทั่วไป



ส่วนใครที่เลือก “กระเช้าผักผลไม้” มอบให้เป็นของขวัญปีใหม่ ขอให้เลือกผักหรือผลไม้ที่อยู่ในสภาพสด ใหม่ สะอาด ไม่มีลักษณะแข็งหรือกรอบจนเกินไป ไม่มีกลิ่นฉุนแสบจมูก ไม่เหี่ยวเฉา ไม่มีร่องรอยช้ำ ไม่มีเชื้อรา ไม่มีสีผิดจากธรรมชาติ เป็นต้น

การมอบกระเช้าของขวัญที่มีคุณภาพ ปราศจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้กันในช่วงเทศกาลปีใหม่ ไม่เพียงแต่จะสร้างความสุข ความพึงพอใจให้แก่ผู้รับแล้ว แต่ยังเป็นการมอบสุขภาพที่ดีเพื่อต้อนรับปีใหม่อีกด้วย

**เอกสารอ้างอิง :**

- Factsheet เรื่อง อ่านฉลากกระเช้าปีใหม่... สุขใจผู้ให้ ปลอดภัยผู้รับ โดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เข้าถึงได้จาก [http://db.oryor.com/databank/data/printing//541215\\_Factsheet\\_อ่านฉลากกระเช้าปีใหม่\\_สุขใจผู้ให้\\_ปลอดภัยผู้รับ\\_798.pdf](http://db.oryor.com/databank/data/printing//541215_Factsheet_อ่านฉลากกระเช้าปีใหม่_สุขใจผู้ให้_ปลอดภัยผู้รับ_798.pdf)
- ข่าวประชาสัมพันธ์ เรื่อง อย. แนะนำผู้บริโภค รับปีใหม่ เลือกซื้อกระเช้าหรือจัดกระเช้าด้วยผลิตภัณฑ์อาหารที่มีสัญลักษณ์ “Healthier Choice” เพื่อผู้รับได้บริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพ ห่างไกลโรค NCDs ข่าวแจก 15 / ปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 โดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

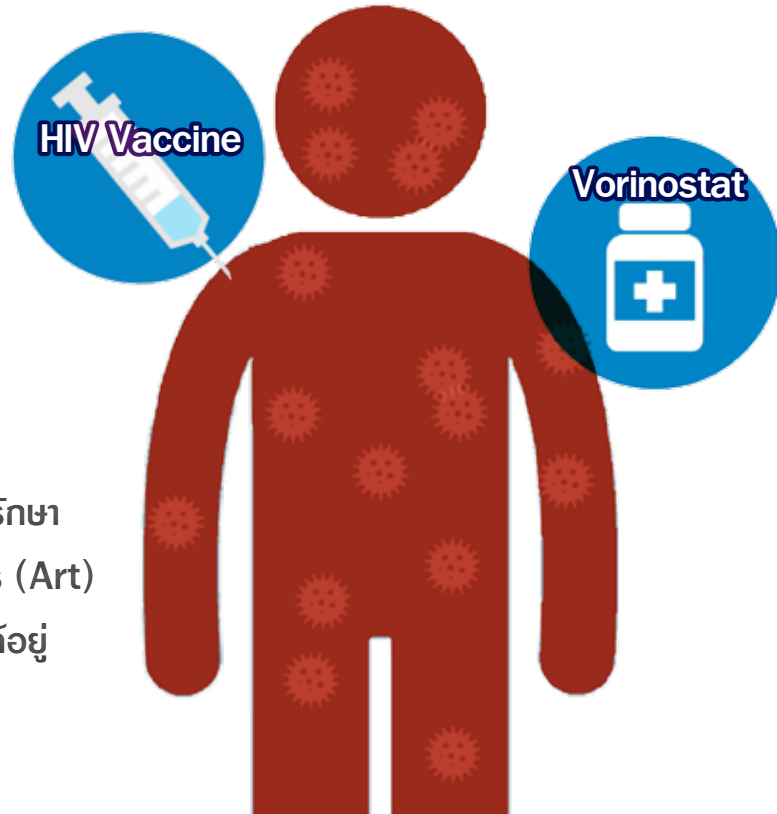


# ติดเชื้อ HIV รักษาได้ ?

“

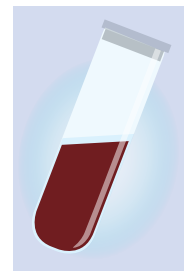
วิธีการรักษาแบบใหม่นี้ จะช่วยปิดจุดอ่อนของการรักษาแบบปัจจุบันที่เรียกว่า Anti-retroviral therapies (Art) ซึ่งสามารถรักษาได้เฉพาะเซลล์ติดเชื้อที่ยังทำงานได้อยู่ โดยไม่สามารถตรวจจับและรักษาเซลล์ติดเชื้อที่หยุดการเติบโตแล้วได้

”



**ถ**้าจะให้กล่าวถึงโรคติดต่อที่สร้างความหวาดผวาทไปทั่วโลกแล้วคงหนีไม่พ้น การติดเชื้อ HIV ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่า หากใครเป็นแล้วไม่หายตายลูกเดียว แต่ข่าวดีก็คือ ณ เวลานี้ ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยชั้นนำทั่วประเทศ อังกฤษ ได้แก่ Oxford, Cambridge, Imperial College London, University College London และ King's College London ได้ร่วมกันค้นคว้าและวิจัยวิธีใหม่ในการรักษาการติดเชื้อ HIV และพบว่าผลการรักษาเป็นที่น่าพอใจ จึงทำให้มีความหวังว่าในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า เราอาจจะมีโอกาสหายขาดจากโรคนี้

โดยการรักษารูปแบบใหม่นี้จะมีการฉีดวัคซีน เพื่อให้ร่างกายสามารถแยกและกำจัดเซลล์ที่ติดเชื้อ HIV ออกจากร่างกายได้ จากนั้นผู้ป่วยจะได้รับยา ชื่อ Vorinostat เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันในการตรวจจับและทำลายเซลล์ติดเชื้อดังกล่าว วิธีการรักษาแบบใหม่นี้จะช่วยปิดจุดอ่อนของการรักษาแบบปัจจุบันที่เรียกว่า Anti-retroviral therapies (Art) ซึ่งสามารถรักษาได้เฉพาะเซลล์ติดเชื้อที่ยังทำงานได้อยู่ โดยไม่สามารถตรวจจับและรักษาเซลล์ติดเชื้อที่หยุดการเติบโตแล้วได้



จากการวิจัยล่าสุดพบว่า ผลการตรวจเลือดของผู้ที่เข้ารับการรักษาแบบใหม่นั้นไม่พบเชื้อไวรัส HIV เลย

ซึ่งถือว่าเป็นสัญญาณที่ดี แต่อย่างไรก็ตาม ณ ปัจจุบันยังไม่มีมีการนำวิธีการรักษาแบบใหม่นี้ออกมาใช้อย่างเป็นทางการ และยังคงต้องทำการวิจัยและศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม เรา ๆ ท่าน ๆ ก็ได้แต่หวังว่าการรักษาแบบใหม่นี้จะเป็นก้าวที่ยิ่งใหญ่ของการพัฒนาในวงการแพทย์ต่อไป

Reference : [www.thetimes.co.uk](http://www.thetimes.co.uk), [www.telegraph.co.uk](http://www.telegraph.co.uk)

# อาหารเสริมไม่ใช่ยา รักษาโรคไม่ได้



“

สำหรับคนที่ป่วยเป็นโรคและมีการใช้ยาต่าง ๆ เป็นประจำ ควรนำผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไปปรึกษาแพทย์ผู้ทำการรักษา หรือเภสัชกร ว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะมีปฏิกิริยากับโรค หรือยาที่รับประทานอยู่ประจำหรือไม่

”

คือ เลข 13 หลัก ในกรอบเครื่องหมาย ออย. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ขึ้นทะเบียนกับ ออย. หรือที่เรียกกันโดยทั่ว ๆ ไปว่า ผ่านออย. มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นอาหาร สารที่อยู่ในผลิตภัณฑ์จึงมีปริมาณน้อย ไม่ได้มีผลถึงการรักษาโรค

แต่เพื่อกระตุ้นให้เกิดการซื้อและใช้ผลิตภัณฑ์ จึงมีการโฆษณาเพื่อกล่าวอ้างสรรพคุณ

## อาหารเสริมจำเป็นจริงหรือ

ร่างกายของมนุษย์เราไม่สามารถผลิตสารอาหารที่จำเป็นได้ทุกอย่าง เราสามารถทดแทนการขาดสารอาหารจำเป็นบางตัวได้ด้วยการรับประทาน ซึ่งได้มาจากพืชและสัตว์ หากสามารถรับประทานอาหารในแต่ละวันได้ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารก็คงไม่มีความจำเป็น แต่หากไม่สามารถรับประทานอาหารได้ครบ เช่นกรณีที่เป็นคนไม่รับประทานผัก ผลไม้ การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารก็อาจมีความจำเป็น เช่นเดียวกับผู้ป่วยบางรายที่ต้องการสารอาหารบางชนิดมากเป็นพิเศษ โดยมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญดูแล

กลุ่มเป้าหมายของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร กลุ่มใหญ่กลุ่มหนึ่งคือ ผู้ที่เจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ หรือกลุ่มที่สัมพันธ์กับการรักษา เช่น ผู้ป่วยมะเร็ง

ปัจจุบันรูปแบบการใช้ชีวิตในสังคมไม่เอื้อให้มีเวลาว่างเพียงพอสำหรับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ฯลฯ คนที่อยากมีสุขภาพแข็งแรง และต้องการซื้อสุขภาพด้วยเงิน จึงนึกถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรืออาหารเสริม ซึ่งผู้ขายก็มักจะใช้เทคนิคทางการตลาดและการโฆษณากระตุ้นให้เกิดการซื้อและใช้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าว ซึ่งเทคโนโลยีและการสื่อสารทำให้เกิดการกระจายข้อมูลโฆษณาได้อย่างรวดเร็วยากต่อการควบคุม เช่น การเผยแพร่ข้อมูลทางเว็บไซต์ สื่อสังคมออนไลน์ ฯลฯ ข้อมูลที่ได้จากโฆษณาทั้งจากสื่อ จากการขายตรง และจากการบอกต่อ ทำให้มีคนพูดติดปากเรียกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารว่าเป็นยา Smart Med. ฉบับนี้ เราจะมาเจาะลึกกันค่ะว่า แบบไหนที่เป็นยาจริง ๆ แบบไหนที่ไม่ใช่ยา และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จริง ๆ คืออะไรกันแน่

## อาหารเสริมไม่ใช่ยา ไม่มีทางที่จะรักษาโรคได้

**ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรืออาหารเสริม** หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่รับประทานสำหรับคนทั่วไปที่มีสุขภาพปกติ (ไม่ใช่สำหรับคนป่วย) นอกเหนือจากการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ เช่น โสมสกัดแคปซูล รำข้าวสาลีชนิดเม็ด น้ำมันปลาแคปซูล โยอาหารอัดเม็ด โยอาหารผงสำหรับชงหรือโรยอาหาร แปะกัวยสกัดแคปซูล เป็นต้น

โดยจะดูว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้น ๆ ผ่านการขึ้นทะเบียนจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (ออย.) หรือไม่ สามารถสังเกตได้จาก เลขสารบบอาหาร

หรืออัมพาต มักจะตกเป็นเหยื่อของโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร บางรายถึงขั้นหยุดการรักษาปกติ เพราะเชื่อว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสามารถรักษาโรคได้ และเกิดผลรุนแรงจนเสียชีวิตในที่สุด สำหรับคนที่ป่วยเป็นโรคและมีการใช้ยาต่าง ๆ เป็นประจำ ควรนำผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไปปรึกษาแพทย์ผู้ทำการรักษา หรือเภสัชกร ว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะมีปฏิกริยากับโรคหรือยาที่รับประทานอยู่ประจำหรือไม่ หากไม่มีก็สามารถรับประทานได้ แต่ไม่ควรหยุดรับประทานยาที่รักษาโรคนั้น ๆ

### อาหารเสริมมีอันตรายหรือไม่

หลายคนเข้าใจผิดว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทำมาจาก “ธรรมชาติ” ไม่น่าจะมีพิษหรือผลข้างเคียง แต่ในความเป็นจริงทุกสิ่งในโลกล้วนมี 2 ด้าน มีประโยชน์และมีโทษ เช่นเดียวกับผลิตภัณฑ์ยา ไม่มียาตัวไหนที่ไม่มีผลข้างเคียง ดังนั้น ก่อนที่จะเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารใด ๆ ต้องอ่านฉลากคำเตือนให้ดี ซึ่งหากคุณใช้แล้วเกิดอันตราย ก็ต้องใช้เวลามากกว่าจะเอาผิดกับผู้ผลิตได้ ป้องกันก่อนต้องมาแก้ไข ดีกว่าเกิดอันตรายแล้วมาหาทางออกทีหลัง

### ยาหน้าตาเป็นยังไง

**ผลิตภัณฑ์ยา** หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในการบรรเทา รักษา หรือป้องกันโรค โดยผลิตภัณฑ์ที่จะได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นยาต้องมีผลการวิจัยจำนวนมาก และงานวิจัยนั้น ๆ ต้องมีกระบวนการวิจัยที่ดี น่าเชื่อถือ ทั้งนี้สามารถดูว่าผลิตภัณฑ์นั้น ๆ เป็นยาหรือไม่โดยสังเกตได้จากเลขทะเบียนยา

### เปรียบเทียบผลิตภัณฑ์ยากับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

⇒ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารส่วนใหญ่ไม่มีงานวิจัย หรือถ้ามีงานวิจัยก็ยังไม่มีการสรุปที่ชัดเจน บางผลิตภัณฑ์หยิบงานวิจัยเพียง 2-3 ชิ้นมาอ้างอิง ในขณะที่ผลิตภัณฑ์ยามีงานวิจัยจำนวนมากรองรับข้อบ่งใช้ของยาตัวนั้น

⇒ ผลิตภัณฑ์ยาให้ผลการรักษาตามข้อบ่งใช้ ส่วนผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่สามารถรักษาโรคได้ แต่ผู้ประกอบการใช้การโฆษณาเพื่อกระตุ้นให้เกิดการซื้อและใช้ผลิตภัณฑ์เท่านั้น แต่ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวไม่ได้ให้ผลการรักษาตามที่ได้โฆษณา

⇒ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ข้างกล่องจะระบุ เลขสารบบอาหาร 13 หลัก แต่ผลิตภัณฑ์ยาที่ข้างกล่องจะระบุเลขทะเบียนยา

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	ผลิตภัณฑ์ยา
ไม่มีงานวิจัย หรือถ้ามีงานวิจัยก็ยังไม่มีการสรุปที่ชัดเจน	มีงานวิจัยจำนวนมากรองรับ
รักษาโรคไม่ได้	ใช้เพื่อรักษาโรค
เลขสารบบอาหาร 13 หลัก 	เลขทะเบียนตำรับยา ทะเบียนยาเลขที่ 1A 999/46

### ช่วยกันเป็นหูเป็นตา เพื่อไม่ให้คนอื่นตกเป็นเหยื่อ

หากพบเห็นการอวดอ้างสรรพคุณผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเกินจริง ไม่ว่าจะช่องทางไหน สื่อไหน หรือจากการขายตรง สามารถแจ้งร้องเรียนมายังสายด่วน ออย. 1556 หรือ 1556@fda.moph.go.th หรือร้องเรียนผ่าน Oryor Smart Application หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด เพื่อเจ้าหน้าที่จะได้ตรวจสอบดำเนินการตามกฎหมาย และช่วยกันจัดโฆษณาที่เกินจริงให้ลดลง

อย่างไรก็ตามโฆษณาเกินจริงไม่มีทางหมดไปจากโลก เพราะโฆษณาเป็นเครื่องมือหลักที่ผู้ขายใช้กระตุ้นให้เกิดการซื้อและใช้ผลิตภัณฑ์ ดังนั้นหน้าที่ของเราในฐานะผู้บริโภคคือต้องรู้เท่าทันโฆษณา โดยก่อนที่จะเชื่อโฆษณาคควรจะต้องตั้งคำถามว่าใครเป็นเจ้าของสื่อ สื่อนั้นหวังผลทำให้เราเชื่อหรือทำอะไร อาจเพื่อหวังผลกำไร แล้วค่อยตัดสินใจว่า สื่อที่รับอยู่นี้ “น่าเชื่อถือแค่ไหน” และที่สำคัญคือ ท่องให้ขึ้นใจว่า ถ้าข้างกล่องผลิตภัณฑ์ระบุว่าเป็น เลข ออย. ผลิตภัณฑ์นั้นเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแน่นอน เพราะฉะนั้นผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ไม่มีทางรักษาโรคได้

#### อ้างอิง

- พระราชบัญญัติยา พ.ศ.2510
- พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522
- ภญ.อัมพร จันทราภรณ์กุล. ชั่งใจสักนิด ก่อนคิดกินอาหารเสริม. นิตยสาร Health Today. [ออนไลน์]. สืบค้น วันที่ 3 ตุลาคม 2559 ที่ URL <http://www.bartergroups.biz/index.php-lay=show&ac=article&id=5368387.htm>
- กสทช. “รู้เท่าทันสื่อ” คืออะไร. [ออนไลน์]. สืบค้น วันที่ 5 ตุลาคม 2559 ที่ URL <http://bcp.nbtc.go.th/knowledge/detail/306>
- มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค. ผู้บริโภคเต็มขั้นต้องรู้ทันสื่อ. [ออนไลน์]. สืบค้น วันที่ 5 ตุลาคม 2559 ที่ URL <http://consumerthai.org/2014-09-26-22-26-49/444-ผู้บริโภคเต็มขั้นต้องรู้ทันสื่อ.html1/3>

# หนาวแล้ว... มาดูแลผิวกับคณะ

Smart Tips  
โดย มณี ศรีทยก

“ ควรดื่มน้ำมาก ๆ  
อย่างน้อยวันละ 10-12 แก้ว  
เพราะการดื่มน้ำจะช่วยให้ความชุ่มชื้น  
แก่ร่างกายและผิว ”

เมื่อลมหนาวมาเยือน ความชุ่มชื้นของผิวต้องสูญเสียไป จึงทำให้ผิวแห้งกร้าน และแตกได้ง่าย Smart Tips ฉบับนี้ จึงขอเอาใจใส่คุณสาว ๆ ด้วยเคล็ดลับดี ๆ ดูแลผิวในช่วงหน้าหนาว ไปดูกันเลย...

- \* ควรอาบน้ำด้วยน้ำอุณหภูมิปกติ เพราะการอาบน้ำร้อน น้ำอุ่นจัด จะทำให้ความร้อนดึงน้ำออกไปจากผิว ทำให้ผิวแห้ง
- \* เลือกใช้สบู่ที่ให้ความชุ่มชื้นกับผิว
- \* ทาผลิตภัณฑ์ที่ให้ความชุ่มชื้นกับผิว หรือครีมบำรุงผิว หลังอาบน้ำทันที
- \* ควรทาครีมกันแดด ถึงแม้จะอากาศหนาวเย็น แต่แสงแดดก็ยังคง



ร้อนแรงเหมือนเดิม

\* หมั่นทาลิปสติกหรือผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่มชื้นกับริมฝีปาก เพราะอากาศหนาว จะทำให้ริมฝีปากแห้งและแตกได้

\* หลีกเลี่ยงการขัดลอกผิว เพราะในช่วงหน้าหนาวผิวจะแห้งมาก และจะไวต่อการระคายเคืองมากขึ้น

\* ควรดื่มน้ำมาก ๆ อย่างน้อยวันละ 10-12 แก้ว เพราะการดื่มน้ำจะช่วยให้ความชุ่มชื้นแก่ร่างกายและผิวได้

และหากอากาศหนาวจัด จะสวมถุงมือถุงเท้าด้วยก็ดีค่ะ เพราะจะช่วยให้มือและเท้าเราไม่แห้งกร้าน และช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกายด้วยค่ะ

ที่มา : <http://haamor.com/th/เคล็ดลับดูแลผิวในหน้าหนาว/>



## กิจกรรมร่วมสนุก “ แฮะ & แซร์ ”

ออย. ขวนคุณร่วมสนุกกับกิจกรรม “แฮะ & แซร์”

กติกาการร่วมสนุก เพียงแค่คุณถ่ายรูปคู่กับวารสาร Smart Life by ออย.

พร้อมติดแฮชแทค #SmartLifebyออย. แล้ว Tag มาที่ IG : fdathai

รูปไหนโพสต์ทำโดนใจกรรมการ รับไปเลย !! กระเป๋าคาดิไซน์สุดเท่ จำนวน 5 ท่าน

ท่านละ 1 รางวัล ร่วมสนุกได้ตั้งแต่วันที่ 31 ม.ค. 60 และติดตามรายชื่อผู้โชคดี

ได้ทาง IG : fdathai อย่าลืม... ส่งมาร่วมสนุกกันเยอะ ๆ นะจ๊ะ



# “พลังประชาชน สร้างคนสุขภาพดี”

Smart Network  
โดย สุชาดา ถานอมชู กลุ่มพัฒนาเครือข่าย

“

คณะทำงานภาคประชาชน ทำหน้าที่ร่วมพิจารณา ให้ข้อคิดเห็นหรือคำแนะนำเพื่อพัฒนาการดำเนินงาน  
คุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ติดตามความก้าวหน้าหรือตรวจสอบผลการดำเนินงาน  
และร่วมดำเนินงานกับ อย. เพื่อพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานของ อย.

”



**จ**ากนโยบายรัฐบาลที่มุ่งบริหารราชการแผ่นดินตามหลักธรรมาภิบาล หรือหลักการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี (Good government) เพื่อให้ส่วนราชการมีการบริหารราชการที่เปิดเผย โปร่งใส โดยการเปิดโอกาสให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการรับรู้ เรียนรู้ ทำความเข้าใจร่วมแสดงทัศนะร่วมเสนอปัญหา หรือร่วมคิดหาแนวทางแก้ไขปัญหาในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จึงได้ดำเนินโครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการ

ดำเนินงานของ อย. โดยในปีนี้ได้ก้าวเข้าสู่ปีที่ 10 แล้ว เพื่อให้เกิดความร่วมมือกันระหว่างหน่วยงานภาครัฐ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องในการสร้างช่องทางการทำงานแบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย กลุ่มผู้ประกอบการ องค์กรผู้บริโภค องค์กรวิชาชีพ สื่อมวลชน ภาควิชาการ/การศึกษา และหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง โดยการแต่งตั้งเป็นคณะทำงานภาคประชาชนทำหน้าที่ร่วมพิจารณาให้ข้อคิดเห็นหรือคำแนะนำเพื่อพัฒนาการดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ติดตามความก้าวหน้าหรือตรวจสอบผลการดำเนินงาน และร่วมดำเนินงานกับ

อย. เพื่อพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานของ อย. ที่ผ่านมามีกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย ได้แก่ การประชุม การอบรมสัมมนา การศึกษาดูงาน และนำสื่อความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพไปเผยแพร่ให้แก่องค์กรเครือข่ายของคณะทำงานฯ



**พิธีบำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรมถวายพระบรมศพ  
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช**

นพ.วันชัย สัตยาวุฒิพงศ์ เลขาธิการฯ นำคณะผู้บริหาร  
ข้าราชการ และ เจ้าหน้าที่ อย. บำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรม  
ถวายพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพล  
อดุลยเดช ณ ห้องประชุมสำนักงานคณะกรรมการอาหาร  
และยา อาคาร 4 ชั้น 6 ตึก อย. กระทรวงสาธารณสุข  
จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 27 ตุลาคม 2559



### ครบรอบ 98 ปี วันคล้ายวันสถาปนากระทรวงสาธารณสุข ประจำปี 2559

ศ.คลินิก เกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วยผู้บริหารระดับสูง ข้าราชการ และ เจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข วางพานพุ่มถวายสักการะ พระอนุสาวรีย์สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาชัยนาทนเรนทร เนื่องในโอกาสครบรอบ 98 ปี วันคล้ายวันสถาปนากระทรวงสาธารณสุข ณ บริเวณลานพระอนุสาวรีย์ฯ หน้าอาคารสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2559



### การประชุมชี้แจง เรื่อง แนวทางการกำกับดูแลผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย ปังบประมาณ พ.ศ. 2560

นพ.วันชัย สัตยาวุฒิพงศ์ เลขาธิการฯ ออย. เป็นประธานเปิดการประชุมชี้แจง เรื่อง แนวทางการกำกับดูแลผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายสำหรับพนักงานเจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ปังบประมาณ พ.ศ. 2560 ณ โรงแรมริชมอนด์ จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 29-30 พฤศจิกายน 2559

# น้ำมันทอดซ้ำ...อันตรายอย่ามองข้าม



หลีกเลี่ยง  
การใช้น้ำมัน  
ที่ผ่านการใช้แล้ว

หมั่น  
กรองกากอาหาร  
หลังการทอดอาหาร



ไม่ใช่  
น้ำมันที่มักสิ้นเหมัน

การใช้น้ำมันเก่าซ้ำ  
และเติมน้ำมันใหม่  
ผสมลงไป



เปลี่ยนน้ำมัน  
ทอดอาหารบ่อยขึ้น

ควรทอดอาหาร  
ครั้งละไม่มาก



## ใช้อย่างไร....ปลอดภัยทั้งผู้ซื้อและผู้ขาย

สังเกตก่อนซื้อ.... หลีกเลี่ยงน้ำมันทอดซ้ำ  
กลิ่นเหม็นหืน หนึ่ยวข้น สีดำ เกิดฟอง เกิดควันมากขณะทอด