

อย. Report

ปีที่ 7 ฉบับที่ 73 ประจำเดือนตุลาคม 2558

องค์กรที่เป็นเลิศด้านการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อให้ผลิตภัณฑ์สุขภาพมีคุณภาพปลอดภัย
ผู้บริโภคมั่นใจ ผู้ประกอบการไทยก้าวไกลสู่สากล

ISSN 2286-9093

www.oryor.com



06

อันตรายจากสารกันบูด
ในอาหาร กรณีที่ได้รับ
สารกันบูดปริมาณมาก
เข้าสู่ร่างกาย อาจก่อให้เกิดการระคายเคือง
ระบบทางเดินอาหาร
คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย



10

“วิตามิน” จัดเป็น “ยา”
หรือ “ผลิตภัณฑ์
เสริมอาหาร” ???
การเลือกซื้อเลือกใช้
วิตามินอย่างปลอดภัย
ควรปรึกษาแพทย์
หรือเภสัชกรทุกครั้ง



12

อิ่มสุขใจ ไม่อ้วน ไปกับ
มื้อเย็น เลือกทานผัก
หรือผลไม้รสไม่หวาน
ข้าวซ้อมมือ เนื้อปลา
ผักลวก ผักต้ม เพราะ
มีใยอาหารสูง ให้
พลังงานต่ำ



FDAThail

Fda Thai



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



สวัสดีท่านผู้อ่านวารสาร ออย.Report ทุกท่านครับ ฉบับที่ท่านถือในมือตอนนี้ เป็นฉบับประจำเดือน ตุลาคม ขณะ บก. นั่งเขียนต้นฉบับ ตรงกับเทศกาลกินเจ ของพี่น้องคนไทยเชื้อสายจีนพอดี แต่ในปัจจุบันการกินเจ ได้รับความนิยมแพร่หลายมากขึ้นในกลุ่มประชาชนที่ไม่ได้มีเชื้อจีนด้วย ดังเดิมที่ บก. ได้ยิน อากง อาม่า อาป้า อาแม่ พูดให้ฟังตั้งแต่เล็ก ๆ ถึงเทศกาลกินเจ คือ “การถือศีล กินเจ” ในช่วงนี้ผู้ที่ถือศีลกินเจจะงดการบริโภคเนื้อสัตว์ โดยมีความเชื่อว่าลดการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตที่นำมาทำอาหารเป็นการชำระจิตใจให้สะอาด มีเมตตาต่อผู้อื่น สัตว์อื่นมากขึ้น ฝึกควบคุมจิตใจ ลด เลิกกิเลส และให้ร่างกายได้พักการรับสารที่ไม่ดีในเนื้อสัตว์ มารับประทาน แป้ง ผัก ผลไม้ เพื่อเป็นการทำความสะอาดกระเพาะอาหาร ลำไส้ให้สะอาด พร้อมกันนั้นก็มีการถือศีล สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ฯลฯ



แต่ในปัจจุบัน บก. เริ่มเป็นห่วงบุคคลบางกลุ่มจะปฏิบัติตามเพียงแค่พิธีกรรมหรือทำตามอย่างผู้อื่นโดยที่ไม่ได้เข้าใจที่มาที่ไปของประเพณีถือศีลกินเจนั้นครับ เพราะเห็นอาหารเจที่ขายในช่วงนี้จำนวนมากมีการนำแป้ง โปรตีนจากถั่วมาทำเป็นเนื้อสัตว์เทียม มีทั้ง หมูแดง เป็ด ไก่ กุนเชียงและอีกสารพัด แถมทำได้เหมือนจริงมาก ๆ นี่ไม่นับรวมที่มีผู้ผลิตอาหารบางรายผลิตเนื้อสัตว์เทียมโดยใส่เนื้อสัตว์จริงเข้าไปด้วยเพื่อให้รสชาติใกล้เคียงของจริงมากที่สุด 555 โดยส่วนตัว บก. ก็นึกขำนะครับ ว่าท่านเหล่านี้กินเจ โดยยังตัดความอยากในการบริโภคเนื้อสัตว์ไม่ได้ อย่างไรก็ตาม บก. เคารพในความคิดและการตัดสินใจของท่านนะครับ เพียงแต่ขอแสดงความคิดเห็น

สุดท้าย จากเมนูอาหารเจที่จำหน่าย ส่วนใหญ่ทำจากแป้ง แปรงเป็นอาหารผัดทอด ไขมันสูงและเค็ม บก. ขอให้ทุกท่านเลือกรับประทานและระมัดระวังสุขภาพนะครับ โดยเฉพาะท่านที่เป็นโรค NCDs.

ขอให้ทุกท่านโชคดี สุขภาพแข็งแรงครับ

(Signature of Dr. Wirachai Nalawach)

ภก.วีระชัย นลวชัย

ผอ.กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

03 Hot Issue

กินเจ อัมบุญ อัมใจ สุขภาพดีด้วย 4 ล.

04 สุขภาพดีด้วยผลิตภัณฑ์สุขภาพ

มาดูกัน...โฆษณาแบบไหน ออย. ไม่อนุญาต

05 ออย.ออนไลน์

แนะนำเมนู Smart tips ใน Oryor smart application version 2

06 กินเป็น ใช้เป็น

อันตรายจากสารกันบูดในอาหาร

08 เก็บข่าว...เล่าเรื่อง

ข่าวฮอต ข่าวเด่น ในแวดวงอาหารและยา

09 ถามมา-ตอบไป Q&A

“ไรฝุ่น”!!! วายร้ายก่อภูมิแพ้

10 รอบรู้เรื่องยา

“วิตามิน” จัดเป็น “ยา” หรือ “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร” ???

12 เกร็ดเล็กน้อย

อัมสุใจ ไม่อ้วน ไปกับมือเย็น

13 มุมเครือข่าย

เรื่องเล่าจากเครือข่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 (1)

15 ออย.แอ็คชั่น

ภาพกิจกรรมของ ออย.

วัตถุประสงค์ ออย. Report

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารและการดำเนินงานต่าง ๆ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมความเคลื่อนไหว รวมทั้งผลงานที่เกี่ยวข้องกับงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางให้แก่เครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในการถ่ายทอดประสบการณ์ และการดำเนินงาน
4. เพื่อเผยแพร่สารความรู้ รวมถึงแนวคิดที่น่าสนใจ

เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
กองบรรณาธิการ

นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง	นางสุสติ เวชพิพัฒน์
ภก.ศุภกาญจน์ โกศัย	ภญ.ศิริกุล อำพันธ์
นายบุญทิพย์ คงทอง	นายวัชรินทร์ เครือเนียม
นางสาวนัย สุขแสนาน	นางสาวนิตา เทียบโพธิ์
นายวิชญ์ โรจน์เรืองโร	นางสาวสุภาภรณ์ วัชรอมฤต

นางสาวจุฬาลักษณ์ นิพนธ์แก้ว นางสาวปณายา โอสารเวช
นางสาวนระรัตน์ แสนสุข นางสาวนันทิยา ถวายทรัพย์
นางสาวศุทธิณี ศรีสุนทร นายทวชา เพชรบุญยัง
สำนักที่ติดต่อ

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

พันธมิตร

สำนักงานกิจการโรฟิมพ์ องค์การส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

กินเจ อิ่มบุญ อิ่มใจ สุขภาพดีด้วย 4 ล.



ภาพ ละ เลือก ล้าง ลด จากกรมอนามัย สำนักสื่อสารและตอบโต้ความเสี่ยง

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้เฝ้าระวังคุ้มครองผู้บริโภค ผลไม้ และอาหารเจ ในตลาดและโรงงานผลิตทั่วประเทศ ในกลุ่มผักและผลไม้ป็นี มีแนวโน้มดีขึ้นกว่าปีที่ผ่านมา

กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบาย ส่งเสริมให้ประชาชนกินอาหารที่ดี ต่อสุขภาพ ซึ่งจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค ลดการเจ็บป่วย ซึ่งเทศกาลกินเจในปี นี้ตรงกับวันที่ 13 - 21 ตุลาคม 2558 ถือเป็นโอกาสดี ในการสร้างสุขภาพ ประชาชนหันมากินผัก ผลไม้ เพิ่มขึ้น กว่าช่วงปกติ ช่วยลดความเสี่ยงป่วยเป็น

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ แต่จะต้องกินให้ถูก หลักโภชนาการ เนื่องจากในปีที่ผ่านมา พบว่า 1 ใน 4 ของผู้ที่เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูงที่กินเจ ไม่สามารถควบคุม อาการได้ เนื่องจากอาหารเจที่จำหน่าย ส่วนใหญ่มักทำจากแป้ง เป็นอาหารทอด ไขมันสูง และเค็ม จึงทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น และส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

ในการกินเจให้อิ่มบุญ มีสุขภาพดี ขอแนะนำให้ประชาชนยึดหลัก 4 ล คือ

1. ละ กินเจ เลี่ยงการกินเนื้อสัตว์ เเทียม และหมี่กึ่งซึ่งทำมาจากแป้ง และปรุงรสหวานมันเค็ม

2. เลือก กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ได้แก่ ข้าวกล้อง ธัญพืช เห็ด ถั่วต่าง ๆ

 **อ่านต่อหน้า 14**



มาดูกัน... โฆษณาแบบไหน อย. ไม่อนุญาต

ปัจจุบันมีโฆษณาหลอกลวงผ่านสื่อต่าง ๆ ทั้งวิทยุ โทรทัศน์ และเว็บไซต์ มีให้เห็นจำนวนมาก โดยเฉพาะในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เครื่องสำอาง และยา ซึ่งมักพบโฆษณาอวดอ้างว่าสามารถรักษาโรคร้ายแรง หรือช่วยให้ผิวขาวใส หรือสามารถลดน้ำหนักได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว ถ้าหากหลงเชื่อ อาจส่งผลทั้งเสียทรัพย์ เสียโอกาสในการรักษา และอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต



เครื่องสำอาง

- ใช้แล้วผิว กระ ผื่นหาย
- ทาแล้วสลายไขมัน
- ช่วยให้รูปหน้าเรียวเล็กลง
- พอกหน้าขาว
- ลดการอักเสบของผิว
- ลดการสะสมของไขมัน
- สร้างคอลลาเจนให้หน้าตึง
- ลดการสร้างเม็ดสีผิวให้ผิวขาวกระจ่าง
- เติมเต็มร่องรอยร่องลึก

อาหาร

- ดื่มเพื่อช่วยออกน้ำตาลลดไขมัน
- ช่วยเพิ่มขนาดหน้าอก กระชับเนื้อผิว
- ช่วยเพิ่มพลังทางเพศ
- รักษาโรคเบาหวาน มะเร็ง หัวใจ ความดันโลหิตสูง
- ช่วยกำจัดและขับสารพิษออกจากร่างกาย
- ช่วยให้ความจำดี

โฆษณาเกินจริง โทษทุกแห่ง

ผู้บริโภคยุคใหม่ ใส่ใจ รู้เท่าทันโฆษณาหลอกลวง เพื่อความปลอดภัยในการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ





แนะนำเมนู Smart tips ใน Oryor smart application version 2



หลังจากที่ Oryor smart application version 2 ได้เปิดตัวอย่างเป็นทางการเมื่อ 17 กรกฎาคม ที่ผ่านมา ปัจจุบันมียอด download แล้วมากกว่า 200,000 ครั้ง เพื่อให้ทุกท่านรู้จักกับ Oryor smart application มากยิ่งขึ้น เราจะทยอยแนะนำแต่ละเมนูให้ทราบ เพื่อให้การใช้งานได้เต็มที่ และสำหรับท่านที่ยังไม่ได้ download ก็จะเป็นข้อมูลช่วยในการตัดสินใจ download ไปใช้งานได้ดียิ่งขึ้น

เมนู Smart tips ถือเป็น menu แรกที่ทุกท่านจะเห็นเมื่อเริ่มใช้งาน เมนูนี้จะรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในรูปแบบบทความสั้น ๆ เข้าใจง่าย แบ่งแยกเป็นหมวดหมู่ชัดเจน โดยจะแบ่งออกเป็น เมนูย่อย ดังนี้



1. เลือกซื้อเลือกใช้

เป็นเมนูที่มีข้อมูลน่ารู้เกี่ยวกับการเลือกซื้อ และวิธีใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง มีบทความประมาณ 200 เรื่อง ให้เลือกอ่าน แบ่งเป็นหมวดหมู่ตามผลิตภัณฑ์สุขภาพ เช่น ยา อาหาร เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน ยาเสพติด และเรื่องอื่น ๆ ที่น่าสนใจ



2. ฉลาดหวาน มัน เค็ม (GDA)

มีหัวข้อให้อ่านดังนี้

- ฉลาดหวาน มัน เค็ม คืออะไร
- ฉลาดหวาน มัน เค็ม อยู่ที่ไหน
- ฉลาดหวาน มัน เค็ม บอกอะไร
- ฉลาดหวาน มัน เค็ม อ่านอย่างไร
- ฉลาดหวาน มัน เค็ม ตัวช่วยป้องกันโรค



3. รู้จัก อย.

มีหัวข้อให้อ่านดังนี้

- อย. ทำอะไร
- เครื่องหมาย อย. คืออะไร
- รูปแบบเครื่องหมาย อย.



4. ฉลาดโภชนาการ

มีหัวข้อให้อ่านดังนี้

- ฉลาดโภชนาการคืออะไร
- ฉลาดโภชนาการมี 2 แบบ
- ฉลาดโภชนาการบอกอะไร
- ฉลาดโภชนาการอ่านอย่างไร
- ฉลาดโภชนาการตัวช่วยป้องกันโรค



เราท่าน Download
อยู่นะครับ W5 ครับ

อันตรายจาก สารกันบูดในอาหาร

“ เพื่อความปลอดภัย ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มาจากธรรมชาติและให้ครบ 5 หมู่ รวมทั้งควรรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ เพราะนอกจากจะช่วยในการขับถ่ายแล้ว ในผักและผลไม้ยังมีวิตามินบางชนิดและสารต้านอนุมูลอิสระตามธรรมชาติที่สามารถทำปฏิกิริยาต้านการเกิดมะเร็งได้อีกด้วย ”

“อาหาร” คือ หนึ่งในสิ่งปัจจัยที่สำคัญของมนุษย์ และเมื่อใดที่อาหารเน่าเสียอาหารนั้นก็จะเป็นที่อยู่อาศัย แหล่งเจริญเติบโตและแพร่พันธุ์ของจุลินทรีย์ ที่มีทั้งในรูปของแบคทีเรีย ยีสต์ หรือเชื้อรา ด้วยเหตุนี้เองกระบวนการถนอมอาหารจึงเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการใช้ความร้อน ความเย็น ความเค็มของเกลือ การฉายรังสี หรือการใช้สารเคมีสังเคราะห์อย่าง “สารกันบูด” ซึ่งในปัจจุบันอุตสาหกรรมการผลิตอาหารได้มีการนำสารกันบูด มาใช้ใส่ในอาหาร เพื่อช่วยป้องกัน ยับยั้ง หรือช่วยทำลายเชื้อจุลินทรีย์ไม่ให้เจริญเติบโต และทำให้อาหารนั้นอยู่ได้นาน

สารกันบูด คือ ...

สารกันบูด (preservatives) หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า วัตถุกันเสีย คือ สารเคมีหรือวัตถุเจือปนอาหารที่ช่วยถนอมอาหาร และยืดอายุการเก็บรักษาอาหาร เพราะสารดังกล่าวมีฤทธิ์ชะลอหรือยับยั้งการเจริญเติบโตและทำลายจุลินทรีย์ที่เป็นสาเหตุการเน่าเสียของอาหาร ด้วยคุณสมบัตินี้เอง จึงมีการนำสารกันบูดมาใช้ในการถนอมอาหาร โดยการใส่ลงในอาหารหรือพ่น - ฉาบรอบ ๆ ผิวของอาหารหรือภาชนะบรรจุ

ชนิดของสารกันบูด...

สำหรับประเทศไทยอนุญาตให้ใช้สารกันบูดตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 281) พ.ศ.2547 เรื่อง วัตถุเจือปนอาหาร แบ่งออกได้เป็น 4 กลุ่ม ได้แก่



ภาพจาก www.oknation.net

1. กลุ่มของกรดอ่อนและเกลือของกรดอ่อน (acid and its salts) เช่น กรดซอร์บิก กรดเบนโซอิก กรดโพรปิโอนิก ส่วนเกลือของกรดอ่อน ได้แก่ โซเดียมซอร์เบต โพแทสเซียมซอร์เบต โซเดียมเบนโซเอต โพแทสเซียมเบนโซเอต และโซเดียมอะซิเตต โดยสารกลุ่มนี้จะให้ผลยับยั้งราและยีสต์มากกว่าแบคทีเรียละลายน้ำง่าย และจะให้ประสิทธิภาพสูงในการทำลายหรือยับยั้งเชื้อในอาหารที่มีความเป็นกรดสูงประมาณ 4-6 เช่น น้ำผลไม้ เครื่องดื่ม แยม ขนมปัง ผักดองชนิดต่าง ๆ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม สารกลุ่มนี้มีความเป็นพิษต่ำ เมื่อร่างกายได้รับสารดังกล่าว จะสามารถเปลี่ยนแปลงให้เป็นสารอื่นที่ไม่มีพิษและขับถ่ายออกจากร่างกายได้

2. พาราเบนส์ (parabens) สารกันบูดที่มีประสิทธิภาพในการยับยั้ง หรือทำลายราและยีสต์ได้ดีกว่าแบคทีเรีย และจะมีประสิทธิภาพสูง ในช่วงความเป็นกรดต่าง (pH) ประมาณ 2-9 ซึ่งอาหารที่นิยมใส่พาราเบนส์ ได้แก่ น้ำหวานผลไม้ น้ำผลไม้ แยม ขนมหวานต่าง ๆ สารปรุงแต่งกลิ่นรส ฯลฯ และเมื่อบริโภคอาหารที่ใส่สารนี้เข้าไป ร่างกายจะมีกระบวนการขจัดพิษของพาราเบนส์ได้โดยปฏิกิริยาไฮโดรลิซิส (hydrolysis)

3. กลุ่มของซัลเฟอร์ไดออกไซด์ และซัลไฟต์ (sulfur dioxide and sulfites) มีกลไกในการทำลายเชื้อคล้ายคลึงกับสารกันบูดกลุ่มแรก คือ ยับยั้งราและยีสต์มากกว่าแบคทีเรีย แต่จะมีประสิทธิภาพสูงในอาหารที่มีความเป็นกรดต่างปริมาณน้อยกว่า 4 ลงมา อาทิ ไวน์ น้ำผลไม้ต่าง ๆ ผักผลไม้แห้งและแช่อิ่ม ฯลฯ และถึงแม้ว่าสารนี้จะถูกขับออกจากร่างกายได้ แต่หากร่างกายได้รับมากเกินไป สารดังกล่าวจะไปลดการใช้โปรตีนและไขมัน ในร่างกายได้ อีกทั้งยังทำลายไรโอามีน (thiamine) หรือวิตามิน B1 ในอาหารด้วย

4. กลุ่มของไนเตรตและไนไตรท์ (nitrate and nitrite) หรือสารปฏิชีวนะ เป็นสารกันบูดที่ทำลายหรือยับยั้งจุลินทรีย์ได้หลายชนิดขึ้นกับชนิดที่ใช้ เนื่องจากความเป็นกรดต่างของอาหารไม่มีผลต่อประสิทธิภาพของสาร และยังมิคุณสมบัติเป็นสารตรึงสี อนุญาตให้ใช้เฉพาะผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์หมักต่าง ๆ เช่น แสม ไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง เบคอน หรือผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์หมักที่ผ่านกรรมวิธีบรรจุกระป๋อง สำหรับข้อเสียของสารกันบูดชนิดนี้คือ มักจะก่อให้เกิดสายพันธุ์ต้านทาน (resistant strain) ขึ้น

อันตรายจากสารกันบูด...

ถึงแม้ว่าสารกันบูดแต่ละชนิดที่อนุญาตให้ใส่ในอาหารมีความปลอดภัยระดับหนึ่ง เนื่องจากผ่านการทดสอบทางด้านพิษวิทยาและการประเมินความปลอดภัยแล้ว แต่ก็ไม่สามารถแน่ใจได้ว่าอาหารที่บริโภคนั้น

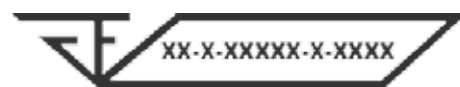
ใส่สารกันบูดในปริมาณที่ถูกต้อง และเหมาะสมกับชนิดอาหารหรือไม่ โดยอันตรายจากสารกันบูดแบ่งออกได้ 2 ประเภท คือ

☠ พิษเฉียบพลัน กรณีที่ได้รับสารกันบูดปริมาณมากเข้าสู่ร่างกาย อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย วิงเวียน และปวดศีรษะได้ อาทิ การบริโภคอาหารที่มีปริมาณไนเตรตไนไตรท์สูงมาก อาจทำให้เกิดภาวะเม็ดเลือดแดงซ็อกเซียบพลัน (methemoglobin) เนื่องจากโมเลกุลของซิมหรือสารสีแดงในเม็ดเลือดไม่สามารถจับกับออกซิเจนได้ ทำให้ไม่มีออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ จนทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ หายใจไม่ออก ตัวเขียว เป็นลม และหมดสติได้ในที่สุด อาการนี้จะอันตรายมากหากเกิดในเด็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีภาวะซีดหรือมีโรคเลือด

☠ พิษกึ่งเรื้อรังและพิษเรื้อรัง เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีสารกันบูดในปริมาณไม่สูงสะสมต่อเนื่องเป็นเวลานาน ก่อให้เกิดพิษเรื้อรัง จนอาจเป็นสารก่อมะเร็งได้

วิธีหลีกเลี่ยงสารกันบูดในอาหาร...

1. เลือกซื้ออาหารที่มีบรรจุภัณฑ์ และมีฉลากระบุข้อความ ได้แก่ ชื่ออาหาร เลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย.



ส่วนประกอบที่สำคัญ วันเดือนปีที่ผลิตและวันเดือนปีที่หมดอายุ ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต หรือของผู้แบ่งบรรจุเพื่อจำหน่าย คำแนะนำ

ในการเก็บรักษา เป็นต้น

2. เลือกซื้ออาหารในแหล่งจำหน่ายที่มีระบบการตรวจสอบสินค้าที่เหมาะสม

3. เพื่อไม่ให้เกิดการสะสมสารพิษตกค้าง ควรบริโภคอาหารหลายชนิดหมุนเวียนกันไป

4. ควรหลีกเลี่ยงอาหารปรุงสำเร็จหรืออาหารพร้อมบริโภคบรรจุกล่องที่ไม่ได้ขายหมดวันต่อวัน เพราะอาหารเหล่านี้อาจมีสารกันบูดเจือปนอยู่

5. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีสีสดเกินไป เช่น เนื้อสัตว์สีแดงสด เพราะสีส่น่ากินเหล่านั้นล้วนมาจากสารตรึงสีที่อาจก่อให้เกิดมะเร็งได้

ดังนั้น เพื่อความปลอดภัย ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มาจากธรรมชาติ และให้ครบ 5 หมู่ รวมทั้งควรรับประทานผักและผลไม้สดเป็นประจำ เพราะนอกจากจะช่วยในการขับถ่ายแล้ว ในผักและผลไม้ยังมีวิตามินบางชนิดและสารต้านอนุมูลอิสระตามธรรมชาติที่สามารถทำปฏิกิริยาต้านการเกิดมะเร็งได้อีกด้วย อย่างไรก็ตาม ผู้ผลิตอาหารควรคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้บริโภค ควรเลือกใช้สารกันบูดให้เหมาะสมกับชนิดของอาหารแต่ละประเภท และใช้ในปริมาณที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กำหนดเท่านั้น หากฝ่าฝืนจะได้รับโทษตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด 🇹🇭



เอกสารอ้างอิง :

- เว็บไซต์ ศูนย์วิทยบริการ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หมวด คลังข้อมูล อย.
Hot Issue : สารกันบูด เข้าถึงได้จาก http://elib.fda.moph.go.th/library/default.asp?page2=subdetail&id_L1=27&id_L2=15799&id_L3=3075
- เว็บไซต์ ศูนย์วิทยบริการ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หมวด คลังข้อมูล อย. Hot Issue : อันตราย...อาหารกับสารกันบูด เข้าถึงได้จาก http://elib.fda.moph.go.th/library/default.asp?page2=subdetail&id_L1=27&id_L2=15799&id_L3=3076

อย. จับมือ สถาบันโภชนาการ ลงนาม MOU พัฒนาสัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย บนฉลากอาหาร เพื่อคุ้มครองผู้บริโภค ลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

สวัสดิ์ศักดิ์ พบกับเก็บข่าว ฉบับต้อนรับปีงบประมาณใหม่ พ.ศ. 2559 เชื่อว่าทุกหน่วยงานราชการคงต้องเตรียมพร้อม กับโครงการใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชน ท่านใดมีแผนที่จะทำอะไร ก็รีบ ๆ หน่อยล่ะ วันเวลาผ่านไปไวจริง ๆ สำหรับเก็บข่าว ยังทำหน้าที่เล่าข่าวในแวดวง อย. เช่นเดิม และมีเรื่องดี ๆ จอว อย. มาบอกค่ะ



เมื่อวันที่ 26 ส.ค. 2558 ที่ผ่านมา อย. รับรางวัลหน่วยงานดีเด่นด้านการพัฒนา คุณธรรมจริยธรรม จากการดำเนินโครงการ ส่งเสริมจริยธรรมสถานประกอบการผลิต ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (รางวัล อย. ควอลิตี้ อวอร์ด) โดยได้รับประทานรางวัลจาก พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ ถัดมา เมื่อวันที่ 25 ก.ย. 2558 อย. ได้รับรางวัล



บริการภาครัฐแห่งชาติ ประเภทรายงาน การพัฒนาการบริการที่เป็นเลิศ จากผลงาน “การพัฒนาระบบข้อมูลด้านอาหารและยา” Oryor Smart Application โดยได้รับ รางวัลจาก นายสุวัจน์ ตันยวรรณ

รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี และ อย. จะสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ที่เป็นประโยชน์ ต่อผู้บริโภคต่อไปค่ะ

ต่อด้วยข่าวที่พาดหัวไว้ ก็เป็น เรื่องดี ๆ จาก อย. อีก คือ อย. จับมือ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



ลงนาม MOU ร่วมมือทางวิชาการ เพื่อ ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาหลักเกณฑ์ ด้านโภชนาการ ให้นำไปสู่การพัฒนา สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย หวังให้ คนไทยลดการบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็ม พร้อมทั้งลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะ โภชนาการเกิน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ และหลอดเลือด ภาวะไตวายเรื้อรัง พร้อม กันนี้ อย. โชว์ผลงานความสำเร็จรอบ 1 ปี ของการยกระดับมาตรฐานเครื่องมือแพทย์ ให้เป็นมาตรฐานเดียวกับนานาชาติ ตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำ ตั้งแต่กฎระเบียบ ปรับปรุง พ.ร.บ.เครื่องมือแพทย์ พ.ศ. 2551 เพิ่มมาตรการกำกับดูแล การจัดทำ

หลักเกณฑ์และวิธีการที่ดีในการกระจาย เครื่องมือแพทย์ การจัดเตรียมเอกสาร สำคัญให้สอดคล้องกับระบบ ISO 13485 ส่งเสริมเศรษฐกิจของประเทศ

มาที่ข่าว อย. เตือนผู้บริโภค ชาวแรก อย่าได้หลงเชื่อ “สบู่คลอรีน” อวดสรรพคุณเกินจริง ใช้แล้วผิวขาวใส ขายกันเกลื่อนทางเว็บ พบสถานที่ขาย ไม่เป็นหลักแหล่ง อาจลักลอบใส่สารอันตราย และปิดท้ายกับข่าวอย่าหลงเชื่อโฆษณา “ยาร่วมหัวพันหัวใหญ่ สมุนไพรประดง 109” อวดสรรพคุณรักษาโรค ขายในต่างจังหวัด พบฉลากปลอม ไม่พบสถานที่ผลิตตามที่ ระบุบนฉลาก ต้องระวังทั้ง 2 ผลิตภัณฑ์ ที่กล่าว เสี่ยงต่อร่างกาย อย่าตกเป็นเหยื่อ คำโฆษณานะคะ ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลง ตลอดเวลา ดูแลสุขภาพกันด้วยค่ะ หาก เจ็บป่วย อย่าซื้อยาทานเอง ขอให้ปรึกษา แพทย์หรือเภสัชกรก่อน ดีที่สุด ติดตาม อ่านรายละเอียดข่าวเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ อย. (www.fda.moph.go.th) อย. ย่อมาจาก สำนักงานคณะกรรมการ อาหารและยา

เช็กข้อมูล ก่อนแรงแรงทุกครั้ง

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

“โรฝุ่น”!!! วายร้ายก่อภูมิแพ้

ดิฉันเชื่อว่าปัญหากวนใจของแม่บ้านหลาย ๆ ท่านคงหนีไม่พ้น เรื่องของการดูแลความสะอาดภายในบ้านเรือน วันนี้เราจะมาทำความรู้จักกับ “โรฝุ่น” วายร้ายตัวจิ๋วประจำบ้านตัวการสำคัญ ที่ก่อให้เกิดโรภูมิแพ้กันค่ะ ว่าเราจะมีวิธีการเลือกซื้อเลือกใช้ผลิตภัณฑ์อย่างไร เพื่อป้องกันและดูแลทุกคนในครอบครัวของเราให้ห่างไกลจากโรฝุ่นค่ะ



ภาพจาก : www.siriallergyguard.com

Q สวัสดีค่ะ ดิฉันเป็นคุณแม่มือใหม่ที่ต้องทำหน้าที่ดูแลทุกอย่างที่เกี่ยวกับลูกน้อย ซึ่งช่วงนี้ลูกป่วยบ่อยมากเลยคะ คุณหมอตระพบน้องมีอาการของโรภูมิแพ้จึงให้ดูแลเรื่องความสะอาดที่นอนของน้องให้สะอาดอยู่เสมอ เพื่อป้องกันโรฝุ่นที่ก่อให้เกิดอาการของโรภูมิแพ้ ดิฉันจึงอยากสอบถามว่า มีวิธีเลือกซื้อและวิธีใช้ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยกำจัดโรฝุ่นที่ถูกต้องแนะนำไหมคะ ขอพระคุณค่ะ



ในกรอบเครื่องหมาย ออย. วอส. 99/2550 ควรอ่านฉลากก่อนใช้และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด ส่วนวิธีการใช้สำหรับที่นอน ฉีดผลิตภัณฑ์กำจัดโรฝุ่นให้ทั่วที่นอนแล้วใช้ผ้าห่มหรือพลาสติกคลุมทิ้งไว้อย่างน้อย 2 ชั่วโมง แล้วจึงเปิดผ้าคลุมออก ทิ้งไว้จนกลิ่นจางลงจึงใช้ได้ สำหรับ ผ้าห่ม หมอน ตุ๊กตา โซฟา ฉีดสเปรย์ให้สัมผัสโดยตรง ทิ้งไว้จนกลิ่นจางลงจึงใช้ได้ ควรเก็บผลิตภัณฑ์ในที่มืด ชิด ห่างจากมือเด็กและสัตว์เลี้ยง ควรปิดฝาให้สนิทและอย่าให้ถูกแสงแดด เปลวไฟ หรือความร้อน ระมัดระวังอย่าให้ละอองเข้าตา ปาก หรือจมูก เมื่อเสร็จจากการใช้แล้ว

ต้องรีบล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง และอย่าฉีดพ่นในห้องที่มีเด็กอ่อนหรือผู้ป่วย ทั้งนี้การควบคุมและกำจัดโรฝุ่นอาจใช้การจัดการด้านสภาพแวดล้อมในห้องนอน เช่น จัดห้องนอนให้สะอาดเรียบร้อย ชักทำความสะอาดเครื่องนอนผ้าปูที่นอน โดยการซักด้วยน้ำร้อนที่มีอุณหภูมิตั้งแต่ 60 องศาเซลเซียสขึ้นไป นาน 20 นาที หรือไม่ปูพรมในห้องนอน เพื่อลดปริมาณโรฝุ่น และสารก่อภูมิแพ้ร่วมกับการใช้ผลิตภัณฑ์กำจัดโรฝุ่น

อย่าลืมนะคะ หากท่านผู้อ่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพสามารถส่งจดหมายมาถามเราที่ กลุ่มเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เลขที่ 88/24 ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 พบกันใหม่ในฉบับหน้านะคะ ขอขอบคุณค่ะ Q&A

A มีผลการวิจัยที่รายงานว่า โรฝุ่นบ้านเป็นหนึ่งในหลาย ๆ สาเหตุที่ก่อให้เกิดโรภูมิแพ้ ทั้งจากมูลของโรฝุ่นและตัวโรฝุ่นเอง ทั้งนี้โรฝุ่นพบได้ในบ้านเรือน เช่น ที่นอน หมอน ผ้าห่ม โซฟา ผ้าปูที่นอน พรม และตุ๊กตาที่บรรจุด้วยเส้นใย การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์กำจัดโรฝุ่นบ้านนั้น ต้องเป็น ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการขึ้นทะเบียนจาก ออย. สังเกตฉลากต้องแสดงเลขทะเบียน วอส.

“วิตามิน” จัดเป็น “ยา” หรือ “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร” ???

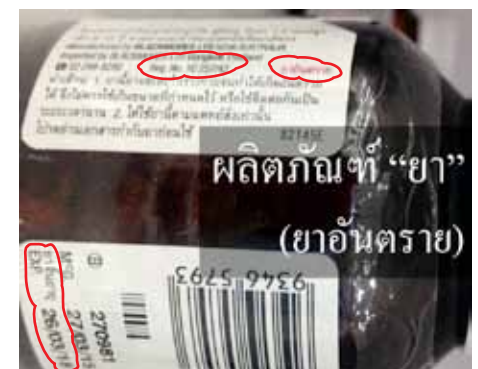
“

ด้วยวิตามินในท้องตลาดที่มีจำหน่ายค่อนข้างมาก และมีหลายชนิด การเลือกใช้อย่างปลอดภัย และเหมาะสม จึงควรปรึกษา แพทย์ หรือ เภสัชกรทุกครั้ง

”

การจัดแบ่งประเภทของผลิตภัณฑ์ จะอยู่ภายใต้การควบคุมของพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 และพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้บริโภคเป็นสำคัญ

“วิตามิน” สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มตามมาตรการควบคุมของกฎหมาย ดังนี้



1. วิตามินที่เป็น “ยาอันตราย”
จัดเป็นกลุ่มวิตามินที่มีความเสี่ยงในการเกิดอันตรายได้มาก หากใช้อย่างไม่เหมาะสม กฎหมายจึงกำหนดให้แพทย์หรือเภสัชกร เป็นผู้ควบคุมการจ่ายยา โดยพิจารณาถึงความเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นก่อนจ่ายยาให้แก่ผู้ป่วย รวมถึงการให้คำแนะนำแก่ผู้ที่มีความจำเป็นต้องใช้ยานี้ วิตามินในกลุ่มนี้ เป็นไปตามประกาศ

“วิตามิน” ที่เราพบเห็นทั่วไปในร้านขายยา บางชนิดถูกจัดประเภทเป็น “ยา” ขณะที่บางชนิดเป็น “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร” ทั้งนี้ขึ้นกับส่วนประกอบ ชนิด และปริมาณของวิตามิน

กระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาอันตราย ที่กำหนดให้วิตามินที่ละลายในไขมัน (Fat soluble vitamins) ชนิดรับประทาน ดังต่อไปนี้เป็น “ยาอันตราย” ได้แก่

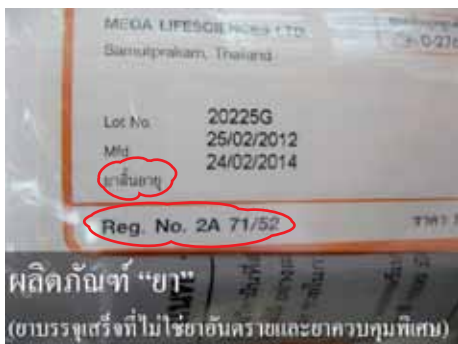
1.1 วิตามิน เอ (Vitamin A) ขนาดรับประทานต่อวัน มากกว่า 5,000 หน่วยสากล (I.U.)

1.2 วิตามิน ดี (Vitamin D) ขนาดรับประทานต่อวัน มากกว่า 400 หน่วยสากล (I.U.)

1.3 วิตามิน อี (Vitamin E) ขนาดรับประทานต่อวัน มากกว่า 30 หน่วยสากล (I.U.)

1.4 วิตามิน เค หนึ่ง (Vitamin K1 : Phylloquinone) ขนาดรับประทานต่อวัน มากกว่า 80 ไมโครกรัม

ทั้งนี้หากสังเกตที่ฉลากยา นอกจากจะมีเลขทะเบียนยา (Reg. No. ... /..) แล้ว ยังสามารถสังเกตได้จากคำว่า “ยาอันตราย” ที่เป็นอักษรสีแดง บนฉลาก

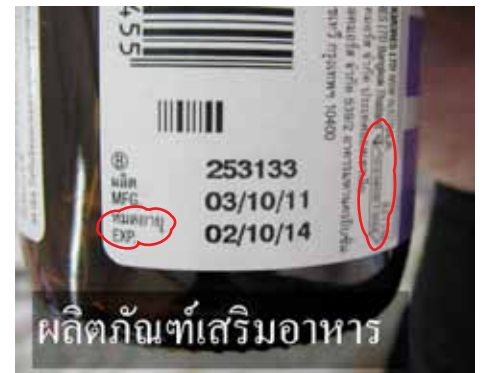


2. วิตามินที่เป็น “ยาบรรจุเสร็จที่ไม่ใช่ยาอันตรายหรือยาควบคุมพิเศษ”
วิตามินในกลุ่มนี้ยังคงจัดเป็น “ยา” ตามพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติม แม้จะไม่มีกฎหมายกำหนดให้ต้องควบคุมการส่งมอบยา พร้อม

คำแนะนำให้แก่ผู้ป่วยอย่างเคร่งครัด เช่น ยาอันตรายข้างต้น แต่กฎหมายได้กำหนดช่องทางการกระจายยา โดยจะต้องเป็นผู้รับอนุญาตขายยาแผนปัจจุบัน และผู้รับอนุญาตขายยาแผนปัจจุบัน เฉพาะบรรจุเสร็จที่ไม่ใช่ยาควบคุมพิเศษเท่านั้น ที่จะจำหน่ายยาในกลุ่มนี้ได้ และผู้มีหน้าที่ปฏิบัติการตามที่ปรากฏชื่อในใบอนุญาตข้างต้น จะต้องควบคุมการจำหน่ายให้เป็นไปอย่างเหมาะสม ทั้งนี้หากสังเกตที่ฉลากของยาในกลุ่มนี้จะมีเฉพาะเลขทะเบียนยาเท่านั้น (Reg. No. .../..)

3. วิตามินที่เป็น “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร” เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 293) พ.ศ. 2548 เรื่อง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อยู่ภายใต้การควบคุมของพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 โดย ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทาน นอกเหนือจากการรับประทานอาหารตามปกติ ซึ่งมี “สารอาหารหรือสารอื่น” เป็นองค์ประกอบ อยู่ในรูปแบบเม็ด แคปซูล ผง เกล็ด ของเหลวหรือลักษณะอื่น ซึ่งมีใช้รูปแบบอาหารตามปกติ (Conventional foods) สำหรับผู้บริโภคที่คาดหวังประโยชน์ทางด้านส่งเสริมสุขภาพ

“สารอาหารหรือสารอื่น” ข้างต้นของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เป็นวิตามิน จะมีการกำหนดมาตรฐานว่าจะต้องมีปริมาณของวิตามินไม่น้อยกว่าร้อยละ 15 และไม่เกินปริมาณสูงสุดที่กำหนดในบัญชีสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่หกปีขึ้นไป (Thai RDI)



วิตามินที่เป็น “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร” จะสามารถสังเกตได้จาก “เครื่องหมาย ออย.” บนฉลาก และวิตามินในกลุ่มนี้สามารถวางจำหน่ายได้ทั่วไป โดยไม่จำกัดเฉพาะร้านขายยาเท่านั้น

จากข้างต้นจะสังเกตได้ว่า วิตามินที่จัดเป็น “ยา” จะเป็นวิตามินที่มีปริมาณของวิตามินต่อหน่วยที่ให้ผลในการบำบัด บรรเทา รักษา หรือป้องกันโรค และถูกจำกัดให้จำหน่ายได้เฉพาะร้านขายยาเท่านั้น ขณะที่ วิตามินที่เป็น “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร” จะมีปริมาณของวิตามินไม่เกินกว่าที่กำหนดใน Thai RDI ผู้บริโภคสามารถเลือกซื้อเลือกใช้ได้ด้วยตนเองผ่านการอ่านฉลาก และสังเกตการรับรองคุณภาพผ่าน “เครื่องหมาย ออย.” แต่อย่างไรก็ตาม ด้วยวิตามินในท้องตลาดที่มีจำหน่ายค่อนข้างมาก



และมีหลายชนิด

การเลือกใช้อย่างปลอดภัย

และเหมาะสม

จึงควร

ปรึกษาแพทย์

หรือเภสัชกร

ทุกครั้ง

อิ่มสบายใจ ไม่อ้วน ไปกับมือเย็น



“

หลังมื้ออาหารไม่ควรอาบน้ำทันที ควรเว้นอย่างน้อย 30 นาที
เพราะเลือดต้องไปเลี้ยงกระเพาะอาหารขณะย่อยอาหาร
หากอาบน้ำทันที จะทำให้เลือดต้องมาที่ผิวหนัง
ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่เต็มที่

”

ผักลวก ผักต้ม ผลไม้รสไม่หวาน เพราะมี
ใยอาหารสูง ให้พลังงานต่ำ



อาหารทอด

3. ควรงดอาหารทอดและ
ประเภทของมันอย่างเด็ดขาด

4. ควรเดินย่อยหลังทาน
มือเย็น จะทำให้ลำไส้ขยับตัว และช่วยให้
ย่อยอาหารง่ายขึ้น

ขอแนะนำอีกนิด... หลังมื้ออาหาร
ไม่ควรอาบน้ำทันที ควรเว้นอย่างน้อย
30 นาที เพราะเลือดต้องไปเลี้ยงกระเพาะ
อาหารขณะย่อยอาหาร หากอาบน้ำทันที
จะทำให้เลือดต้องมาที่ผิวหนัง ทำให้ระบบ
ย่อยอาหารทำงานไม่เต็มที่ ทำให้ท้องอืด
แน่นท้องได้ เพียงแค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ในการทานอาหารมือเย็นเล็กน้อย ก็
สามารถมีความสุขกับการทานมือเย็น
ได้แล้วล่ะค่ะ 

คนส่วนใหญ่มักกลดน้ำหนักรด้วย การ
อดอาหารมือเย็น เพราะเชื่อว่า
มือเย็นเป็นมื้ออาหารที่ทำให้ไม่อ้วน ซึ่งใน
ความเป็นจริง... มือเย็นเป็นอีกหนึ่งมื้อ
อาหารที่มีความสำคัญ เนื่องจากร่างกาย
ยังคงต้องการพลังงานเพื่อนำไปช่วยรักษา
ความสมดุลภายในร่างกาย แล้วยังสามารถ
ช่วยลดความหิวและความอยากในเวลา
กลางคืนอีกด้วย เกร็ดเล็กนารู้ จึงนำวิธี
ทานอาหารมือเย็นอย่างไรไม่ให้อ้วนมาฝาก
ติดตามอ่านกันเลย...

ไม่ควรงดอาหารมือเย็น แต่ควร
เน้นลดปริมาณอาหารลง เพราะถ้าไม่ทาน

เลย จะทำให้น้ำย่อยที่ออกมากระตุ้นกระเพาะ
อาหาร และร่างกายจะปรับการเผาผลาญ
พลังงานลดลง ทำให้ประสิทธิภาพของ
ระบบเผาผลาญลดลงตามไปด้วย

1. เลือกเวลาทานมือเย็นให้
เหมาะสม ควรทานมือเย็นช่วงเวลา 18.00
-19.00 น. หรือก่อนเข้านอน 4-6 ชั่วโมง
เพื่อป้องกันการเกิดภาวะกรดไหลย้อน
 อีกทั้งร่างกายต้องใช้เวลา 4 ชั่วโมงในการ
ย่อยและดูดซึมโปรตีน

2. เลือกทานผัก แนะนำให้
ทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำ ผักหรือผลไม้
ในมือเย็น อย่างข้าวซ้อมมือ เนื้อปลา

เรื่องเล่าจากเครือข่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 (1)



ขอต้อนรับเข้าสู่ปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 กิจกรรมของเครือข่ายยังคงดำเนินกิจกรรมเหมือนเช่นที่ผ่านมาและเพิ่มความเข้มข้นทุกขณะ



เริ่มจากกิจกรรมส่งท้ายของปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 การประชุมคณะกรรมการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ครั้งที่ 2/2558 เมื่อวันที่ 11 กันยายน 2558 ได้มีการรายงานผลการดำเนินงานของคณะกรรมการภาคประชาชนในปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 และร่วมกันพิจารณาแนวทางการดำเนินงานและประเด็นในการเปิดโอกาสให้ประชาชนมีส่วนร่วมปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 ทั้งนี้รายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนฯ สามารถเข้าไปดูได้ที่ www.fdapeople.com

○ อ่านต่อหน้า 14

○ ต่อจากหน้า 3

เต้าหู้ ป้องกันการขาดโปรตีน และเพิ่มผัก ผลไม้ให้หลากหลาย หลากสี

3. ล้าง ผักผลไม้ให้สะอาดตาม ขั้นตอน ก่อนปรุง ก่อนกิน โดยใช้เกลือ น้ำส้มสายชู ต่างทับทิม แล้วล้างผ่านน้ำ ไหล 2 นาที จะขจัดเชื้อโรค และลดการปนเปื้อนสารกำจัดศัตรูพืชตกค้างลงได้ ร้อยละ 60 - 92 และ

4. ลด อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ของทอด อาหารประเภทผัดน้ำมัน ปรุงรสจัด

นอกจากนี้ เพื่อเป็นการคุ้มครองผู้บริโภค สร้างความมั่นใจประชาชน ในเรื่องความปลอดภัยและคุณภาพของ วัตถุดิบในการปรุงอาหารเจ สำนักงาน คณะกรรมการอาหารและยา ได้เฝ้าระวัง

สุ่มตรวจผัก ผลไม้ และอาหารเจ ในตลาด และโรงงานผลิตทั่วประเทศ ในกลุ่มผัก และผลไม้ปีนี้แนวโน้มดีขึ้นกว่าปีที่ผ่านมา ผลการตรวจในผัก 56,649 ตัวอย่าง พบ ยาฆ่าแมลงตกค้างร้อยละ 2.2 เรียง 5 ลำดับแรกจากมากไปน้อย คือ ใบบัวบก กระเทียม พริกแห้ง หอมแดง และ กะหล่ำดอก ส่วนในผลไม้ตรวจ 1,867 ตัวอย่าง พบยาฆ่าแมลงตกค้าง ร้อยละ 1.61 เรียงลำดับจากมากไปน้อย คือ ส้ม แอปเปิ้ล ชมพู่ องุ่น และแคนตาลูป

ส่วนผลิตภัณฑ์อาหารเจที่นิยม เช่น ลูกชิ้นปลา ไส้กรอก โปรตีนเกษตร เนื้อหมูเทียม หมูแผ่นเทียม ปลาเค็ม หมูยอ แป้งหมี่กึ่งไส้หมู เนื้อเทียม เนื้อเห็ด ปลาหมึก ผลการตรวจเฝ้าระวังอาหารเจ จำนวน 69 ตัวอย่าง พบมีเนื้อสัตว์ผสม ร้อยละ 4.3 ซึ่งได้มีการติดตามถึงแหล่งผลิตหรือนำเข้า

หากกรณีที่ตรวจพบ ดีเอ็นเอเนื้อสัตว์ ในอาหารที่ฉลากระบุ “อาหารเจ” จะเข้าข่ายเป็นอาหารปลอมที่มีฉลากเพื่อลวงต่อผู้บริโภค จะมีโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5 พันบาทถึง 1 แสนบาท

สำหรับการเลือกซื้ออาหารเจ ที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่าย ขอให้สังเกตฉลาก ต้องมีข้อความภาษาไทย และแสดงชื่ออาหาร เลขสารบบอาหาร ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต ผู้แบ่งบรรจุ หรือ ผู้นำเข้า ส่วนประกอบอาหาร น้ำหนักสุทธิ วันเดือนปีที่ผลิต และหมดอายุหรือ ควรบริโภคก่อน ส่วนอาหารปรุงเสร็จ ขอให้ซื้อจากร้านและแผงลอยที่มีป้าย อาหารสะอาด รสชาติอร่อย ผู้ปรุง ผู้ให้บริการแต่งกายสะอาด สวมผ้ากันเปื้อน หมวกคลุมผม ไม่ใช้มือหยิบอาหาร 🍴

○ ต่อจากหน้า 13

ต่อด้วย โครงการ ออย.น้อย ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 เดิมนำไม่หยุดยั้ง และสนองนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ของกระทรวงศึกษาธิการ โรงเรียนทุกแห่ง สามารถนำกิจกรรม ออย.น้อย ไปเสริมในช่วง หลังบ่ายสองโมงได้ตามความเหมาะสม



เพื่อเป็นการพัฒนาเยาวชนของเรา และปีนี้ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จะได้ติดตามผลการดำเนินงานโครงการ ออย.น้อย ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากองค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น ที่เล็งเห็นประโยชน์ ของโครงการ และจัดสรรงบประมาณ ในการทำกิจกรรมให้แก่โรงเรียนและ นักเรียน ออย.น้อย อันเป็นการขยาย เครือข่าย ออย.น้อย ให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น

และกิจกรรมสุดท้ายของเรื่องเล่า จากเครือข่าย คือโครงการพัฒนาเครือข่าย การพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค ได้มีการ ขยายกลุ่มเป้าหมายไปยังแรงงานต่างด้าว



ภาพจาก : www.tcijthai.com

(ชาวพม่า) เพื่อพัฒนาให้สามารถดำรงชีวิต ได้อย่างถูกสุขลักษณะ ซึ่งจะช่วยลดปัญหา ทางด้านสาธารณสุข โดยปีนี้ จะนำร่อง ในพื้นที่ที่มีจำนวนแรงงานต่างด้าวมาก ที่สุดก่อน และอาจขยายกลุ่มเป้าหมาย เพิ่มเติมในอนาคตต่อไป 🌍



สายสัมพันธ์ เมื่อวันวาน เวียดนามผ่านสู่อนาคต

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการฯ อย. เป็นประธานในงานแสดงมูทิตาจิต และมอบของที่ระลึกแก่ผู้เกษียณอายุราชการของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 มีผู้เกษียณฯ เข้าร่วมงานทั้งหมด 14 ท่าน ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร อาคาร 1 ตึก อย. จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 30 กันยายน 2558



รองเลขาธิการฯ อย. ให้สัมภาษณ์ทีวี Mono 29

นพ.ไพศาล ดั่นคุ้ม รองเลขาธิการฯ อย. ให้สัมภาษณ์สถานีโทรทัศน์ Mono 29 กรณีพบปัญหานมโรงเรียนบูตที่โรงเรียนบ้านน้ำลิ ต.ปิงหลวง อ.นาหมื่น จ.น่าน ณ อาคาร 1 ชั้น 2 ตึก อย. เมื่อวันที่ 18 กันยายน 2558



รองเลขาธิการฯ อย. รับรางวัลบริการภาครัฐแห่งชาติ ประจำปี พ.ศ. 2558

ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการฯ อย. เป็นผู้แทน อย. รับรางวัลบริการภาครัฐแห่งชาติ ประเภทรางวัลการพัฒนาระบบการบริการที่เป็นเลิศระดับดี ประจำปี พ.ศ. 2558 จากผลงาน “การพัฒนาระบบข้อมูลด้านอาหารและยา” ของกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค อย. โดยมี นายสุวพันธุ์ ตันยุวรรธนะ รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี เป็นประธานมอบรางวัล ณ หอประชุมกองทัพเรือ เขตบางกอกใหญ่ กทม. เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2558



รพ. สร.วางพวงมาลา ถวายราชสักการะ เนื่องในวันมหิดล

ศ.คลินิก เกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รพ.กระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วยผู้บริหารระดับสูง และข้าราชการเจ้าหน้าที่ กระทรวงสาธารณสุข วางพวงมาลา ถวายราชสักการะพระราชนุสาวรีย์ สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก และสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เนื่องในวันมหิดล ณ กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 24 กันยายน 2558



อย. คว้าลิตี อวอร์ด ปี 2559

เชิดชูสถานประกอบการดี จริยธรรมเด่น
ร่วมภาคภูมิใจกับความมุ่งมั่นพัฒนาผลิตภัณฑ์
ที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน
เพื่อความปลอดภัยของประชาชน

เปิดรับสมัครแล้วตั้งแต่บัดนี้ - 4 ธันวาคม 2558







สามารถดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่
เว็บไซต์ อย. www.fda.moph.go.th
(พร้อมมอบรางวัลภายในเดือนกุมภาพันธ์ 2559)