



บทสารคดีวิทยุ 2 นาที

- ชื่อสารคดี** : "รู้ทันผลิตภัณฑ์สุขภาพ กับอย."
- ตอนที่ 3** : ชื่อตอน "ดื่มชาเขียวพร้อมดื่มอย่างไร จึงจะปลอดภัย"
- Title** : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เสนอรายการ...
"รู้ทันผลิตภัณฑ์สุขภาพกับอย."
- Intro** : ตอน "ดื่มชาเขียวพร้อมดื่มอย่างไร จึงจะปลอดภัย"
- SFX** : (ดนตรีบรรเลง)
- เนื้อเรื่อง** : คุณผู้ฟังครับ...เครื่องดื่มยอดนิยมในขณะนี้ คงหนีไม่พ้น ชาเขียวพร้อมดื่ม แต่ถ้าเราดื่มในปริมาณที่มากเกินไป แทนที่จะได้รับประโยชน์กลับทำให้เสียสุขภาพได้ เพราะนอกจากจะมีกาเฟอีนแล้ว บางยี่ห้อยังมีน้ำตาลผสมอยู่ด้วย การดื่มในปริมาณมากๆ ในคราวเดียว ทำให้ร่างกายของเราได้รับกาเฟอีนและน้ำตาลมากตามไปด้วย ซึ่งกาเฟอีนจะส่งผลให้ผู้ดื่มมีอาการเวียนศีรษะ นอนไม่หลับ หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ใจสั่น ความดันโลหิตสูง ปวดท้อง ปัสสาวะบ่อย นอกจากนี้ น้ำตาลในชาเขียวพร้อมดื่ม อาจทำให้เกิดปัญหาฟันผุ โรคอ้วน และโรคเบาหวาน ตามมาได้นะครับ
- บทสรุป** : สำหรับปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมและปลอดภัยต่อสุขภาพ อยู่ที่ประมาณ 10 ช้อนชาหรือ 50 กรัมต่อวันสำหรับผู้ใหญ่ และไม่ควรเกิน 6 ช้อนชาหรือประมาณ 24 กรัมในเด็กวัยรุ่น ส่วนกาเฟอีนไม่ควรได้รับเกิน 200 มิลลิกรัมต่อวันครับ ฉะนั้นก่อนดื่มชาเขียวพร้อมดื่มทุกครั้ง ควรตรวจสอบข้อมูลบนฉลากว่ามีส่วนผสมของกาเฟอีนและน้ำตาลในปริมาณเท่าไร เพื่อที่คุณจะได้ดื่มในปริมาณที่เหมาะสมกับสุขภาพใจครับ
- สล็อต** : *****สล็อต 30 วินาที (ของอย.)*****
- Jingle** : รู้ทันข่าวสารผลิตภัณฑ์สุขภาพคลิก อย.คอม.