



สังเกต...ใส่ใจ...ใช้ประโยชน์ฉลาดโภชนาการให้เป็น



สวัสดิ์ค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....
 สาระนั้นี่จะมาพูดคุยกันในวันนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับฉลาดโภชนาการ
 “สังเกต ใ้ใจ ใช้ประโยชน์ฉลาดโภชนาการให้เป็น” โดยการ
 สนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังทราบหรือไม่ว่า ตอนนี้คนไทยมีภาวะบริโภคน้ำตาลเกินกว่ามาตรฐานถึง 3 เท่า ซึ่งการ
 บริโภคน้ำตาลเกินกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้นั้น จะเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดัน
 โลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือดอุดตัน โดยเฉพาะโรคเบาหวานคนไทยป่วยสูงถึง 10 ล้านคน เพราะคนไทยมี
 การบริโภคน้ำตาลทั้งแบบทางตรง คือ การเติมน้ำตาลลงในอาหารประเภทต่าง ๆ และมีการบริโภคน้ำตาลใน
 แบบทางอ้อมที่เป็นปัญหาอย่างมาก โดยเฉพาะน้ำตาลที่อยู่ในเครื่องดื่มสำเร็จรูปอย่างน้ำอัดลม น้ำผลไม้
 น้ำสมุนไพรรสหวานจัด รวมถึง ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ และอาหารอื่น ๆ ด้วย

คุณผู้ฟังคะ เมื่อฟังข้อมูลข้างต้นแล้วหลายคนคิดที่จะเลิกรับประทานขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ
 น้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นการด่วนจ้ะ แต่ดิฉันขอบอกว่าอาหารเหล่านี้เราสามารถรับประทานได้โดยไม่เป็น
 อันตรายต่อสุขภาพ ง่าย ๆ เพียงแค่อ่านฉลาดให้เป็น โรคภัยที่ตามมากับความหวานนั้นเราก็สามารถ
 หลีกเลี้ยงได้ค่ะ โดยก่อนที่เราจะรับประทานอาหารใด ๆ นั้น ถ้าเราต้องการจะรู้ว่ารับประทานไปแล้วจะ
 ได้รับสารอาหารใดบ้าง ในปริมาณมาก น้อย เพียงใด เราสามารถรู้ได้จากการอ่านฉลาดโภชนาการนี้ละคะ



ซึ่งฉลากโภชนาการเป็นส่วนสำคัญที่แสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นภายในกรอบสี่เหลี่ยมที่ระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารนั้น ช่วยให้เราทราบปริมาณสารอาหารที่จะได้รับเมื่อเราบริโภคอาหารชนิดนั้น ๆ เข้าไป เช่น หากเราต้องการอาหารที่ให้น้ำตาลน้อยเราก็เลือกรับประทานอาหารที่ให้น้ำตาลน้อย ตัวอย่างเช่น ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานต้องรับประทานอาหารที่ให้น้ำตาลต่ำ โซเดียมต่ำ เราสามารถเลือกอาหารที่มีน้ำตาล และโซเดียมต่ำได้ จากการอ่านข้อมูลในกรอบสี่เหลี่ยมของฉลากโภชนาการได้เลย หรือแม้แต่คนต้องการวิตามินในฉลากโภชนาการก็มีบอก และหากผู้ที่ต้องการลดความอ้วน ก็สามารถเลือกรับประทานอาหารที่ให้พลังงานน้อย ไขมันต่ำ โดยดูจากฉลากโภชนาการได้เช่นกัน หากผู้บริโภคเลือกรับประทานอาหารโดยใช้ข้อมูลโภชนาการจากฉลากโภชนาการนอกจากจะป้องกันการได้รับสารอาหารแต่ละประเภทเกินขนาดจนเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ ได้แล้วยังสามารถใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพร่างกายเฉพาะด้าน โดยการรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการและยังสามารถใช้เป็นข้อมูลเปรียบเทียบเวลาซื้ออาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกยี่ห้อที่มีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่าได้

คุณผู้ฟังคะ ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ขอให้ยึดหลัก “3 ฉ” ได้แก่

- **ฉ แรกคือ ฉลาก** ต้องอ่านฉลากก่อนซื้อทุกครั้ง โดยฉลากต้องมีรายละเอียดภาษาไทยครบถ้วน เช่น แสดงประเภทอาหาร เลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย. ชื่อและที่ตั้งสถานที่ผลิต ปริมาตรหรือน้ำหนักสุทธิ และที่สำคัญควรสังเกตวัน เดือน ปี ที่ผลิต หรือหมดอายุ
- **ฉ ที่สองคือ ฉลาด** ในการซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น สังเกตที่ฉลากโภชนาการหรือสูตรส่วนประกอบ ซึ่งไม่ควรมีน้ำตาล ไขมัน เกลือ สูงเกินไป ไม่ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เพราะเกิดผลเสียต่อร่างกาย และอย่าหลงเชื่อโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณเกินจริงหรือสรรพคุณในการรักษาโรค
- **ฉ สุดท้ายคือ ฉลียว** ต้องตรวจสอบสภาพของผลิตภัณฑ์รวมทั้งความสะอาดทุกครั้ง บรรจุนิพห่อจะต้องไม่บวมบุ๋บ ไม่เป็นสนิม และไม่มียารั่ว เพราะอาจทำให้เชื้อโรคจากภายนอกเข้ามาปนเปื้อนกับอาหารได้



ก่อนรับประทานทุกครั้งควรสังเกตและใส่ใจกันสักนิด คิดใช้ประโยชน์จากข้อมูลฉลากโภชนาการเพียงเท่านี้คุณก็สามารถหลีกเลี่ยงโรคร้ายที่มากับอาหารที่เราคาดไม่ถึงได้ค่ะ

ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยบริโภค โทร. สายด่วน อย. 1556 3 บาท ทั่วประเทศ