

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

อันตราย

เพราะถ้ากินบะหมี่

มีเวกซ์เคลือบไว้

ไม่เป็นความจริง

ผิวมันข้างในถ้ากินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป คือพลาสติกชนิดหนึ่งที่กันความร้อนเพื่อกำให้ถ้ากินคงรู้ปไว้แม่นก็อยู่ข้างในเป็นกระดาษที่เคลือบด้วย “พอลิเอทิลีน” ที่เป็นเกรดอาหาร ไม่ใช่เวกซ์ สามารถใช้บรรจุอาหารได้ไม่มีอันตราย

คำแนะนำ

ในการรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

- 1 ควรรับประทานเป็นครั้งคราว
- 2 เติมผัก และโปรตีน เพื่อสารอาหารครบ 5 หมู่
- 3 พิจารณาปริมาณโซเดียมและไขมัน ที่ได้รับในแต่ละวันไม่ให้มากเกินไป
- 4 โซเดียมควรได้รับไม่เกินวันละ 2,000 มิลลิกรัม ซึ่งเท่ากับเกลือ 1 ช้อนชา หรือ 6 กรัม
- 5 ไขมันก็จะหมดควรได้รับไม่เกินวันละ 65 กรัม



▶ ผงชูรสในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นสารพิษหรือไม่ ?

ตามหลักแล้วไม่ได้เป็นสารพิษเพียงแต่หากกินในปริมาณมากอาจไม่ดีต่อสุขภาพ

▶ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปต้องกินแบบต้ม ห้ามลวก ?

จริงๆแล้วสามารถกินได้กับแบบต้มหรือลวกก็ได้



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration



/FDATHAI