

น้ำ กับ ชีวิต และสุขภาพ

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวัน น้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่ร่างกายขาดไม่ได้ มีหน้าที่ตั้งแต่ช่วยให้กินอาหารได้สะดวกไม่ติดคอ ช่วยในการย่อยและดูดซึมสารอาหาร เข้าสู่ร่างกาย ช่วยในการขับของเสียออกจากร่างกาย ควบคุมอุณหภูมิให้คงที่ และเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเลือด รวมถึงเป็นตัวช่วยหล่อลื่นตามข้อต่อต่างๆ การดื่มน้ำสะอาด เพียงพอจะทำให้ระบบในร่างกายได้รับการกระตุ้นและพร้อมที่จะทำงาน ส่งผลให้โลหิตไม่ข้น การไหลเวียนเป็นไปได้ง่าย สุขุมดี หัวใจไม่ทำงานหนัก ไม่เมื่อยล้า ไม่เหนื่อยง่าย หัวใจเป็นปกติ มีประสิทธิภาพดี แข็งแรง ลมหายใจสะอาดสดชื่น หายใจโล่งเย็น นัยน์ตาสดใสเป็นประกาย มีน้ำหล่อเลี้ยงแวววาวตลอด ไม่มีเส้นเลือดแดงกล้า ไม่แสบตา ไม่ร้อนใน ปากลิ้นสะอาด ผิวกายไม่เหี่ยวแห้ง ใบหน้าชุ่มชื้น แต่งตั้งเป็นสีชมพู เลือดดี การขับถ่ายของเสียสะดวก ไม่ท้องผูก ปัสสาวะใสสะอาด ไม่ปวดหลังและบั้นเอว การทำงานของไตดี รุขมีรุขสนมีเหงื่อชุ่มเสมอ



ร่างกายมนุษย์ ประกอบด้วย น้ำถึง 70 % และทุกส่วนมีน้ำเป็นองค์ประกอบ ร่างกายต้องหมุนเวียนน้ำในร่างกายตลอดเวลาเพื่อทำหน้าที่หลายอย่าง ดังนั้น น้ำจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์เรา



นัยน์ตาสดใส เป็นประกาย



ใบหน้าชุ่มชื้น แต่งตั้งเป็นสีชมพู



ปากลิ้นสะอาด ไม่ร้อนใน



ผิวหนังไม่แห้งเหี่ยว



ลมหายใจสะอาด สดชื่น



เลือดไม่ข้นไหลเวียนดี



หัวใจไม่เมื่อยล้า



ระบบขับถ่ายดี



ไตดี ปัสสาวะสะอาด ไม่ปวดหลัง ปวดเอว

วิธีดื่มน้ำให้สุขภาพดี

1. ดื่มน้ำสะอาด

- ดื่มนอนตอนเช้า 1 แก้ว
- ตอนสาย (ประมาณ 09.00 - 10.00 น.) 2 แก้ว
- ตอนบ่าย (ประมาณ 13.00 - 14.00 น.) 3 แก้ว
- ตอนเย็น (ประมาณ 19.00 - 20.00 น.) 3 แก้ว
- ก่อนเข้านอน 1 แก้ว เพื่อให้ร่างกายได้ชุ่มชื้นและช่วยในการขับถ่าย



2. ไม่ดื่มน้ำที่ร้อนมาก หรือเย็นจัด ถ้าเป็นน้ำอุ่นเล็กน้อย ดื่มในตอนเช้าจะทำให้การขับถ่ายดีขึ้น ลำไส้สะอาด
3. ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำครั้งละ 2-3 แก้ว ติดต่อกันทันที ให้ดื่มตามปกติสบาย ๆ
4. ไม่ควรดื่มน้ำมากประมาณครึ่งชั่วโมง ก่อนและหลังรับประทานอาหาร
5. ไม่ควรรับประทานอาหารพร้อมกับดื่มน้ำตลอดเวลา
6. ควรมีน้ำสะอาดบรรจุขวด สำหรับเป็นน้ำดื่มพกติดตัวในการเดินทาง

คุณรู้อะไรเกี่ยวกับน้ำดื่มบ้าง?

น้ำดื่มสะอาด

ไม่มีเชื้อโรค

ไม่มีสารพิษ



หากมีแร่ธาตุหรือสารบางอย่างปนเปื้อนต้องไม่เกินกว่าเกณฑ์มาตรฐานกำหนด

สวย...สดใสด้วยน้ำ

ใครๆ ก็อยากสุขภาพดี แข็งแรง มีความสวย รูปร่างล่ำสมาร์ท แต่จะมีใครสักกี่คนที่นึกถึงวิธีการพื้นฐานตามธรรมชาติและประหยัด นั่นคือ การดื่มน้ำสะอาดในปริมาณเพียงพอเพื่อทำความสะอาดชำระล้างอวัยวะภายในของร่างกาย โดยปกติของคนธรรมดาต้องการน้ำในชีวิตประจำวัน ไม่น้อยกว่า 8 แก้ว ส่วนคนที่สูญเสียน้ำในร่างกายมาก เช่น นักกีฬา กรรมกร ผู้ทำงานกลางแจ้งที่ต้องเสียเหงื่อจำนวนมาก ย่อมต้องการน้ำมากกว่าคนธรรมดา แต่พบว่ามีคนจำนวนมากมักดื่มน้ำเฉพาะในเวลาคอแห้ง หรือกระหายน้ำมากๆ เท่านั้น

ฉลาดเลือก ฉลาดดื่ม

น้ำบรรจุขวด	เลือกบรรจุขวด ที่อยู่ในสภาพดี มีฉลากครบถ้วน มีเลขสารบบอาหาร อยู่ในเครื่องหมาย อย.
น้ำแร่	คนเราได้รับเกลือแร่จากอาหารเพียงพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำแร่ ที่มีราคาแพง
น้ำกลั่น	การดื่มน้ำกลั่นเป็นประจำ จะทำให้ขาดเกลือแร่ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
น้ำอัดลม	เป็นน้ำหวานผสมสารแต่งสี กลิ่น และสารเจือปนอื่นๆ บางชนิดมีคาเฟอีน และกรดเบนโซอิกที่มีผลกระทบต่อร่างกาย เหมาะสำหรับเป็นเครื่องดื่มทางสังคม ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น
น้ำประปา	ควรดื่มน้ำประปาที่ผ่านการรับรองจากกรมอนามัยและประกาศเป็นน้ำประปาดื่มได้
น้ำฝน	เป็นน้ำธรรมชาติที่สะอาดที่สุด แต่ต้องคำนึงถึงการรองรับน้ำ ปล่อยให้ฝนตกไปสักกระยะหนึ่งก่อน และภาชนะเก็บน้ำฝนจะต้องสะอาด มีฝาปิดมิดชิด ทำความสะอาดง่าย
น้ำบ่อตื้น บ่อบาดาล แม่น้ำ ลำคลอง สระ หนอง บึง	นำน้ำไปผ่านการปรับปรุง โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การต้มให้เดือดอย่างน้อย 5 นาที การกรอง การตกตะกอน และการเติมคลอรีน



สุขภาพดีนั้นได้มาด้วยวิธีง่ายๆ



บริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็ง แอโรสกริม อย่างปลอดภัย

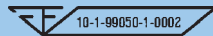
อร่อยชื่นใจ เย็นชื่นฉ่ำ ไปกับน้ำดื่ม น้ำแข็ง ไอศกริม แต่ต้องรู้จัก “เลือก” ไม่ว่าฤดูร้อน หรือฤดูหนาว ไกลห่างจากโรคอาหารเป็นพิษ



บริโภคน้ำดื่ม

1. **อ่านฉลาก** ดูให้ละเอียด ข้อมูล เช่น เลขสารบบอาหาร ชื่อที่อยู่ผู้ผลิต หรือผู้จัดจำหน่าย วันที่ผลิต

ตัวอย่างเลขสารบบอาหาร



2. **ภาชนะบรรจุ** ต้องสะอาด ไม่รั่วซึม ไม่บุบ สะอาด ไม่มีคราบตะไคร่อยู่ภายในขวด หรือมีรอยสกปรกเปื้อน

3. **น้ำที่บรรจุอยู่** ต้องใส ไม่มีตะกอน ไม่มีสี กลิ่น และรสที่ผิดปกติ เช่น กลิ่นเหม็นเน่า กลิ่นพลาสติก ตลอดจนไม่มีสิ่งเจือปนอื่น ๆ เช่น ตะไคร่น้ำ

4. **ฝาปิดผนึกสนิท** ไม่มีร่องรอยการเปิดใช้ หรือ พลาสติกที่รัดปากขวดยังปิดสนิทแน่นหนา

5. **ร้านค้า** ต้องไม่วางน้ำดื่มตากแดด และไม่เก็บน้ำดื่มในที่ร้อน



ไอศกริมในภาชนะบรรจุ

1. **อ่านฉลาก** ดูข้อมูลประกอบการเลือกซื้อ เช่น ชื่ออาหาร เลขสารบบอาหาร ชื่อและที่อยู่ของผู้ผลิต ส่วนประกอบสำคัญ วันเดือนและปีที่ผลิต และ/หรือวันเดือนและปีที่หมดอายุการบริโภค

2. **ดูภาชนะที่บรรจุไอศกริม** สะอาด ปิดสนิท ไม่ฉีกขาด ไอศกริมไม่รั่วซึมออกมา

3. **ลักษณะไอศกริม** ต้องมีสี กลิ่น รส ตามลักษณะของไอศกริมนั้น ๆ ตัวไอศกริมไม่เหลว หรือมีลักษณะเหมือนเคยละลายมาแล้ว

4. **สถานที่จำหน่าย** จะต้องมิได้เย็นแช่แข็งไอศกริม และจัดไอศกริมเป็นสัดส่วนเรียบร้อย

ไอศกริมตกขาย

ตัวไอศกริมต้อง ไม่มีสี กลิ่น รสผิดปกติ และไม่เหลว หรือมีลักษณะเหมือนละลายมาแล้ว ภาชนะที่ใช้ใส่และตักไอศกริมต้องสะอาด และต้องสังเกตสุขลักษณะของผู้ขายด้วย เช่น เล็บมือ การแต่งกาย

น้ำแข็ง

การเลือกซื้อ	น้ำแข็งหลอดบรรจุถุง	น้ำแข็งตกขาย	น้ำแข็งซอง
อ่านฉลาก	มีข้อความว่า “น้ำแข็งใช้รับประทานได้” เลขสารบบอาหาร ชื่อ และที่อยู่ผู้ผลิต ผู้นำเข้า หรือผู้แบ่งบรรจุ ปริมาณบรรจุ		
ภาชนะที่ใส่น้ำแข็ง และลักษณะการวางจำหน่าย	ถุงสะอาด ไม่มีคราบ ปิดผนึกแน่นหนา ไม่ฉีกขาด และตู้เก็บรักษาสะอาด ถูกสุขลักษณะ	ถังใสสะอาด มีฝาปิด ไม่ควรมีอาหารหรือวัสดุอื่น ๆ แฉ่อยู่ในน้ำแข็ง และวางในสถานที่ปราศจากฝุ่นละอองและสิ่งสกปรก	ไม่ควรซื้อ น้ำแข็งซอง ที่ผู้ขายวางหรือลากกับพื้น
ลักษณะน้ำแข็ง	ใส สะอาด ไม่มีสีหรือกลิ่นผิดปกติ ตลอดจนไม่มีฝุ่นละออง หรือสิ่งแปลกปลอมในก้อนน้ำแข็ง		
ผู้ขาย		แต่งกายสะอาด ตัดเล็บสั้น มือสะอาด ไม่มีคราบสกปรก ไม่เป็นโรคผิวหนังหรือโรคติดต่อ และไม่ไอ จามลงไปในน้ำแข็งที่ตักขาย หรือน้ำแข็งซอง	





ผู้ที่เป็โรคอาหารเป็นพิษ

ส่วนใหญ่จะมีอาการ ปวดท้อง อาเจียน ท้องร่วง บางครั้งอาจปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว หรือเกิดอาการอักเสบที่อวัยวะต่าง ๆ ได้ แต่หากเชื้อเข้าสู่กระแสโลหิต อาจทำให้เสียชีวิตจากภาวะโลหิตเป็นพิษ หรือในรายที่อุจจาระร่วงมาก ๆ อาจช็อกหมดสติ และเสียชีวิตจากการขาดน้ำและเกลือแร่ได้

หากเลือกซื้อ น้ำดื่ม น้ำแข็ง และไอศกรีม ไม่ระวัง

อาจพบผลิตภัณฑ์ที่กระบวนการผลิตไม่สะอาด

หรือมีการขนส่งและเก็บรักษาผลิตภัณฑ์ไม่เหมาะสม

ทำให้อาหารปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น เชื้ออีโคไล (E.coli)

เชื้อสแตฟฟิโลคอคคัส ออเรียส (Staphylococcus aureus)

เชื้อแซลโมเนลล่า (Salmomella) ฯลฯ ก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ



อาหารปลอดภัย คู่ชุมชนดีเสมอ

อาหารสด

เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค ขอให้เลือกซื้ออาหารสดจากผู้จำหน่ายที่มีตราสัญลักษณ์ “อาหารปลอดภัย” เท่านั้น

การขอสัญลักษณ์ “อาหารปลอดภัย” มีขั้นตอนคือ



- เจ้าของแผงในตลาดสดหรือซูเปอร์มาร์เก็ต แจ้งความประสงค์ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด หรือ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
- เจ้าหน้าที่นั้นวันตรวจสถานที่
- สุ่มเก็บตัวอย่างอาหารมาตรวจ โดยใช้ชุดทดสอบของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ถ้าไม่พบสารพิษก็จะมอบป้ายรับรองชั่วคราว “อาหารปลอดภัย”
- ตรวจติดต่อกัน 3 ครั้ง (เดือนละครั้ง)
- เมื่อผ่านเกณฑ์ 3 ครั้งต่อเนื่องกัน ก็จะมอบป้ายถาวรเป็นป้ายทองอาหารปลอดภัย พร้อมประกาศนียบัตร
- ผู้ได้รับเครื่องหมายแล้วจะต้องดำเนินการต่ออายุไปรับรองทุกปี
- กระทรวงสาธารณสุข จะดำเนินการสุ่มเก็บตัวอย่างอาหารหลังจากให้การรับรองไปแล้ว 6 เดือน โดยไม่แจ้งวันที่จะไปเก็บตัวอย่างให้ทราบล่วงหน้า และจะดำเนินการสุ่มตรวจปีละครั้ง

การเลือกซื้ออาหารสด จากตลาดสด ซูเปอร์มาร์เก็ต ขอให้สังเกตสัญลักษณ์อาหารปลอดภัย



สุขภาพดีคนดีจะไม่ได้อะไรขาด



อาหารปรุงสำเร็จ

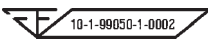
ป้าย “อาหารสะอาด รสชาติอร่อย Clean Food Good Taste” เป็นป้ายรับรองอาหารปรุงสำเร็จ ณ สถานที่ปรุง ประกอบ จำหน่ายอาหารที่สะอาดถูกสุขลักษณะทั้งในด้านสถานที่ อาหาร ภาชนะ อุปกรณ์ และสุขอนามัยของผู้สัมผัสอาหาร ตามมาตรฐานของกรมอนามัย นอกจากนี้ยังต้องผ่านการตรวจสอบความสะอาดของอาหาร ภาชนะ และมือ ด้วยชุดตรวจหาเชื้อโคลิฟอร์มขั้นต้น (SI2) โดยต้องสะอาดร้อยละ 90 ป้ายนี้จะต้องระบุชื่อของสถานที่นั้นๆ ไว้ที่มุมซ้ายมือด้านล่าง และมีอายุการรับรอง 1 ปี โดยจะต้องระบุวันหมดอายุไว้ที่มุมขวามือด้านล่าง

ดังนั้น ก่อนเลือกรับประทานอาหารที่ร้านใด ควรสังเกตป้าย “อาหารสะอาด รสชาติอร่อย” นี้ด้วย



อาหารแปรรูป

การแสดงฉลากอาหารแปรรูป ต้องเป็นไปตามข้อกำหนดที่สำคัญ คือ

- ต้องมีฉลากภาษาไทย
- ต้องมีเครื่องหมาย อย. ภายในกรอบต้องแสดงตัวเลขที่มีสีติดกับสีพื้นของกรอบ
 - ขนาดความสูงของตัวเลขที่แสดงไม่เล็กกว่า 2 มิลลิเมตร
 - สีตัวเลขติดกับสีพื้นภายในกรอบเป็นสีขาวและติดกับสีกรอบ อย.
- ต้องมีข้อความว่า “ผลิต” “หมดอายุ” หรือ “ควรบริโภคก่อน” กำกับไว้ด้วย ดังนี้
 - อาหารที่เก็บไว้ได้ ไม่เกิน 90 วัน ให้แสดงวัน เดือน ปี ที่หมดอายุหรือวันเดือน ปี ที่ควรบริโภคก่อน
 - อาหารที่เก็บไว้ได้มากกว่า 90 วัน ให้แสดง เดือน ปี ที่ผลิต หรือวัน เดือน ปี ที่หมดอายุ หรือวัน เดือน ปี ที่ควรบริโภคก่อน
- การแสดงวัน เดือน ปี ที่ผลิต หรือหมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน จะแสดงไว้ที่ส่วนสำคัญของฉลากหรือด้านบนด้านล่างของภาชนะบรรจุก็ได้ การเลือกซื้ออาหารที่อยู่ในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทขอให้สังเกตสัญลักษณ์  และรายละเอียดของฉลากข้างต้น เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค

อาหารไม่ปลอดภัย...เกิดจากอะไร ?

1. ดัชนีรายชื่อทางกายภาพ เช่น เศษแก้ว เศษโลหะ เศษไม้



2. ดัชนีรายชื่อทางเคมี เช่น สารปนเปื้อน





สารฆ่าแมลง สารที่ใช้ในการฆ่าและอุปกรณ์ สารเคมีที่ใช้เติมในอาหาร

3. ดัชนีรายชื่อทางจุลินทรีย์ เช่น แบคทีเรีย เชื้อรา เชื้อไวรัส

ขมขมมึง เชื้อโรคต่างๆ ที่มีขนาดเล็กมาก ไลแอ แบคทีเรีย ไวรัส และ เชื้อรา






วัตถุดิบไม่สะอาด เครื่องมือเครื่องใช้ที่ไม่สะอาด ความสะอาดไม่ดี ผู้จำหน่ายอาหารปฏิบัติไม่ถูกต้อง

ข้อควรระวังในการบริโภคอาหารแปรรูป/ประกอบอาหารให้ปลอดภัย

1. จดเบ็ดเตล็ด



คิดให้ดี

2. ชั่งชั่ง / ทำลาย



ชั่งให้ดี

3. ป้องกันการปนเปื้อนซ้ำ



แยกของดิบและของสุก

สัญลักษณ์ที่ควรปฏิบัติในบริเวณประกอบอาหาร



ไม่สวมหมวก
ปกเกล้า
ล้างมือ



ไม่ใส่หน้ากาก
หรือผ้าปิดปาก



ไม่สวมถุงมือ
หรือถุงเท้า

สารเคมีที่พบในอาหาร



"สารพิษปนเปื้อนในอาหาร"

อาหารที่พบ	อันตรายต่อร่างกาย	สังเกตอย่างไร
บอแรกซ์ ใช้ยัดไส้และจัดนิยมนำไปปรุง เช่น หมูสด หมูทอด ลูกชิ้น ใช้ทอด เป็ดจี่	 อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ชีพจรผิดปกติ มีไข้ ปวดท้อง ท้องเสีย	 ขูดเนื้อของอาหารที่มีลักษณะหยาบกรวด อยู่ใต้ผิวหนัง ปกติ กลืนแล้วเจ็บ ชีพจรเต้นผิดปกติ
ฟอร์มาลีน อาหารทะเลสด ผักสด เนื้อสัตว์สด เป็ดจี่	 ปวดท้องอย่างรุนแรง อาเจียน คลื่นไส้ ท้องร่วง ท้องเสีย ปวดหัว ปวดตา ปวดคอ ปวดหลัง ปวดแขน ปวดขา	 ตัดก่อนรับประทาน ผักที่ใส่ฟอร์มาลีนจะมีกลิ่นฉุน และอาจมีสีที่ผิดปกติ
สารกันรา หรือ สารกันบูด ข้าวและผลไม้ดอง	 ปวดท้อง ปวดศีรษะ อาเจียน คลื่นไส้ ท้องร่วง ท้องเสีย ปวดหัว ปวดตา ปวดคอ ปวดหลัง ปวดแขน ปวดขา	 เนื้ออาหารมีสีที่ผิดปกติ
สารฟอสฟอรัส ข้าวและผลไม้ดอง	 ปวดท้อง ปวดศีรษะ อาเจียน คลื่นไส้ ท้องร่วง ท้องเสีย ปวดหัว ปวดตา ปวดคอ ปวดหลัง ปวดแขน ปวดขา	 เนื้ออาหารมีสีที่ผิดปกติ

ภาชนะบรรจุอาหาร ใช้อย่างปลอดภัย

ภาชนะบรรจุอาหาร หรือ อุปกรณ์ที่ใช้กับอาหาร เช่น จาน ชาม ช้อน ส้อม ฯลฯ ต้องทำด้วยวัสดุไม่เป็นอันตราย เช่น สแตนเลส กระเบื้องเคลือบขาว แก้ว อลูมิเนียม เมลามีนสีขาว หรือ สีอ่อน สังกะสีเคลือบขาว สำหรับตะเกียบต้องเป็นไม้ไม่ทาสีหรือเป็นพลาสติกสีขาว

หม้อก๋วยเตี๋ยว รวมทั้ง ตู้น้ำเย็น ต้องสะอาด ปลอดภัย มีสภาพดี ไม่ชำรุด ควรใช้หม้อสแตนเลสรวมถึงตู้น้ำเย็นที่ได้มาตรฐาน ซึ่งอาจเป็นหม้อที่ผ่านการประสานรอยต่อด้วยการเชื่อมทิก (TIG) หรือเป็นหม้อที่ผ่านการขึ้นรูปด้วยวิธีการลากขึ้นรูปลึก (Deep Drawing) แทนการบัดกรีด้วยตะกั่ว โดยสังเกตจากการขึ้นรูป ไม่มีตะเข็บรอยต่อ หรือมีตะเข็บรอยเชื่อมเรียบและบาง



ภาชนะพลาสติก

- ไม่ควรใช้ภาชนะพลาสติกบรรจุอาหารที่เป็นกรด เช่น น้ำส้มสายชู เพราะกรดจากน้ำส้มสายชูอาจทำปฏิกิริยากับภาชนะพลาสติกได้ ใช้ภาชนะที่ทำจากวัสดุที่ทนความเป็นกรดและด่างได้ เช่น ภาชนะสแตนเลส

- ไม่ควรใช้ภาชนะพลาสติกบรรจุอาหารที่ร้อนจัดหรือมีความมันมากเป็นเวลานาน เนื่องจากภาชนะพลาสติกบางชนิดผลิตจากพลาสติกที่ไม่ทนความร้อน เมื่อใช้ใส่อาหารร้อนๆ โดยเฉพาะน้ำร้อนเดือดเช่นก๋วยเตี๋ยว ความร้อนจะทำให้สีจากภาชนะละลายปนออกมาในน้ำก๋วยเตี๋ยว

ภาชนะเมลามีน ไม่ควรใช้ภาชนะเมลามีนบรรจุของที่ร้อนจัดจนเดือดเป็นเวลานาน เพราะอาจมีการละลายของสารเคมีที่เป็นอันตรายออกมาได้ และควรระวังมิให้ผิวของภาชนะเกิดรอยขีดข่วนจากการล้างทำความสะอาดเพราะรอยขีดข่วนที่เกิดขึ้นอาจเป็นที่สะสมของเศษอาหารและทำให้เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค





ภาชนะเซรามิก ควรเลือกใช้ชนิดที่ไม่มี
ลวดลายหรือลายพิมพ์บนเคลือบ โดยเฉพาะบริเวณ
ก้นภาชนะที่ต้องสัมผัสกับอาหาร จะได้ไม่ต้องวิตก
กังวลว่าสีบนลวดลายและเคลือบอาจจะหลุดออกมา
ปนกับอาหาร

ถุงร้อน - ถุงเย็น

- ถุงร้อน นิยมใช้มากที่สุดในการบรรจุอาหาร โดยเฉพาะอาหารน้ำ ถุงร้อนบาง
ชนิดสามารถทนความร้อนได้ถึง 120 องศาเซลเซียส แต่อาหารทอดใหม่ๆอาจมีอุณหภูมิ
สูงกว่านี้ ทำให้มีโอกาสที่จะมีการปนเปื้อนของสารประกอบพลาสติกลงสู่อาหารได้
ดังนั้นเพื่อความปลอดภัย ควรพักอาหารทอดที่ตระกรังก่อน เพื่อให้คลายความร้อนลง
ก่อนบรรจุใส่ถุง

- ถุงเย็น ถุงหิ้ว ส่วนใหญ่ทำมาจากพลาสติกชนิดโพลิเอทิลีน เหมาะที่จะใช้
บรรจุอาหารที่อุณหภูมิปานกลาง ยกเว้นถุงหิ้วที่มีสีและทำจากการ Recycle

ถุงหิ้วพลาสติก ถุงหิ้วหรือที่เรียกกันว่า “ถุงก๊อบแก๊ป” ไม่เหมาะอย่างยิ่ง
สำหรับนำมาสัมผัสอาหารโดยตรงเพราะถุงพลาสติกเหล่านี้ส่วนใหญ่ผลิตจากเม็ดพลาสติกที่
ได้จากการนำกลับมาใช้ใหม่ และคุณภาพไม่เป็นไปตามมาตรฐาน

โฟม ข้อเสียของโฟม คือ ทนความร้อนได้ไม่เกิน 70 องศาเซลเซียส ไม่ทนอาหาร
ที่มัน หากใช้ไม่เหมาะสม อาจไม่ปลอดภัยได้ ตัวอย่างเช่น อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน หรือ
อาหารที่มีไขมันมากบรรจุในภาชนะโฟมขณะที่ยังร้อนจัด นอกจากโฟมอาจจะละลายแล้ว
อาจมีสาร “สไตรีน” ซึ่งเป็น สารก่อมะเร็งออกมาปนเปื้อนกับอาหารที่บรรจุอยู่ได้
และยังระยะเวลาที่สัมผัสอาหารนาน ยิ่งมีความเสี่ยงมากขึ้น

ข้อแนะนำและสิ่งควรระวังในการใช้โฟม

1. ไม่ควรบรรจุอาหารที่มีไขมันสูง หรือ อาหารที่ร้อนจัด
2. ไม่อุ่นอาหารในกล่องโฟมในเตาไมโครเวฟ
3. ควรใช้ถุงพลาสติกครอบรองภายในกล่องโฟมก่อนบรรจุ

อาหาร และปิดหน้าอาหารหลังจากบรรจุอาหาร เพื่อป้องกันการละลายของสารเคมีจาก
โฟมออกมาปนเปื้อนอาหาร

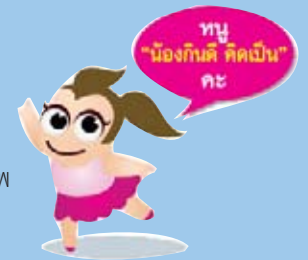
4. ไม่ควรนำโฟมที่ผ่านการใช้แล้วกลับมาใช้ซ้ำ เนื่องจากผิวของโฟมเป็นรอย
ขีดข่วนได้ง่าย ทำให้เป็นที่ซุกซ่อนของเศษอาหารและเชื้อโรค และสารเคมีมีโอกาส
ละลายออกมาได้



ป้องกันภัย อาหารปนเปื้อน “สารตะกั่ว” รู้จักตัว รู้จักพิษ ดิดก่อนกิน

สารตะกั่ว

- โลหะหนักสีเทาเงิน พบในหิน ดิน แร่
- คงทนไม่สลายตัวเอง
- ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีแต่โทษต่อสุขภาพ





ตะกั่วเข้าสู่ร่างกายทางไหน ?

ผ่านทางการรับประทานอาหาร การหายใจ ทางรก (ผ่านจากแม่ที่ตั้งครรภ์ไปสู่ลูก) จริงๆ แล้วตะกั่วที่เข้าสู่ร่างกายจะไปแฝงอยู่ในเลือด กระดูก ฟัน อวัยวะต่างๆ เช่น ไต ตับ สมอง และมีส่วนที่ถูกกำจัดออกได้ทางปัสสาวะ และตับ

ทำไมตะกั่วทำร้ายเด็ก ๆ ได้มากกว่าผู้ใหญ่

เพราะเด็ก ๆ ดูดซึมตะกั่วได้มากกว่าผู้ใหญ่โดยเฉพาะตอนท้องว่าง เด็ก ๆ มีอัตราการหายใจสูงกว่าผู้ใหญ่จึงรับตะกั่วที่ปนเปื้อนในอากาศได้มากกว่า เด็ก ๆ ชอบเอามือเข้าปากจึงมีโอกาสสัมผัสกับตะกั่วมากกว่า เช่น แฝงมากับสีของเล่น ฝุ่น และที่สำคัญตะกั่วในปริมาณน้อย ๆ ก็สามารถทำร้ายเด็ก ๆ ได้แล้ว

ตะกั่วมีผลกับสุขภาพอย่างไร

ตะกั่วเป็นอันตรายต่อทุกระบบในร่างกาย สมองและระบบประสาท ได้รับผลกระทบมากที่สุด ทำให้เรียนรู้ช้า สมาธิสั้น อาจรุนแรงถึงขั้นปัญญาอ่อนได้ ระบบทางเดินปัสสาวะไปทำลายโดยตรงที่ไต และระบบเลือดไปขัดขวางการสร้างเม็ดเลือดแดง

ทำไมเด็ก ๆ ต้องกลัวตะกั่ว

เพราะตะกั่วสามารถไปหาเด็ก ๆ ได้ตั้งแต่คุณแม่เริ่มตั้งครรภ์โดยผ่านทางรก เด็ก ๆ ยังเล็กจะดูดซึมตะกั่วได้มากกว่าผู้ใหญ่ และสะสมไว้ในร่างกายโดยไม่มีอาการให้เห็น ตะกั่วเป็นพิษต่อทุกอวัยวะแต่ “สมอง” ของเด็ก ๆ จะไวที่สุดต่อพิษของตะกั่ว

ตะกั่วเข้าไปอยู่ในน้ำหรืออาหารได้อย่างไร

ในอดีตมีการเติมสารตะกั่วเข้าไปในน้ำมันรถยนต์เพื่อเพิ่มค่าออกเทนจนทำให้เกิดสารพิษในอากาศเพราะตะกั่วถูกปล่อยออกมากับควันรถ แต่น้ำมันในปัจจุบันเป็นน้ำมันไร้สารตะกั่ว ตะกั่วยังแฝงตัวอยู่ในแบตเตอรี่ (ถ่าน) ที่เอาไวใส่ของเล่น อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ สีทาบ้าน ของเล่น และอาจปนเปื้อนในอาหารและน้ำได้



ป้องกันภัย อาหารปนเปื้อน “สารตะกั่ว”

แหล่งที่พบการ “ปนเปื้อนสารตะกั่ว ในอาหาร

หม้อก๋วยเตี๋ยว ตู้น้ำดื่ม หม้อกาแฟ

ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปบริโภคอาหารในร้านค้าที่มีการใช้หม้อก๋วยเตี๋ยว น้ำดื่ม และหม้อกาแฟที่มีการเชื่อมบริเวณรอยต่อด้วยโลหะสีเทาเงินซึ่งมีส่วนผสมของตะกั่ว นั่นเอง เมื่ออุณหภูมิในน้ำสูงขึ้น (80-90 องศาเซลเซียส) ตะกั่วจะละลายปนเปื้อนออกมากับน้ำ ทำให้เกิดการสะสมในร่างกายได้ ปัจจุบันร้านก๋วยเตี๋ยวที่ปลอดภัยในการบริโภค มักขึ้นป้ายว่า “ร้านนี้ใช้หม้อก๋วยเตี๋ยวปลอดสารตะกั่ว” สำหรับตู้น้ำดื่ม หรือ ตู้น้ำเย็นที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย ในการบรรจุน้ำเพื่อบริโภคจะผลิตด้วยสแตนเลสเนื้อหนา ซึ่งใช้อาร์กอนเชื่อมรอยต่อแทนตะกั่ว



ภาชนะเซรามิกที่มีสีและลวดลายสวยงาม



ควรหลีกเลี่ยงการใช้ภาชนะเซรามิกไม่ว่าจะเป็นจาน ชาม ถ้วย แก้วที่มีสีหรือลวดลายอยู่ในบริเวณที่ต้องสัมผัสกับอาหารโดยตรง เช่น ด้านในของแก้ว ไม่ใช่ภาชนะเซรามิกในการเก็บอาหารที่เป็นกรด เช่น น้ำส้มสายชู ขนมหอมรสเปรี้ยว ผลไม้ดอง เพราะสีที่ใช้ทำลวดลาย หรือสารที่ใช้เคลือบผิวให้ความมันวาวอาจมีส่วนผสมของสารตะกั่วอยู่

ร้านอาหารริมถนน

ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจากร้านริมถนนที่อยู่ใกล้บริเวณที่มีการทุบตีหรือการก่อสร้าง เพราะอาจมีการปนเปื้อนของฝุ่นตะกั่วมาในอากาศ เสื้อผ้า และภาชนะได้

ป้องกันภัยจากสารตะกั่ว

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่โดยเฉพาะ ธาตุเหล็ก (เนื้อแดง ลูกเกด ลูกพรุน) แคลเซียม(นม ไข่แดง) และวิตามินซี(ส้ม มะเขือเทศ องุ่น) เพราะธาตุอาหารเหล่านี้จะช่วยป้องกันการดูดซึม “สารตะกั่ว” เข้าสู่ร่างกายได้



ก๋วยเตี๋ยวปลอดภัย



ร้านก๋วยเตี๋ยวมีอยู่ในทุกพื้นที่ทั่วประเทศไทย โดยมีตั้งแต่ระดับรถเข็นข้างถนนไปจนถึงระดับร้านในห้างสรรพสินค้า และมีลักษณะการประกอบกิจการตั้งแต่เป็นกิจการของครอบครัวที่สืบทอดกันมา แบบร้านที่มีหลายสาขา แบบเฟรนไชส์มีกว่า 20 ราย และแบบมือใหม่เริ่มขายอีกจำนวนมาก ทำให้สัญลักษณ์ของร้านก๋วยเตี๋ยวที่จำหน่ายอยู่มีหลายระดับขึ้นอยู่กับการรู้ ทักษะและเงินทุน

ของผู้ประกอบการ บางร้านก็ถูกสัญลักษณ์บางร้านก็ไม่ถูกสัญลักษณ์ บางร้านก็ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงที่มีการปนเปื้อนสารอันตราย เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยวมีการใช้สารกันเสียเกินมาตรฐาน ผักที่ใช้เป็นส่วนผสม เช่น คะนํ้า ผักชี ต้นหอม มีสารเคมีกำจัดศัตรูพืชปนเปื้อน ในส่วนของเครื่องปรุงพบมีการใช้น้ำส้มสายชูที่ไม่ได้มาตรฐาน และยังตรวจพบสารอะฟลาทอกซิน ซึ่งเกิดจากราในพริกป่น และถั่วลิสง ซึ่งสารพิษดังกล่าวหากสะสมมากๆ จะทำให้เกิดโรคมะเร็งตับได้

กระทรวงสาธารณสุขได้มีการพัฒนาร้านก๋วยเตี๋ยวให้ได้มาตรฐานถูกสัญลักษณ์ เพื่อพัฒนาร้านก๋วยเตี๋ยวให้ได้มาตรฐาน และสร้างทางเลือกให้แก่ผู้บริโภคในการเลือกรับประทานก๋วยเตี๋ยวที่สะอาด ปลอดภัย และส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



ในฐานะที่เราเป็นผู้บริโภค ควรมีความรู้เกี่ยวกับร้านก๋วยเตี๋ยวที่ปลอดภัยและเลือกรับประทานก๋วยเตี๋ยวจากร้านที่เรามั่นใจว่า เป็นร้านก๋วยเตี๋ยวปลอดภัย มีหลักดังนี้



ศุภศิษย์ของอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว

☆ วัตถุดิบ/ก๋วยเตี๋ยว

เส้นก๋วยเตี๋ยวและวัตถุดิบที่ใช้ต้องมีคุณภาพ สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ

1. เส้นก๋วยเตี๋ยวมาจากโรงงานผลิตที่ได้มาตรฐาน GMP หรือไม่มีสารกันเสียเกินมาตรฐาน



2. วัตถุดิบอื่นๆ มีคุณภาพหรือมาตรฐานผ่านเกณฑ์การทดสอบสารเคมีดังต่อไปนี้



2.1 เนื้อสัตว์ (ลูกชิ้น ปลาหมึกกรอบ เนื้อหมู ฯลฯ) ปราศจากสารอันตรายต้องห้าม เช่น สารบอแรกซ์ สารกันรา สารเร่งเนื้อแดงและมีวิธีการจัดเก็บที่เหมาะสมในภาชนะที่มีการปิดเพื่อป้องกันฝุ่น และแมลงวัน

2.2 ผักต่าง ๆ (ถั่วงอก ต้นหอม ผักชี ผักบุ้ง ฯลฯ) ปราศจากสารอันตรายต้องห้าม เช่น สารฟอกขาว สารฟอร์มาลีน ไม่มีสารเคมีฆ่าแมลง ล้างสะอาดในระดับมาตรฐานและมีวิธีการจัดเก็บที่เหมาะสม



2.3 ถั่วป่น พริกป่น ไม่มีการปนเปื้อนสารอะฟลาทอกซินในระดับเกินมาตรฐานหรือมีการคัดแยกวัตถุดิบที่มีคุณภาพดี ไม่มีรา และเปลี่ยนใหม่ทุก ๆ 3-5 วัน และมีวิธีการจัดเก็บที่เหมาะสม หรือเลือกซื้อจากแหล่งที่มีการควบคุมคุณภาพ

3. เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ต้องปรุงสุกด้วยความร้อน อาหารที่ปรุงสุกมีการปกปิดหรือมีการป้องกันสัตว์และแมลง

4. สารปรุงแต่งอาหาร เช่น น้ำส้มสายชู น้ำปลาต้องมีเลขสารบบอาหาร (อย.)

5. น้ำดื่ม เครื่องดื่ม น้ำแข็งต้องสะอาด ใส่ในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด

5.1 มีที่ตักที่มีด้ามยาวหรือมีก๊อก หรือมีทางรินน้ำ

5.2 น้ำแข็งที่ใช้บริโภค ต้องสะอาดเก็บในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิด อยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. ที่ตักน้ำแข็งมีด้ามยาวและต้องไม่นำอาหารหรือสิ่งของอย่างอื่นไปแช่รวมไว้ในน้ำแข็งที่ใช้บริโภค

❖ ภาชนะ/อุปกรณ์

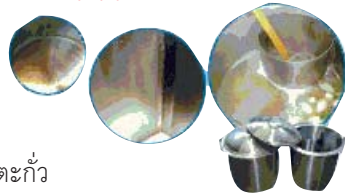
ภาชนะอุปกรณ์ แข็งแรง ทนทานทำด้วยวัสดุไม่เป็นพิษ ทำความสะอาดง่าย

6. หม้อก๋วยเตี๋ยวสะอาด

หม้อก๋วยเตี๋ยวสะอาด มีสภาพดี ไม่ชำรุด

ควรใช้หม้อสแตนเลสที่ได้มาตรฐาน หม้อก๋วยเตี๋ยว

ที่ประสานรอยด้วยการเชื่อมทิก แทนการบัดกรีด้วยตะกั่ว



การเชื่อมทิก (Tungsten Inert Gas Welding) เป็นกระบวนการการเชื่อมที่ใช้งานอย่างกว้างขวางในอุตสาหกรรมขึ้นรูป และประกอบชิ้นส่วนสแตนเลสโดยการจ่ายกระแสไฟฟ้าผ่านขั้วทังสเตน ทำให้เกิดการอาร์คที่มีความร้อนสูงและหลอมละลายสแตนเลสตามลำดับ ในการเชื่อมทิกต้องใช้แก๊สอาร์กอนปกคลุมเพื่อป้องกันการทำปฏิกิริยาของออกซิเจนในบรรยากาศกับบ่อน้ำโลหะในระหว่างเชื่อม จึงมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งในประเทศไทยว่าการเชื่อมอาร์กอน ซึ่งกระบวนการเชื่อมนี้ไม่จำเป็นต้องใช้โลหะเติม (Filler Metal) เพื่อเพิ่มเนื้อให้กับแนวเชื่อมสำหรับการเชื่อมสแตนเลสที่มีความหนาต่ำกว่า 3 มม. แต่อาศัยการหลอมละลายของเนื้อสแตนเลสเดิมตัวมันเอง ดังนั้น จึงมั่นใจได้ว่าไม่มีโลหะแปลกปลอม เช่น ตะกั่วผสมอยู่ในแนวเชื่อม

7. ภาชนะใส่เครื่องปรุงและซอสตัก ต้องสะอาด ไม่เป็นพลาสติก/โลหะที่ถูกกัดกร่อนง่าย และมีการปกปิด

8. เขียง และมีด ต้องมีสภาพดี แยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ และผัก

9. ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นหรือวางเป็นระเบียบในภาชนะโปร่งสะอาด และมีการปกปิด เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.



10. ล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างภาชนะ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล และอุปกรณ์การล้างต้องวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

❖ ด้านสถานที่จำหน่ายอาหาร

11. สถานที่ปรุงจำหน่ายอาหาร แผงลอยจำหน่ายอาหาร มีสภาพดี สะอาดเป็นระเบียบอยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. แผงลอยต้องตั้งอยู่ในบริเวณที่เหมาะสมได้รับการอนุญาตจากท้องถิ่น

❖ ด้านการรักษาสิ่งแวดล้อม

12. มีการรวบรวมขยะมูลฝอย และเศษอาหารไขมันเพื่อนำไปกำจัด มีการควบคุมและป้องกันสัตว์แมลงนำโรค



❖ ผู้สัมผัสอาหาร

ผู้สัมผัสอาหารต้องผ่านการอบรมด้านสุขาภิบาลอาหาร และมีสุขภาพที่ดีในการจำหน่ายอาหาร



13. ผู้สัมผัสอาหารแต่งกายสะอาด ตัดเล็บสั้น และไม่ทาเล็บ สวมเสื้อมีแขน ผู้ปรุงต้องผูกผ้ากันเปื้อนที่สะอาด สวมหมวกหรือเน็ตคลุมผม ผู้สัมผัสอาหารที่มีบาดแผลที่มือต้องปกปิดแผลให้มิดชิด และต้องใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว

14. ผู้สัมผัสอาหารต้องผ่านการอบรมด้านสุขาภิบาลอาหาร

คุณค่าอาหารทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการ ขึ้นอยู่กับเมนูของก๋วยเตี๋ยวแต่ละชนิด และปริมาณการใช้วัตถุดิบต่าง ๆ แต่จะเน้นในด้านการลดปริมาณไขมันไม่ควรเกิน 30 % หรือมีการกระจายตัวของพลังงานระหว่างคาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน เท่ากับ ร้อยละ 50-60 : 15-20 : 25-30 และในหนึ่งชามควรมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนทั้ง 5 หมู่



โภชนาการในวัยเรียน/วัยรุ่น

เด็กในวัยเรียนและวัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่ร่างกายยังมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งขนาดและโครงสร้างของร่างกาย เป็นช่วงที่ร่างกายสร้างเนื้อกระดูกและความแข็งแรงของกระดูก เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน การรับประทานอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมในช่วงนี้ เป็นโอกาสสุดท้ายของชีวิตที่เด็กจะสามารถเจริญเติบโตและพัฒนาการได้เต็มศักยภาพตามพันธุกรรม



พฤติกรรมกรกินอาหารที่ถูกต้อง

วัยเรียนและวัยรุ่น ควรกินอาหารครบ 5 หมู่ กินอาหารอย่างน้อย 3 มื้อ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา และน้ำอัดลมประเภทโคลา การดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม และขนมขบเคี้ยว อาจทำให้อ้วนและขาดสารอาหารบางอย่างได้ อาหารฟาสต์ฟู้ดมีไขมันในปริมาณที่มาก และเป็นไขมันอิ่มตัวเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งไม่ดีต่อสุขภาพ ไม่ควรกินบ่อย หรือถ้าจะกินก็ควรเลือกกินอาหารประเภทสลัดร่วมด้วย

โปรตีนสำหรับวัยรุ่น

โปรตีนจำเป็นสำหรับการสร้างเนื้อเยื่อต่างๆ เพื่อการเจริญเติบโตหรือชดเชยส่วนที่สูญเสียไป เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์และฮอร์โมนทุกชนิด เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นต้องการโปรตีนที่มีคุณภาพดีในปริมาณมากพอสำหรับการเสริมสร้างการเจริญเติบโตได้แก่อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ และนม

นมจำเป็นอย่างไร

โปรตีนจากนม ช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต นมมีแคลเซียมในปริมาณมาก ช่วยสร้างกระดูก มีผลต่อพัฒนาการด้านความสูงอย่างมาก



อยากสูง... ทำอย่างไรดี

เพื่อให้ร่างกายสูงขึ้น ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ถูกต้องตามหลักโภชนาการ โปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่และนม และแคลเซียมในนม ช่วยสร้างเนื้อเยื่อเพื่อเป็นฐานโครงสร้างของกระดูก ควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้วและควรออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเป็นประจำ รวมทั้งนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ จะกระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมนที่ช่วยพัฒนาความสูง โดยเฉพาะกีฬาประเภทที่มีการยืดตัว เช่น วายน้ำ บาสเกตบอล และเทนนิส จะช่วยพัฒนาความสูงได้ดีกว่ากีฬาประเภทอื่นๆ



โภชนาการกับการออกกำลังกาย

อาหาร 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการในปริมาณที่เพียงพอเหมาะสม และการออกกำลังกายที่เหมาะสมและเพียงพอ จะช่วยให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารที่กินอย่างมีประสิทธิภาพ และกระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมนสำหรับการเจริญเติบโต

อาหารเข้ากับการเรียน

การรับประทานอาหารเมื่อเช้า อาจทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอ ระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำ รู้สึกท้อ กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิในการเรียน ขาดความฉับไวในการคิดคำนวณหรือแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะลดลง สมควรต้องการน้ำตาลกลูโคสเพื่อไปหล่อเลี้ยง อาหารเข้าจึงมีความสำคัญสำหรับเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น ควรเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูงเพื่อคงสภาวะระดับน้ำตาลในเลือดของเด็กให้สูงอยู่เป็นเวลาที่ยาวนาน จะทำให้เด็กมีความสามารถในการเรียนรู้ และประกอบกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังงานได้ดีขึ้น

หลักสำคัญต่อการเรียน

หลักเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อยแต่สำคัญมาก เพราะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของฮีโมโกลบินซึ่งอยู่ในเม็ดเลือดแดง การขาดเหล็กจะทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง ทำให้ความสามารถของเลือดนำออกซิเจนไปยังเนื้อเยื่อต่างๆ ลดลง เด็กวัยเรียนที่ขาดเหล็กจะมีผลต่อพัฒนาการของสมอง เช่าวัยรุ่นจะด้อยกว่าเด็กปกติ

ที่ไม่ขาดหลัก สมมติในการเรียนต่ำ ความจำไม่ดี เด็กจะมีอาการเหนื่อยง่าย เจ็บขา ง่วงเหงาหาวนอนบ่อย ทำให้เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง ผลสัมฤทธิ์ของการเรียนต่ำ และ ยังไม่มีกำลังสำหรับการประกอบกิจกรรมหรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกันการขาดหลัก ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่มีเหล็กสูง เช่น ตับ เลือด เนื้อสัตว์ ปลา และผักใบเขียวเข้มให้เพียงพอ พร้อมกับการกินผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม มะละกอ และสับปะรดร่วมด้วย เพื่อช่วยในการดูดซึมเหล็กดีขึ้น

เหล็กกับวัยรุ่นหญิง

วัยรุ่นหญิงที่มีประจำเดือน ในแต่ละเดือนจะมีการสูญเสียเหล็กออกมาพร้อม ประจำเดือนนอกเหนือจากที่ออกมาจากอุจจาระและปัสสาวะ วัยรุ่นหญิงจึงต้องการเหล็ก ในแต่ละวันมากกว่าวัยรุ่นชาย เพื่อชดเชยกับการสูญเสียในแต่ละเดือน ควรกินอาหารให้ ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอ โดยเฉพาะอาหารที่มีเหล็ก เช่น ตับ เลือด เนื้อสัตว์ ปลา และผักใบเขียวเข้ม พร้อมกับการกินผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม เพื่อช่วยในการดูดซึม เหล็กดีขึ้น

การลดน้ำหนักอย่างปลอดภัย



การลดน้ำหนักที่ปลอดภัยสำหรับเด็กวัยรุ่นและวัยรุ่น คือ พยายามรักษาน้ำหนักให้คงที่หรือลดน้ำหนักลงเล็กน้อย สำหรับวัยรุ่นตอนปลาย โดยไม่ให้เกิดการเพิ่มความสูง ด้วยการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอ และ ให้มีพลังงานสมดุลกับกิจกรรม เลือกกินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย เช่น อกไก่ ปลา หลีกเลี่ยงอาหารทอดและอาหารที่มีไขมัน แฝงในปริมาณมาก เช่น ฮอทดอก หมูยอ กุนเชียง ต้มมันฝรั่งมันเนย กินผักและผลไม้รสไม่หวานจัดเพิ่มขึ้น ไม่ควร

ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม และไม่กินจุบจิบ โดยเฉพาะขนมขบเคี้ยวที่มีไขมันมาก และควร เล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ไม่ควรดื่มน้ำหรือดื่มน้ำอัดลมเมื่อใดมือหนึ่ง เพราะอาจ ทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย การกินอาหารในปริมาณมากตามใจอยากแล้ว ล้วงคออาเจียนหรือกินยาระบายรวมทั้งการซื้อยาหรือผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักกินเองโดยไม่ได้ อยู่ในความดูแลของแพทย์ จะเกิดอันตรายต่อสุขภาพได้

วัยรุ่นกับอาหารมังสวิรัต



วัยรุ่น และ วัยรุ่นที่กินอาหารมังสวิรัต จะต้องระมัดระวัง เพราะอาจทำให้ร่างกายขาด สารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการ ทำหน้าที่ของอวัยวะในร่างกาย ขาดภูมิคุ้มกันโรค และเจ็บป่วยได้ง่าย ควรรับประทานอาหาร

มังสวิรัตที่รับประทานนมและไข่ได้ และ ควรเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงจากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ เต้าฮวย ถั่วอบกรอบ งาขาว งาดำ ให้มากขึ้นเพื่อให้ได้สารอาหาร อย่างครบถ้วนและเพียงพอ

กินฟาสต์ฟู้ดให้ได้คุณค่า

การกินฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำ อาจทำให้อ้วนและมีผลเสียต่อสุขภาพระยะยาว ควรเลือกกินฟาสต์ฟู้ดให้มีความหลากหลาย จะช่วยให้ได้คุณค่าทางโภชนาการดีขึ้น เช่น เมื่อกินไก่ทอด ควรสั่งสลัด และมันบดกินร่วมด้วย กินเมล็ดพืชแทนน้ำอัดลม หรือเมื่อกินพิซซ่าควรกินร่วมกับ สลัดผัก และใส่น้ำสลัดแต่พอควร หรือเลือกน้ำสลัดไขมันต่ำ และถ้ากินฟาสต์ฟู้ด มือใดก็ตาม จะต้องปรับการกินอาหารในมื้ออื่นด้วยการเลือกกินผัก ผลไม้ ธัญพืช และเนื้อ สัตว์ไม่ติดมัน เพื่อให้สมดุลกับปริมาณไขมันในฟาสต์ฟู้ดและเพิ่มใยอาหาร



วัยรุ่นกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่จำเป็นสำหรับ วัยรุ่น วัยรุ่นควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ใน ปริมาณที่เพียงพอ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ จำเป็นครบถ้วน โดยไม่ต้องใช้ผลิตภัณฑ์ เสริมอาหาร และประหยัดค่าใช้จ่ายอีกด้วย

คาเฟอีนในเครื่องดื่ม

การดื่มกาแฟ ชา โกโก้ และเมล็ดโคลา จะทำให้ร่างกายได้รับสารคาเฟอีน ที่มีฤทธิ์ต่อร่างกายหลายประการ เช่น กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้โลหิตไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า กระตุ้นประสาทส่วนกลาง ทำให้รู้สึกตื่นตัวไม่ง่วงนอน กระตุ้นการหลั่งของกรดเกลือในกระเพาะอาหาร มีฤทธิ์เป็นยาขับปัสสาวะอย่างอ่อนเป็นผลให้มีการขับถ่ายแคลเซียมออกจากร่างกายเพิ่มขึ้นด้วย ในทางตรงกันข้าม ในคนที่ไวต่อฤทธิ์ของคาเฟอีนหรือได้รับคาเฟอีนมากเกินไป อาจทำให้มีอาการใจสั่น มือสั่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย และปวดท้อง



การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนในปริมาณมากเป็นประจำ อาจเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเสริมสร้างความสูง และผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนไปนานๆ จะมีอาการติดสารคาเฟอีน คือ ถ้าไม่ได้ดื่มจะรู้สึกเฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้น หรือรู้สึกเหนื่อยล้า วัยรุ่นที่มีความเคร่งเครียดในวัยที่ต้องดูหนังสื่อหรือทำกิจกรรมมากๆ ถ้ามีอาการเหนื่อยล้า แสดงว่า ร่างกายต้องการที่จะได้พักผ่อน การหาทางออกด้วยการดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายทำงานต่อไปจะยิ่งทำให้ร่างกายอ่อนเพลียมากขึ้นและมีผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว

การออกกำลังกายในเด็กวัยเรียน วัยรุ่น

ข้อแนะนำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในอายุต่ำกว่า 10 ปี

ควรมุ่งให้เด็กมีความเพลิดเพลินและให้เด็กได้ฝึกหรือเล่นด้วยความสมัครใจ ไม่ควรใช้วิธีบังคับ ควรจัดให้เท่าที่เด็กต้องการ เน้นที่ความสนุกสนานของเด็กเป็นใหญ่ ควรให้เด็กได้ออกกำลังกายเบา ๆ ง่าย ๆ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากนัก เช่น การวิ่ง การเล่นเกมสกี ยิมนาสติก การบริหารประกอบดนตรี การเล่นที่ฝึกความคล่องแคล่ว และความชำนาญแบบง่าย ๆ เช่น ปีน ไม้



ข้อแนะนำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในอายุ 11-14 ปี

กีฬา กีฬา
เป็นยาวิเศษ
สุขภาพดี



เพื่อเพิ่มความคล่องแคล่ว ปลูกฝังให้มีความรักกีฬา และให้มีการแสดงออกถึงความสามารถเฉพาะตัว ส่งเสริมให้เด็กเล่นกีฬาที่หลากหลาย เพื่อให้มีการพัฒนาร่างกายทุกส่วนโดยใช้กิจกรรมหลายๆอย่างสลับกัน เช่น ฟุตบอล แฮนด์บอล วอลเลย์บอล ปิงปอง แบดมินตัน ยิมนาสติก ว่ายน้ำ ชีจกัรยาน แต่ต้องหลีกเลี่ยงการปะทะ ในกิจกรรมที่ต้องสัมผัสกับฝ่ายตรงข้าม และที่เป็นข้อห้าม คือการชกมวย และการออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน

เช่น วิ่งระยะไกล (ระยะทาง 10 กิโลเมตรขึ้นไป) การออกกำลังกายในแต่ละวัน ควรได้จากการฝึกเล่นกีฬาวินละ 2 ชั่วโมง สลับกับการพักเป็นระยะ ๆ

ข้อแนะนำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเด็กอายุ 15-17 ปี

วัยนี้มีความแตกต่างระหว่างเพศ ผู้ชายจะออกกำลังกายเพื่อให้เกิดกำลัง ความแข็งแรง รวดเร็ว และความอดทน เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ฝึกจักรยาน เล่นบาสเกตบอล วอลเลย์บอล โปโลน้ำ ฟุตบอล กระโดดสูง กระโดดต่ำ ส่วนผู้หญิงจะเน้นการออกกำลังกายประเภทที่ไม่หนักแต่ทำให้ร่างกายแข็งแรงและเสริมสร้างรูปร่างทรวดทรง เช่น ว่ายน้ำ ยิมนาสติก และวอลเลย์บอล เป็นต้น ให้ปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน วันละ 1 ชั่วโมง โดยใช้การออกแรงแบบหนักสลับเบา



เด็กยุคใหม่ คัดเลือก คัดเอาบริโภค

นักวิจัยเผย “ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม ตัวการทำให้เด็กอ้วน และเป็นสารพัดโรค”

ผลจากงานวิจัย เรื่อง “ภัยขนมกรุบกรอบ ทำร้ายสุขภาพเด็กไทย” สนับสนุนโดย สสส. พบว่า ขนมกรุบกรอบกว่า 90% นอกจากมีคุณค่าทางโภชนาการน้อย ยังมีสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ มีโซเดียม และส่วนผลทำให้เกิดรสเค็มสูงมาก เด็กไม่ควรได้รับโซเดียมเกิน 200 มิลลิกรัม จากงานวิจัยพบว่าเด็กได้รับโซเดียมจากขนม มากกว่าเกณฑ์ 3-4 เท่า ทำให้ไตทำงานหนัก เสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง และเป็นต้นเหตุให้เด็กขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย กลายเป็นเด็กอ้วนพันธุ์ เพราะขนมและน้ำอัดลม

ความเห็นของแพทย์ “เด็กอ้วนเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ทำให้เกิดภาวะไตวาย ในอายุน้อยลง จากโรคเบาหวาน โรคอ้วน”

ที่กล่าวข้างต้นเป็นความจริงจากผลการวิจัย และข้อมูลทางการแพทย์

ทุกวันนี้มีอาหารขนมขบเคี้ยวออกมาจำหน่ายมากมาย รูปแบบหีบห่อสวยงาม



สีล้นสดใส กลิ่นหอมชวนรับประทาน และขนมบางอย่างยังมีของแถมดึงดูดความสนใจของเด็กอีกด้วย ขนมเหล่านี้ ส่วนใหญ่ประกอบด้วย แป้ง น้ำมัน เนย และน้ำตาล และสารปรุงแต่งต่างๆ เช่น ผงชูรส สี และกลิ่น ดังนั้น หากเด็กๆ รับประทานขนมเหล่านี้เป็นประจำ อาจทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร และมีโรคแทรกซ้อน

อื่นๆที่บั่นทอนสุขภาพ เช่น พันธุ โรคเบาหวาน โรคอ้วน เป็นต้น

อย่าหลงใหลในสีสันฉูดฉาดของขนม จนลืมระมัดระวัง แม้ว่ากฎหมายจะอนุญาตให้ใช้สีหลายชนิดผสมในอาหาร และจะกำหนดปริมาณที่ใช้ไว้ด้วย เพราะหากใช้ปริมาณมากเกินไป อาจเป็นผลร้ายต่อสุขภาพ หรือถ้าเป็นสีที่ไม่อนุญาตให้ใช้ จะเป็นตัวทำลายสุขภาพเราได้ ดังนั้น ถ้าเราหลีกเลี่ยงอาหารสีฉูดฉาด หรือ อาหารที่ไม่แน่ใจว่าใช้สีถูกต้องหรือไม่ จะทำให้เรามีสุขภาพดียิ่งขึ้น



เราต้องเลิกบริโภค “ขนมเด็ก” กันเลยหรือ

ไม่ถึงขนาดนั้น แต่ขอให้ฉลาดในการบริโภคขนมเด็ก โดย

1. ฝึกตนเองให้รับประทานผักและผลไม้แทนขนม
2. ไม่ควรรับประทานขนมในขณะที่หิวจัด และไม่ควรรับประทานขนมก่อนอาหาร เพราะจะทำให้หิ้ม รับประทานอาหารหลักไม่ได้ ร่างกายจะขาดสารอาหาร
3. หลีกเลี่ยงขนมที่มีสีฉูดฉาด ขนมรสหวานจัด หรือ มีสารปรุงแต่งมาก
4. เลือกรับประทานขนมที่เหมาะสม โดยอ่านรายละเอียด และส่วนประกอบที่ฉลากขนม

น้ำอัดลม ลด ละ เลิก เพื่อสุขภาพ

น้ำอัดลมคือบ่อเกิดของโรคหลายชนิด อาทิ โรคอ้วน โรคผอม โรคฟันผุ กระดูกกร่อน น้ำอัดลม 1 กระป๋องมีน้ำตาล 10-14 ช้อนชา จึงเพิ่มโอกาสเป็นโรคอ้วนได้ ส่วนน้ำอัดลมที่โฆษณาว่ามี น้ำตาล 0% ยิ่งเป็นโทษต่อร่างกาย ทำให้เป็นโรคผอม เพราะขาดสารอาหาร เนื่องจากเครื่องดื่มที่ไม่มีสารอาหารใดๆ มีแต่แก๊ส เมื่อดื่มเข้าไปจะลดความหิว ท้องอืด ไม่อยากอาหาร ดังนั้น คนอ้วนที่คิดว่าดื่ม น้ำอัดลมประเภทนี้ จะลดความอ้วนได้ เป็นความคิดที่ผิด ความอ้วนเป็นปัญหาของโลก ทั้งที่ไม่ใช้โรคติดต่อ น้ำตาลเป็นจุดเริ่มต้นของการติดรสหวานมันเค็ม คนอ้วนจะกลายเป็นคนอ้วนเสียขาดสารอาหาร เพราะกรดคาบอรันิคในน้ำอัดลมทำให้ร่างกายขับแคลเซียมออกจากร่างกาย โดยเฉพาะวัยรุ่น 9-14 ปี ต้องการแคลเซียมเพื่อสร้างความเจริญเติบโตมากที่สุด ถ้าดื่ม น้ำอัดลมมาก จะขับแคลเซียมออกจากร่างกายจนหมด จึงสูงไม่เต็มที่ และเกิดภาวะพร่องแคลเซียม เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ จะเป็นโรคกระดูกคดงอ ลีกร่อนเร็ว โรงเรียนควรเป็นโรงเรียนปลอดน้ำอัดลม เพื่อคุ้มครองสุขภาพของเด็กๆ



ปัจจุบันเด็กที่เข้ารักษาเพราะน้ำหนักตัวเกิน หายใจไม่ออก นอนไม่ได้ ไปโรงเรียนไม่ได้ มากกว่าเดิม 2-3 เท่า จากพฤติกรรมชอบกินหวาน อาหารมัน เค็ม ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งการรักษาต้องใช้เวลานาน เพราะต้องปรับพฤติกรรม และใช้หมอเฉพาะทาง 4-5 คน ช่วยกันดูแล สิ้นเปลืองค่ารักษาพยาบาลมาก และมีเด็กที่เข้ารับการผ่าตัดด้วยโรคอ้วนในสมอง เนื่องจาก

พันธุชืกบน ก่อให้เกิดการสะสมของเชื้อโรคและเชื่อมต่อนขึ้นไปที่สมอง กลายเป็นโรคร้ายแรง ต้องเข้ารับการผ่าตัดในโรงพยาบาล

ขนมขบเคี้ยว...ต้นเหตุเด็กไทย อ้วน



ขนมขบเคี้ยว ส่วนใหญ่ทำมาจากแป้งทอดกรอบที่มี น้ำตาล โซเดียมไขมันเกลือ และผงชูรส เป็นสารปรุงรสผสมอยู่ในปริมาณที่สูง ซึ่งส่วนประกอบเหล่านี้ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการอยู่เลย เมื่อเด็กบริโภคเข้าไปมากเกินไปเกินความต้องการ จึงทำให้เด็กมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานหรืออ้วนนั่นเอง

อันตรายของโรคอ้วนในเด็ก

- **ด้านจิตวิทยา-สังคม** จะทำให้เด็กเกิดความอึดอัดใจและขาดความมั่นใจ มีความกังวลใจในตนเองและจิตใจไม่สบาย ได้รับความสนใจจากเพื่อนน้อยลง
- **ด้านสุขภาพกาย** มักจะพบปัญหาเกี่ยวกับกระดูกและอวัยวะหัวใจ
- **เสี่ยงต่อการเกิดโรคในระยะเวลา** ไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน โรคเกี่ยวกับหัวใจ และหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเมตาบอลิก โรคที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติของกระดูกและกล้ามเนื้อ



วิธีป้องกันมิให้เด็กอ้วนจากขนมขบเคี้ยว

1. ฝึกให้เด็กมีวินัยกับการบริโภค และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก เช่น การบริโภคอาหารมีธัญพืชอย่างหลากหลายชนิดในปริมาณ 5 หมู่ ไม่รับประทานของจุบจิบ เป็นต้น
2. สอนให้เด็กรู้จักการอ่านและใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ
3. ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กออกกำลังกาย นานหรือทำกิจกรรม



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ไทย ก่อพิมพ์โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กรุงเทพมหานคร เลขที่ 11001 โทร. 0 2590 7125 โทรสาร 0 2591 8472

ปีพิมพ์ 2558

เด็กฉลาด รู้เท่า รู้ทัน การโฆษณา

ในยุคที่การแข่งขันธุรกิจมีความรุนแรงมาก การโฆษณา เป็นเครื่องมือที่ธุรกิจนำมาใช้ในการแย่งชิงการตลาด และประชาชนมักตกเป็นเหยื่อกับการโฆษณาที่ฝ่าฝืนกฎหมาย ทั้งการโฆษณาโดยไม่ได้รับอนุญาต โฆษณาอื้อฉาว หลอกลวงประชาชนและที่น่าเป็นห่วงมากที่สุด คือ ประชาชนที่เจ็บป่วย หลงเชื่อการโฆษณายา อาหาร หรือเครื่องมือแพทย์ ที่หลอกลวง ทำให้หลงเชื่อไปซื้อ และใช้ เสียโอกาสในการรักษา เกิดอันตรายต่อสุขภาพ และบางรายถึงกับเสียชีวิตอย่างน่าเสียดาย

รู้เท่าทันโฆษณา

ด้วยดาตา 4 ต้อง 4 องค์

กาถามผู้บริโภค เพื่อเตือนสติในการเลือกซื้อ และใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างถูกต้องและปลอดภัย ไม่ถูกหลอกลวงจากการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่อื้อฉาว

- 1 ต้องอ่านฉลากเป็นนิสัย
- 2 ต้องถามไถ่ผู้รู้
- 3 ต้องตรวจดูสินค้า
- 4 ต้องกล้าปกป้องสิทธิ์

- 1 อย่าหลงเชื่อง่าย
- 2 อย่าหุนหันตรวจสอบ
- 3 อย่าซื้อไม่ยั้ง
- 4 อย่าฟังหมอพาณิชย์

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพคนไทย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กรุงเทพมหานคร เลขที่ 11001 โทร. 0 2590 7125 โทรสาร 0 2591 8472

รู้เท่าทัน

โฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ไม่ได้รับอนุญาต

ลักษณะการโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหาร ต่อไปนี้ให้สันนิษฐานว่าเป็นการโฆษณาโดยไม่ได้รับอนุญาต

- * การโฆษณาบันทึก บรรณาธิการโรครูปแบบการโฆษณา 2 ลักษณะ คือ นำบทความนี้ผู้เขียนที่รับทราบผลิตภัณฑ์อาหารแล้วแต่ยังไม่ได้อ่าน หรือหาจากอาหารป่วยมาโฆษณา และการกล่าวอ้างสรรพคุณของส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารในทางก
- * การโฆษณาเพิ่มส่วนสูง เป็นการโฆษณาโดยกล่าวอ้างสรรพคุณของส่วนประกอบที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์อาหารว่ามีส่วนช่วยในการกระตุ้นการเจริญเติบโตของเด็ก ช่วยปรับปรุงโลกการทำงาน และกระตุ้นการเจริญเติบโตของร่างกาย
- * การโฆษณาเพิ่มความรู้ เป็นการโฆษณาโดยกล่าวอ้างสรรพคุณของส่วนประกอบที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์อาหารว่ามีส่วนช่วยในการกระตุ้นการเจริญเติบโตของเด็ก ช่วยปรับปรุงโลกการทำงาน และกระตุ้นการเจริญเติบโตของร่างกาย
- * การโฆษณาเพิ่มความรู้ เป็นการโฆษณาโดยกล่าวอ้างสรรพคุณของส่วนประกอบที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์อาหารว่ามีส่วนช่วยในการกระตุ้นการเจริญเติบโตของเด็ก ช่วยปรับปรุงโลกการทำงาน และกระตุ้นการเจริญเติบโตของร่างกาย

ศูนย์ข้อมูลอาหาร ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพ โทร. 11000 โทร. 0 2006 7119 โทรสาร 0 2001 8473

เด็กและวัยรุ่นเป็นเป้าหมายหลักของสื่อโฆษณาเพราะเด็กมีพัฒนาการทางความคิดที่ไม่ซับซ้อน และยังอยู่ในโลกจินตนาการ จึงถูกชักจูงได้ง่าย และยังพบโฆษณาในรูปการส่งเสริมการขาย เช่น การตั้งตู้เครื่องดื่มน้ำอัดลมในโรงเรียน หรือการที่บริษัทขนมเด็กและเครื่องดื่มเป็นผู้สนับสนุนกิจกรรมของโรงเรียน เป็นต้น



สิ่งหนึ่งที่จะทำให้เราไม่ตกเป็นเหยื่อโฆษณา โดยเฉพาะขนมเด็ก ที่จะทำให้เรากลายเป็นเด็กอ้วน ขาดสารอาหาร หรือเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลายๆโรค เราต้องเริ่มจากตัวเราเอง เราต้องรู้ว่าการโฆษณาคือการสร้างภาพ การโน้มน้าวให้เราซื้อสินค้านั้นๆ เราต้องมีสติที่จะคิดได้เองว่า ขนมที่เราคิดจะซื้อนั้น มีประโยชน์มากพอที่จะเสียเงินซื้อ และที่สำคัญต้องไม่มีผลเสียต่อสุขภาพเราด้วย ฉลากเป็นเครื่องมือชิ้นหนึ่งที่จะทำให้เราารู้ว่าส่วนประกอบของขนมนั้นมีประโยชน์จริงหรือไม่ โดยเฉพาะ “ฉลากโภชนาการ” หากเราฉลาดพอ รู้ทันการโฆษณา เราจะไม่ต้องตกเป็นเหยื่อการโฆษณา และไม่สร้างปัญหาให้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อรบเร้าที่จะซื้อสินค้าหรือขนมนั้น และเมื่อเราฉลาด เราต้องบอกต่อกับเพื่อนๆ หรือคนใกล้เคียงให้ฉลาดและรู้ทัน เป็นการช่วยให้ทุกคนฉลาด รู้ทัน และมีความสุข

รู้เท่าทันรู้ทันการโฆษณาขนมเด็ก

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคขนมเด็ก และมีผลกระทบต่อสุขภาพมากที่สุดคือการโฆษณา เนื่องจากมีอิทธิพลในการจูงใจให้เลือกซื้อสินค้า การโฆษณาขนมเด็กมีมากมายในสื่อต่างๆ โดยเฉพาะในรายการยอดนิยมสำหรับเด็กทางโทรทัศน์ ขนมเด็กส่วนใหญ่ทำจากแป้งทอดกรอบที่มีน้ำตาล เกลือ และผงชูรส รวมทั้งอาหารที่ไม่มีประโยชน์ (junk food) ที่มีอยู่เกลื่อนเมือง และเต็มไปด้วยเด็กและวัยรุ่น ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพของเด็กไทย



ฉลาดโภชนาการ

ฉลาดโภชนาการคืออะไร

ฉลาดโภชนาการคือฉลาดอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นไว้บนฉลากนั่นเอง โดยแสดงเป็นกรอบข้อมูลโภชนาการ ที่ระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารนั้นไว้ ทำให้เราทราบว่าเมื่อรับประทานอาหารชนิดนั้นเข้าไป เราจะได้รับสารอาหารอะไร ปริมาณเท่าไร และปริมาณนั้นคิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่เราควรได้รับในแต่ละวัน

การแสดงข้อมูลโภชนาการอาหารมี 2 วิธี คือ

- ข้อมูลโภชนาการอย่างเต็ม
- ข้อมูลโภชนาการอย่างย่อ

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว หรือ 1/5 ถ้วย (200 มิลลิกรัม) ①			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 5 ②			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ③			
พลังงานทั้งหมด 140 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี) ④			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*			
ไขมันทั้งหมด	8 ก.	12%	⑤
โซเดียม	4 ก.	20%	
คาร์โบไฮเดรต	13 มก.	5%	
โปรตีน	6 ก.	3%	
แคลเซียม	10 ก.	0%	
ใยอาหาร	0 ก.	0%	⑥
น้ำตาล	3 ก.	4%	
โซเดียม	100 มก.	4%	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค			
วิตามินเอ	8 %	วิตามินซี 1	4%
ธาตุเหล็ก 2	30 %	แคลเซียม	30%
พลังงาน	จำนวน 2 %		⑦

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของมนุษย์แตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	จำนวน 65 ก.
โซเดียม	จำนวน 20 ก.
คาร์โบไฮเดรต	จำนวน 300 มก.
โปรตีน	จำนวน 50 ก.
ใยอาหาร	จำนวน 25 ก.
โซเดียม	จำนวน 2,400 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อหน่วย : ไขมัน = 9 : โปรตีน = 4 : คาร์โบไฮเดรต = 4

การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการอย่างเต็ม



ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว หรือ 1/5 ถ้วย (200 มิลลิกรัม) ①	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 5 ②	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ③	
พลังงานทั้งหมด 140 กิโลแคลอรี ④	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*	
ไขมันทั้งหมด 8 ก.	12%
โปรตีน 6 ก.	3%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 10 ก.	5%
น้ำตาล 9 ก.	4%
โซเดียม 100 มก.	4%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการอย่างย่อ

“①②③ จำให้ได้ ไม่มีพลาด”

① “หนึ่งหน่วยบริโภค” หมายถึง กินครั้งละเท่าไรนั่นเอง หน่วยที่แสดงอาจจะเป็น กระป๋อง กล่อง ช้อน ถ้วย แก้ว ช้อนโต๊ะ ตามด้วยหน่วยของน้ำหนัก หรือปริมาตรอยู่ในวงเล็บ เช่น กรัมหรือมิลลิกรัม แล้วแต่ประเภทของผลิตภัณฑ์ ปริมาณนี้เป็นปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้ผู้บริโภครับประทานโดยผู้ผลิตประมาณการจากปริมาณที่คนไทยโดยเฉลี่ยทั่วไปรับประทานใน 1 ครั้ง ซึ่งเมื่อรับประทานในปริมาณ “หนึ่งหน่วยบริโภค” ที่ระบุนี้แล้วผู้บริโภคจะได้รับพลังงานและสารอาหารตามที่ระบุภายใต้หัวข้อ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค” หรือตามหมายเลข 4, 5 และ 6 ในกรอบข้อมูลโภชนาการที่แสดงตัวอย่างไว้ ทั้งนี้ชนิดของสารอาหารและปริมาณที่ได้รับจะแตกต่างกันไปตามชนิดผลิตภัณฑ์อาหาร

② “จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ” หมายถึง เมื่อรับประทานครั้งละ “หนึ่งหน่วยบริโภค” แล้ว ช้อนนี้ ขวดนี้ หรือกล่องนี้รับประทานได้กี่ครั้ง ซึ่งขึ้นอยู่กับภาชนะบรรจุที่ผู้ผลิตบรรจุอาหารไว้ ถ้าขนาดใหญ่ก็อาจรับประทานได้หลายครั้ง ถ้าขนาดเล็กก็อาจรับประทานได้ครั้งเดียว เป็นต้น

③ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค” หมายถึงเมื่อรับประทานครั้งละตามปริมาณที่ระบุไว้ใน “หนึ่งหน่วยบริโภค” แล้วจะได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างใดบ้าง ในปริมาณน้ำหนักจริงเท่าใดและปริมาณนี้ยังคิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวัน ดังตัวอย่างกรอบข้อมูลโภชนาการที่แสดงไว้ เพื่อให้ทราบเป็นแนวทาง โดยคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภคคือที่ระบุในหมายเลข 4, 5 และ 6



เด็ก (วัยรุ่น) ชุดในกล่องฉลาด (ไม่ใช่บนฐานราก)
อย่างทวดเรา จึงต้องใส่ใจอ่านฉลากอาหาร
ก่อนเลือกซื้อและบริโภคทุกครั้งนะ

กินอย่างไร... ให้ห่างไกลโรค

กินอย่างไรให้ห่างไกลโรคอ้วน

โรคอ้วน เป็นโรคที่เกิดจากการกินเกินพอ และขาดการออกกำลังกายทำให้ไขมันส่วนเกินไปสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยผู้ชายจะเก็บไขมันส่วนเกินไว้ใต้ผิวหนังหน้าท้องเป็นส่วนใหญ่ เรียกว่า “อ้วนลงพุง” ส่วนผู้หญิงจะเก็บไขมันส่วนเกินไว้ที่ หน้าท้อง สะโพก ก้น ย่อๆ หน้าขา เต้านม

โรคอ้วนนี้จะก่อให้เกิดโรคอื่น

โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน

โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคอ้วน

โดยดูจากเสื้อผ้าที่คับขึ้น รู้สึกอึดอัด ยืนตัวตรงจะมองไม่เห็นนิ้วเท้าของตัวเอง แสดงว่าอ้วนและโดยการหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)

$$\text{ค่า BMI} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

ค่าปกติ = 18.5 - 22.9 กิโลกรัม / ตารางเมตร



โภชนบัญญัติ 9 ประการ

ในอดีตที่ผ่านมา แนะนำให้คนไทยกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการเพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี โดยการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินอาหารให้ได้ “สารอาหาร” ครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ปัจจุบัน สังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว วัฒนธรรมตะวันตกได้ไหลบ่าเข้าสู่สังคมไทย เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต รวมถึงพฤติกรรมทางอาหารและโภชนาการของคนไทยอย่างรวดเร็ว ผลการเปลี่ยนแปลงได้สะท้อนออกมาให้เห็นหลาย ๆ ด้าน

ในขณะที่เรายังขาดโรคขาดสารอาหารไม่สำเร็จ โรคอันเกิดจากภาวะโภชนาการเกินได้เพิ่มทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายในลำดับต้น ๆ ของคนไทย การใช้หลักกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ไม่เพียงพอ ต้องมีแนวปฏิบัติเพิ่มเติม กระทรวงสาธารณสุขและมหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ ได้ร่วมกันจัดทำ “ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย” ขึ้น หรือเรียกให้ง่ายว่า “โภชนบัญญัติสำหรับคนไทย” ซึ่งมี 9 ข้อ ดังนี้

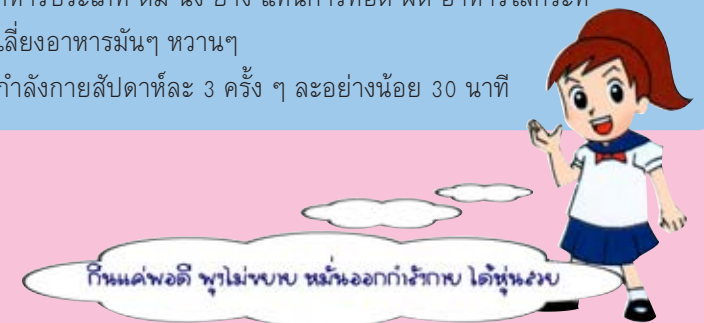
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



โภชนบัญญัติ 9 ข้อ ขอให้ยึดเป็นแนวทางการกินอาหารให้ถูกต้องเพื่อส่งเสริมให้คนไทยมีภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดี

กินอย่างนี้ ห่างไกลโรคอ้วน

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลายตามธงโภชนาการ
- ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
- กินอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง แทนการทอด ผัด อาหารใส่กะทิ
- หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ หวานๆ
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละอย่างน้อย 30 นาที



กินอย่างไรให้ห่างไกลโรคเก๊าท์

โรคเก๊าท์ เกิดจากการกินอาหารที่มีพิวรีนสูง และร่างกายไม่สามารถเผาผลาญได้หมด ทำให้มีกรดยูริกในเลือดสูง เกิดอาการอักเสบของข้อ มักเป็นที่ข้อนิ้วเท้า หัวแม่โป้ง นิ้วมือ มีอาการบวม อักเสบ ร้อน จะรวดเร็วรุนแรงกว่าอาการอื่นๆ

รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคเก๊าท์

มีอาการอักเสบ อาการปวดข้อเท้า หรือนิ้วหัวแม่โป้งเท้า ถ้าเจาะเลือดมาตรวจระดับกรดยูริก พบว่าระดับกรดยูริกในเลือดของผู้ชายเกิน 8 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ผู้หญิงเกิน 6 มิลลิกรัม/เดซิลิตร



กินอย่างนี้ให้ห่างไกลโรคเก๊าท์

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลายตามธงโภชนาการ
- ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ให้สารพิวรีนสูง ได้แก่ เครื่องใน และมันสมองสัตว์ เนื้อสัตว์ ปลาตุ๋ก หอย สัตว์ปีก เช่น ไก่ เป็ด ถั่วเมล็ดแห้ง กระถิน ชะอม แตงกวา หน่อไม้ ถั่วงอก หน่อไม้ฝรั่ง เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ผัด หรือทอดน้ำมัน
- หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละอย่างน้อย 30 นาที



สัตว์ปีก เครื่องในสัตว์ กินมากเกินไป เสี่ยงโรคเก๊าท์

กินอย่างไรให้ห่างไกลโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน คือโรคที่เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อนที่ไม่สามารถหลั่งอินซูลินเพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดได้

โรคเบาหวานมี 2 ชนิด คือ

โรคเบาหวานชนิดที่ 1 เบาหวานชนิดที่พึ่งพาอินซูลิน ส่วนมากเกิดในเด็ก

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ไม่ต้องพึ่งพาอินซูลิน เกิดจากกรรมพันธุ์ ความอ้วนโดยเฉพาะอ้วนลงพุงจากพฤติกรรมการกิน และสาเหตุอื่นๆ

รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคเบาหวาน

มีอาการกินจุ หิวบ่อย ปัสสาวะบ่อย ทั้งกลางวันและกลางคืน ผู้หญิงมักมีอาการคันบริเวณช่องคลอดหรือขาหนีบโดยการตรวจเลือด พบค่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกิน 100 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

กินอย่างนี้ให้ห่างไกลโรคเบาหวาน

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลายตามธงโภชนาการ
- ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม
- หลีกเลี่ยงอาหารมัน ๆ หวาน ๆ
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย 30 นาที



กินอย่างไรให้ห่างไกลโรคมะเร็ง

โรคมะเร็ง เกิดจากการกินอาหารที่มีไขมันสูง กากใยน้อยและอาหารที่มีสารปนเปื้อน เช่น สารเร่งเนื้อแดง บอแรกซ์ ฟอร์มาลิน สารกันรา สารฟอกขาว และยาฆ่าแมลง

รู้ได้อย่างไรว่าเป็นมะเร็ง

โรคมะเร็งจะไม่แสดงอาการในระยะแรก ระยะต่อมาจะมีอาการเบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนแอ ร่างกายทรุดโทรมเร็ว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอวัยวะที่เกิดมะเร็ง ส่วนใหญ่จะเกิดที่ระบบทางเดินอาหาร

กินอย่างไรให้ห่างไกลโรคมะเร็ง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลายตามธงโภชนาการ
- ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
- กินผักสดและผลไม้เป็นประจำโดยเฉพาะผักใบที่มีใบเขียวเข้ม ผัก ผลไม้สีเหลือง แดง ส้ม ช่วยยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารประเภทปิ้งย่าง หรือทอดจนไหม้เกรียม และอาหารทอดที่ใช้น้ำมันซ้ำหลายครั้ง
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



กินอย่างไรให้ห่างไกลโรคหัวใจขาดเลือด

โรคหัวใจขาดเลือด เป็นภาวะที่หลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจเกิดการตีบตัน และยืดหยุ่นไม่ได้เต็มที่ เพราะไขมันไปเกาะตามผนังภายในของหลอดเลือดทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่สะดวก ทำให้เกิดการตายของกล้ามเนื้อหัวใจและอาจเกิดอาการหัวใจวายถึงชีวิตได้



รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคหัวใจขาดเลือด

การเจ็บแน่นหน้าอกตรงบริเวณหลังกระดูกหน้าอก บางครั้งอาจมีอาการเจ็บร้าว ไปถึงด้านในของแขนข้างซ้าย คอ และหลัง อ่อนเพลียเหนื่อยง่ายเหมือนจะเป็นลม เหงื่อออก คลื่นไส้อาเจียน

ผิวหนังเย็น ความจำลึบสน การเต้นของหัวใจผิดปกติอาจจะช้าหรือเร็วไม่สม่ำเสมอ และอาจหมดสติได้

กินอย่างไรให้ห่างไกลโรคหัวใจขาดเลือด

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลายตามธงโภชนาการ
- ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
- กินปลาและผักผลไม้เป็นประจำ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หนังเป็ด หนังไก่ เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารทอดกะทิ มันสมองสัตว์ สัตว์มีกระดอง และอาหารรสหวาน
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำอารมณ์ให้แจ่มใส พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด
- งดสูบบุหรี่ ซา และกาแฟ
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน



กินอย่างไรให้ห่างไกลโรคโคเลสเตอรอลในเลือดสูง

โคเลสเตอรอล เป็นไขมันที่จำเป็นชนิดหนึ่ง (ประกอบ ด้วย HDL และ LDL) ซึ่งเอนไซม์ที่ระดับสามารถผลิตได้ส่วนหนึ่ง และอาจจะได้รับจากอาหารส่วนหนึ่ง ถ้าร่างกายได้รับโคเลสเตอรอลมากเกินไป จะทำให้เกิดภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

รู้ได้อย่างไรว่ามีภาวะโคเลสเตอรอลสูง

โดยการเจาะเลือด หลังงดอาหาร 12 ชั่วโมง ถ้าได้ค่าระดับของโคเลสเตอรอลในเลือดสูงเกินกว่า 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

กินอย่างไรให้ห่างไกลภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลายตามธงโภชนาการ
- ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
- กินอาหาร ที่มีโคเลสเตอรอลรวมไม่เกินวันละ 300 มิลลิกรัม
- กินอาหารที่มีกากใยมาก ได้แก่ ผักใบ ข้าวกล้อง ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ
- หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ หวาน ๆ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงได้แก่ ตับ สมอง ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ปลาหมึก
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละอย่างน้อย 30 นาที



กินอย่างไรให้ห่างไกลโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง หรือ “มาตกรเจียบ” ที่อาจเกิดจากความอ้วนและการกินอาหารที่มีโซเดียมสูงหรืออาหารที่มีรสเค็ม มีผลทำให้เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดและหัวใจ และเป็นสาเหตุร่วมกับโรคเบาหวาน

รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง

มีอาการมึน ปวดบริเวณท้ายทอย เวียนศีรษะ คลื่นไส้ เหนื่อย ใจสั่น ช่วงตื่นนอนตอนเช้า



องค์การอนามัยโลก (WHO) แบ่งค่าความดันโลหิตของผู้ใหญ่นี้

- ความดันโลหิตปกติไม่เกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท
- ความดันโลหิตเริ่มสูง มีค่าระหว่าง 140 -160 /90-95 มิลลิเมตรปรอท

กินอย่างไรให้ห่างไกลโรคความดันโลหิตสูง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลายตามธงโภชนาการ
- ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
- หลีกเลี่ยงอาหารมีรสเค็ม
- หลีกเลี่ยงอาหารมัน ๆ หวาน ๆ
- งดสูบบุหรี่
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย 30 นาที



ลด ขจัด อาหารไม่ปลอดภัย ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มด้วยผักผลไม้

ชอบ...หวานๆ คนที่ชอบกินหวานส่วนใหญ่จะเป็นโรคอ้วน

อาหารหวานหรืออาหารที่มีรสหวาน...เมื่อกินมากไปร่างกายเราก็จะอ้วน เพราะร่างกายจะเปลี่ยนน้ำตาลให้กลายเป็นแป้ง เมื่อแป้งสะสมมากๆ ก็จะกลายเป็นไขมันสะสมในร่างกายทำให้เราอ้วน

เรามาลดน้ำตาลกันเถอะ

ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีน้ำตาลสูงมากๆ เช่น น้ำอัดลม ขนมหวาน เวลาปรุงอาหารควรกะใส่น้ำตาลให้พอดี ควรสังเกตข้อมูลโภชนาการข้างกล่อง หรือขวดที่บรรจุอาหาร

ตัวอย่างความหวานที่เราไม่รู้

คนที่ชอบดื่มชาเขียวมากๆ แค่วันละ 1 ขวด เท่ากับได้ดื่มน้ำตาลไปมากถึง 13 ช้อนชา เท่ากับพลังงาน 208 กิโลแคลอรี ถ้าต้องการเผาผลาญให้หมด จะต้องเดินเร็ว นานถึง 23 นาที

*** น้ำตาล 1 ช้อนชา 5 กรัม ให้พลังงาน 16 กิโลแคลอรี



ชอบ... มัน ๆ

คุณอาจเป็นโรคอ้วนกับโรคหัวใจในเวลาเดียวกัน

ไขมันให้พลังงานความอบอุ่นแก่ร่างกายถ้าไขมันมากเกินไป...

เราจะอ้วน... เมื่ออ้วนมากๆ

ไขมันจะเข้าไปอุดตันในเส้นเลือด

ที่หัวใจ สมอง อาจทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต

โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง ฯลฯ



เรามาลดการกินไขมันกันเถอะ

ผู้ใหญ่วัยทำงานไม่ควรกินไขมันเกินร้อยละ 25-30 ของพลังงาน ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด น้ำมันลอย เช่น ต้มจืดที่มีน้ำมันลอยอยู่เป็นจำนวนมาก ผัด แกงกะทิ รวมทั้งเนื้อสัตว์ติดมัน เนย มายาโรน เป็นต้น



ชอบ... เค็ม ๆ



เรามาลดการกินเค็มและโซเดียมกันเถอะ

ไม่ว่าการกินอาหารที่บ้านหรือที่ร้านอาหารต้องคอยระวังอย่าให้รสชาตินั้นเค็มเกินไปหรือใส่ผงชูรสมากเกินไป รวมทั้งอาหารที่ใส่ผงฟู ถ้าเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงความเสี่ยงในการได้รับโซเดียมเกินความจำเป็น



ระวัง... โรคไตกับความดันโลหิตสูงจะตามมา

อาหารเค็มคือรสชาติยอดนิยม จนเรียกว่าความเค็มคู่ครัว เช่น กระป๋อง น้ำปลา ปลาจืด ปลาเค็ม ชุปผง ขนมกรุบกรอบต่างๆ รวมทั้งอาหารที่ใช้โซเดียมเป็นส่วนประกอบอาหาร เช่น ลูกก๊วย ขนมหั้ว ขนมหั้ว เป็นต้น แต่ถ้ากินอาหารเค็มมากเกินไป จะอันตราย เพราะจะได้รับโซเดียมมากเกินไปจนความจำเป็น ทำให้เสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งในระยะแรกจะไม่แสดงอาการ แต่จะทำลายอวัยวะต่าง ๆ ไปเรื่อย ๆ และมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงต่อสมอง หัวใจ ตาและไต ถ้ารุนแรงมากอาจเกิดอัมพาต



เติมเต็มด้วยผักผลไม้

กินผักผลไม้ให้หลากหลายสี หลากกลิ่น หลากรส กินผักให้ได้มีดละ 6 ข้อนกินข้าว

กินผลไม้วันละ 4 ส่วน โดยใช้การประมาณ ดังนี้

- ผลไม้ 1 ส่วน สำหรับผลไม้ที่เป็นผล คือ กล้วยน้ำว้า 1 ผล กล้วยหอม 1 ผล ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ เงาะ 4 ผล
- ผลไม้ 1 ส่วน สำหรับผลไม้ผลใหญ่ที่หั่นเป็นชิ้นพอคำ ได้แก่ มะละกอ หรือสับปะรด หรือ แตงโม ประมาณ 6-8 คำ เทียบได้เป็นผลไม้ 1 ส่วน



ประโยชน์ของผักผลไม้ที่มีต่อร่างกาย

ช่วยลดอัตราเสี่ยงเป็นโรคหัวใจและเส้นเลือดอุดตันในสมอง

ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง

ช่วยบำรุงสายตา และผิวพรรณและช่วยลดอัตราการเกิดโรคเมตาบอลิกบางชนิด

ช่วยป้องกันเซลล์ถูกทำลาย

ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันการเกิดโรคต้อกระจก และการทำลายจอตา

ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์

ข้อควรปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลายในสัดส่วนและปริมาณตามธงโภชนาการ
2. กินผัก ผลไม้เป็นประจำทุกมื้อ
3. หมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ตามเกณฑ์มาตรฐานโดยใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)

$$\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

ถ้าค่าที่ได้

น้อยกว่า	18.5	กิโลกรัม/ตารางเมตร	หมายถึงผอม
เท่ากับ	18.5-22.9	กิโลกรัม/ตารางเมตร	หมายถึงปกติ
เท่ากับ	23.0-24.9	กิโลกรัม/ตารางเมตร	หมายถึงท้วม
เท่ากับ	25.0-29.9	กิโลกรัม/ตารางเมตร	หมายถึงอ้วน

4. วัดรอบเอวเป็นประจำผู้ชายไม่เกิน 90 ซม. ผู้หญิงไม่เกิน 80 ซม.
5. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 ครั้งๆละอย่างน้อย 30 นาที
6. ตรวจสุขภาพปีละครั้ง
7. ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว



เลือกเป็น บริโภคปลอดภัย ล้างผัก ผลไม้ ถูกวิธี



เสี่ยงจากสารพิษตกค้าง ดังนี้

1. เลือกรับประทานผัก ผลไม้ ตามฤดูกาล เพราะพืชจะมีความทนทานแข็งแรงต่อโรคและแมลง ซึ่งจะทำให้ใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชในปริมาณน้อย หรือไม่ใช้เลย เช่น
 - ฤดูร้อน ผักที่นิยมปลูก และขึ้นได้ดีคือ ค่ะน้า กวางตุ้ง ผักบุ้ง ชะอม ผักกาดหอม ตำลึง หน่อไม้ ถั่วฝักยาว มะระ ต้นหอม ผักชี เป็นต้น
 - ฤดูหนาว ผักที่นิยมปลูก และขึ้นได้ดีคือ พริกแดง กะหล่ำปลี แครอท ผักกาดขาว หัวไชเท้า สลัดแก้ว ถั่วพู กะหล่ำดอก มะเขือเทศ ถั่วลันเตา เป็นต้น
2. ผักที่มีรูพรุน มีใช้หมายความว่า จะปลอดภัยจากสารพิษตกค้าง ควรให้ความสำคัญกับการล้างผักให้สะอาดมากกว่า
3. ควรเลือกผักประเภทกินใบมากกว่ากินหัว เพราะผักกินหัวจะสะสมสารพิษไว้มากกว่า
4. รับประทานผักพื้นบ้านที่มีตามฤดูกาลนั้น ๆ เพราะเป็นผักที่ปลูกง่ายไม่ค่อยมีแมลงรบกวน จึงไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมีเพื่อกำจัดแมลง เช่น กระถิน ขมิ้น ข่า ขี้เหล็ก มะละกอ ผักหวาน ผักแต้ว สะเดา เป็นต้น
5. ถ้าเป็นผักและผลไม้ที่ปลูกเปลือกได้ควรเปลือกก่อนนำมาบริโภค

การล้างผัก ผลไม้เพื่อลดสารพิษ



ผักผลไม้ที่ซื้อมารับประทาน เพื่อความปลอดภัย ควรนำมาล้างทำความสะอาดก่อน เพื่อลดปริมาณยาฆ่าแมลงตกค้าง ลดจุลินทรีย์และลดการปนเปื้อนของไขพยาธิ โดยเฉพาะในผักที่รับประทานสด ควรปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ล้างด้วยน้ำสะอาด (น้ำประปา) เพื่อลดยาฆ่าแมลงและจุลินทรีย์ รวมทั้งไขพยาธิในขั้นตอนนี้

จะลดยาฆ่าแมลงได้ 10 % เป็นอย่างน้อย

ขั้นตอนที่ 2 ล้างด้วยน้ำส้มสายชู 0.5 % (5 ซีซี ต่อน้ำ 1 ลิตร) โดยแช่ผัก ผลไม้ไว้นาน 10 นาที จะลดยาฆ่าแมลงได้ 60-80 % เหตุที่ใช้ น้ำส้มสายชู เนื่องจากไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภคหากล้างน้ำส้มสายชูออกไม่หมด

ขั้นตอนที่ 3 ล้างด้วยน้ำสะอาด (น้ำประปา) อีกครั้งหนึ่ง จะลดยาฆ่าแมลงได้ 10 % เมื่อปฏิบัติครบทั้ง 3 ขั้นตอน จะสามารถลดยาฆ่าแมลงได้เกือบหมด 100 % ในกรณีที่ จะนำผักไปต้ม แกง หรือผัด หากลวกด้วยน้ำร้อนก่อนก็จะสามารถลดยาฆ่าแมลงได้อีก



เกลือไอโอดีน คืออะไร เลือกอย่างไร

สารไอโอดีน คืออะไร

เป็นสารที่จำเป็นต่อร่างกาย ใช้สร้างฮอร์โมนของต่อมธัยรอยด์ ธัยรอยด์ฮอร์โมน มีความสำคัญต่อร่างกาย คือ กระตุ้นให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต โดยเฉพาะสมอง และระบบประสาท ให้มีการพัฒนาที่สมวัยและเต็มศักยภาพ



ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไร

ร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณเล็กน้อย (150-200 ไมโครกรัม/วัน) แต่จำเป็นต้องกินทุกวัน หากได้รับไม่เพียงพอ จะทำให้การสร้างธัยรอยด์ฮอร์โมนลดลง ทำให้เป็น “โรคขาดสารไอโอดีน”

โรคขาดสารไอโอดีน

คือ ภาวะที่ร่างกายได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายเป็นประจำ มีผลต่อการสร้างธัยรอยด์ฮอร์โมน ทำให้เกิดการเสียสมดุลในการควบคุมการทำงานของต่อมธัยรอยด์

สาเหตุของการขาดสารไอโอดีน ที่สำคัญ

1. ประชาชนที่อาศัยอยู่ในจังหวัดที่ไกลทะเล มีโอกาสบริโภคอาหารที่มีสารไอโอดีนน้อยกว่าจังหวัดอื่นๆ เนื่องจากธรรมชาติ พื้นที่ภูเขา ไกลจากทะเล เช่น ในบริเวณภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และบางส่วนของภาคกลาง



2. การกระจายอาหารที่มีไอโอดีนสูง เช่น อาหารทะเล และเกลือเสริมไอโอดีนเป็นไปไม่ทั่วถึง และไม่สม่ำเสมอ และเกลือเสริมไอโอดีนบางส่วนอาจไม่มีคุณภาพ จึงต้องมีการตรวจสอบเกลือด้วยเกลือทะเลในธรรมชาติมีไอโอดีนน้อยมาก และเกลือสินเธาว์ตามธรรมชาติที่มีขายทั่วไป ไม่มีสารไอโอดีน ถ้าประชาชนใช้เกลือที่ไม่เสริมไอโอดีน จึงมีโอกาสขาดสารไอโอดีนได้

ผลกระทบจากการขาดสารไอโอดีน

คอพอก (Goitre) ต่อมธัยรอยด์มีขนาดใหญ่ขึ้นมากกว่าปกติ ถ้าโตมากๆ จะไม่สวย กดหลอดลมทำให้หายใจลำบาก ไอ ลำบาก ถ้ากดหลอดอาหารจะกลืนลำบาก

ภาวะธัยรอยด์ฮอร์โมนต่ำ

ผู้ใหญ่ มีอาการเกียจคร้าน อ่อนเพลีย เชื่องช้า ว่วงซิม ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ผิวงอกแห้ง ท้องผูก เสี่ยงแท้ง ทนความหนาวเย็นไม่ค่อยได้

เด็ก อาการที่พบเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ และยังพบอาการเชื่องช้าทางจิตใจ และเซรั่มปัญญาด้วย

ทารกแรกเกิด มีความสำคัญและรุนแรงมาก จะมีอาการทางสมอง ทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน ไม่สามารถแก้ไขได้ เรียกว่า “ภาวะธัยรอยด์ฮอร์โมนต่ำในทารกแรกเกิด” หรือ “โรคเอ๋อ”

หญิงตั้งครรภ์ แม่ที่ขาดสารไอโอดีนขณะตั้งครรภ์ ลูกที่ออกมาจะมีภาวะธัยรอยด์ฮอร์โมนต่ำตั้งแต่แรกเกิด ถ้าแม่มีการขาดสารไอโอดีนรุนแรง อาจทำให้ทารกตายได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ หรือ พิการแต่กำเนิด

การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน ทำอย่างไร

1. บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน เลือกซื้อเฉพาะเกลือที่เสริมไอโอดีน โดยตรวจดูจากฉลากของเกลือที่เขียนว่า “เกลือเสริมไอโอดีน”
2. บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลาทู หอย ปู กุ้ง ปลาแห้ง ปลาเล็ก ปลาน้อย
3. บริโภคอาหารที่มีการเสริมสารไอโอดีน เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป น้ำปลา กล้วยตาก และไข่ไก่สดเสริมไอโอดีน เป็นต้น



น้ำมันทอดซ้ำ อันตราย ตายเพราะมะเร็ง



น้ำมันที่ผ่านการทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้งจะมีคุณภาพเสื่อมลง ทั้งสี กลิ่น รสชาติ และมีความหนืดมากขึ้น ที่สำคัญจะก่อให้เกิด “สารประกอบโพลาร์” ที่สามารถสะสมในร่างกายซึ่งส่งผลกระทบต่อเซลล์ได้จากข้อมูลการศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่าสารบางชนิดที่เกิดจากการเสื่อมสลายของน้ำมันจากการทอดอาหาร เป็นสารก่อกลายพันธุ์ที่ทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังในสัตว์ทดลอง รวมทั้งมีสารจากน้ำมันทอดซ้ำซึ่งสามารถก่อให้เกิดการกลายพันธุ์ในเชื้อแบคทีเรีย โดยสารดังกล่าวเป็นสารที่ก่อให้เกิดเนื้องอกในตับ ปอด และก่อให้เกิดมะเร็งในเม็ดเลือดขาวในหนูทดลอง

คำแนะนำการใช้น้ำมันทอดอาหาร

1. การทอดอาหารที่ใช้ความร้อนสูงๆ ควรใช้น้ำมันที่มีความคงตัวสูง เกิดควันช้า ได้แก่ น้ำมันปาล์มโอเลอิก(จากเนื้อปาล์ม) การทอดที่ใช้ความร้อนไม่สูงมากนักหรือการผัด สามารถใช้น้ำมันอื่นๆ เช่นน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันดอกทานตะวัน
2. ควรซับน้ำมันส่วนเกินบริเวณผิวหน้าอาหารดิบเพื่อลดการแตกตัวของน้ำมัน ทำให้ชะลอการเสื่อมสลายของน้ำมันทอดอาหาร
3. ควรล้างทำความสะอาดกระทะหรือเครื่องมือทอดอาหารทุกวัน เนื่องจากน้ำมันเก่าที่ติดค้างอยู่จะไปเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมันใหม่
4. ควรเปลี่ยนน้ำมันใหม่ และไม่ควรเติมน้ำมันใหม่ลงไปผสมน้ำมันเก่าที่มีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น สีดำ ขุ่น เหนียวข้น เหม็นหืน เกิดฟอง ควัน หรือเหม็นไหม้ไอน้ำมัน
5. ควรทอดอาหารครั้งละไม่มากเกินไป ไม่ควรใช้ไฟแรงเกินไป และควรรักษาระดับอุณหภูมิให้คงที่ หากทอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีส่วนผสมของเกล็ด หรือเครื่องปรุงรสปริมาณมากเกินไป ควรเปลี่ยนน้ำมันให้บ่อยขึ้น และหมั่นกรองกากอาหารทิ้งระหว่างและหลังการทอดอาหาร โดยเฉพาะอาหารทอดที่มีการชุบแป้งปริมาณมาก

กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ เพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009

กระทรวงสาธารณสุขส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี กินร้อนช้อนกลางล้างมือ เพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 จากสถานการณ์ของโรคติดต่อที่ระบาดในต่างประเทศและแพร่กระจายไปยังประเทศต่างๆ ในปัจจุบันโดยเฉพาะโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด เอ เอช1 เอ็น1 ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัส เป็นเชื้อไข้หวัดใหญ่ตัวใหม่ที่ไม่เคยพบมาก่อน สามารถติดต่อจากคนสู่คนได้ทางการหายใจ สัมผัสสิ่งคัดหลั่ง เสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย การแก้ปัญหาที่ดีและเหมาะสม คือ การป้องกันไม่ได้รับเชื้อจากแหล่งชุมชนและมีหลักการป้องกันตนเองง่าย ๆ คือ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”

กินร้อน... กินอย่างไร

1. กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่กินอาหารทันที
2. ปรุงอาหารด้วยความร้อนให้สุกอย่างทั่วถึงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ต้องใช้ความร้อนสูงอย่างน้อย 70 องศาเซลเซียส เพื่อให้อาหารสุกทั่วถึงทุกส่วน ไม่ปรุงอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ
3. เก็บอาหารปรุงสุกอย่างเหมาะสม อาหารที่เหลือจากการกิน เก็บไว้นานเกินกว่า 4 ชั่วโมงต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึง ก่อนนำมากินอีกครั้ง



ช้อนกลาง... สำคัญอย่างไร

ช้อนกลาง เป็นช้อนที่มีไว้ในสำหรับกับข้าว เพื่อใช้ตักแบ่งอาหารมาใส่ในจานของผู้กิน โดยอาจเป็นอุปกรณ์อื่นที่เหมาะสมกับประเภทของอาหารนั้น ๆ ได้ เช่น ส้อม ที่คีบ ซึ่งต้องมีการจัดวางในจานของอาหารทุกจาน



ช้อนกลาง ช่วยป้องกันโรคติดต่อผ่านทางน้ำลายได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ คางทูม วัณโรค โปลิโอ ไวรัสตับอักเสบบี ไม่ให้แพร่กระจายระหว่างบุคคลได้ นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันน้ำลายของผู้กินไม่ให้ลงไปปนเปื้อนในอาหารทำให้บูดเสียง่ายอีกด้วย ทั้งยังเป็นการสร้างพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง ให้เป็นวัฒนธรรมที่งดงามในการกินอาหารร่วมกัน

ล้างมือ...ทำไมต้องล้างมือ



มือเป็นอวัยวะที่ใช้กิจกรรมต่างๆ มากมาย เรามีโอกาสจะใช้มือสัมผัสสิ่งของรอบ ๆ ตัว ที่อาจปนเปื้อนน้ำมูกน้ำลายของผู้ป่วย เช่น ลูกบิดประตู แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า โทรศัพท์ ราวบันได ซึ่งจะทำให้มือสกปรก และได้รับเชื้อปนเปื้อน

เข้าสู่ร่างกายได้ โดยเชื้อจะเข้าทางเยื่อจมูก ตา และปาก

ฉะนั้น จึงต้องดูแลมือให้สะอาด เพื่อไม่ให้มือเป็นสื่อนำเชื้อโรค โดยการล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ทุกครั้ง

- ก่อนรับประทานอาหาร
- ก่อนและหลังการเตรียมปรุงอาหาร
- หลังเข้าห้องส้วม
- หลังสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น หลังไอ จาม หรือสั่งน้ำมูก
- หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด



“ล้างมืออย่างไร ให้สะอาด”

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ 7 ขั้นตอน
ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง



ล้างมือบ่อยครั้ง หยุดยังเชื่อโรค

- หลังไอ จาม หรือสั่งน้ำมูก
- หลังการขับถ่าย
- ก่อนและหลังการเตรียมหรือปรุงอาหาร
- ก่อนรับประทานอาหาร
- ก่อนและหลังการสัมผัสผู้ป่วย
- หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด

การล้างมือที่ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี มีน้ำเชื้อโรคอะไรได้บ้าง

พยาธิต่างๆ แบคทีเรีย ไวรัส สามารถติดมากับมือ ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือใช้มือสัมผัสสิ่งสกปรกหรือแม้แต่ร่างกายของเราเอง เพราะเชื้อโรคที่มีอยู่ทั่วไปในสิ่งแวดล้อม หากมือสัมผัสอุจจาระ แผล ฝี หนอง ลิว ขยะ สิ่งสกปรกต่าง ๆ แล้วไปสัมผัสอาหาร อาจทำให้อาหารปนเปื้อนแล้วยังติดต่อไปยังผู้อื่นได้ หรือหากเราใช้มือหยิบอาหารเข้าปากก็จะทำให้เราได้รับเชื้อโรคเหล่านั้นได้



การดูแลให้สะอาดเพื่อไม่ให้มือเป็นสื่อนำเชื้อโรค

1. ล้างมือให้สะอาด ด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ก่อนปรุงอาหาร หลังเข้าห้องส้วม หรือจับต้องสิ่งสกปรก เช่น ขยะ เป็นต้น
2. ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารปรุงสุกโดยตรง ใช้ช้อนหรืออุปกรณ์หยิบ/ตัก/คีบอาหาร
3. ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ
4. หากมือมีบาดแผล ต้องปิดพลาสเตอร์แบบกันน้ำป้องกันเชื้อโรคแพร่ไปสู่อาหาร



สุขภาพดีคนเดียวยังไม่ได้ ต้องขยายต่อ

รู้แล้วบอกต่อ

เราได้เรียนรู้สิ่งดีๆ ต่อชีวิตและสุขภาพมากมาย เราได้ใช้ประโยชน์จากความรู้ความเข้าใจ นำมาปฏิบัติ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเราเอง สิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน คือ การมีสุขภาพที่ดี และมีความสุข และสิ่งที่ต้องไม่ลืม และต้องปฏิบัติให้เป็นนิสัย คือ รู้แล้วบอกต่อ เพื่อให้คนที่เรารัก คนรอบข้าง คนรู้จัก หรือคนอื่นๆ มีสุขภาพดี และมีความสุข

เครือข่ายในโรงเรียนช่วยกันเฝ้าระวัง

โรงเรียนเป็นสถานที่ที่เด็กๆ ใช้ชีวิตส่วนใหญ่ในการเรียนรู้ และพัฒนา เมื่อเราได้เรียนรู้ และปฏิบัติในสิ่งที่ดีแล้ว เพื่อให้เกิดความเข้มแข็ง และยั่งยืน เราต้องสร้างและขยายเครือข่ายในโรงเรียนของเรา การที่จะทำให้สิ่งดีๆ เหล่านี้ยั่งยืน เราต้องช่วยกันเฝ้าระวัง และป้องกัน ไม่ให้สิ่งที่ไม่ดี หรือ จะเป็นพิษภัยต่อชีวิตและสุขภาพของพวกเรา เข้ามาในชีวิตของพวกเรา หรือเข้ามาในโรงเรียนของพวกเรา ในขณะเดียวกันเราต้องช่วยกันรักษาสິงดีๆ ไว้ให้ยั่งยืน ความงดงามที่เกิดขึ้นคือเครือข่ายเด็กฉลาดและสุขภาพดีในโรงเรียนของเรา

ครอบครัวขอบอก สู้ชุมชนเข้มแข็ง ท้องถิ่นเคียงข้าง

จากโรงเรียน เรากลับไปที่บ้าน ซึ่งมีคนที่เรารัก ห่วงใย หรือเคารพ ในครอบครัวแน่นอนที่สุดว่า เราจะต้องขยายต่อ และบอกสิ่งดีๆ ที่เราได้เรียนรู้ต่อครอบครัวของเราและจากครอบครัว เราต้องช่วยกันขยายสู่ชุมชน ที่เป็นเสมือนบ้านใหญ่ และเป็นรั้วที่จะทำให้บ้าน และครอบครัวของเรา อยู่ดี มีสุขภาพที่ดี และปลอดภัย

ในชุมชนของเรามีหน่วยที่อยู่ใกล้ชิดกับเราที่สุด จะช่วยสร้างและสนับสนุนสิ่งดีๆ ให้กับพวกเรา และเป็นพี่พี่ของประชาชน และชุมชน นั่นคือ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ได้แก่ เทศบาลทุกระดับ และองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ทุกระดับ โดยต้องเริ่มจากตัวเรา ที่จะขยายต่อไปให้ท้องถิ่นรับรู้ถึงความต้องการของชุมชน และช่วยสนับสนุนและสนองตอบตามความต้องการของชุมชน ความสำเร็จที่จะเกิดขึ้นคือคุณภาพชีวิตที่ดีของพวกเราทุกคน

ถวายความขอบคุณ

ขอขอบคุณหน่วยงานต่างๆ ที่เป็นแหล่งข้อมูล และภาพที่ปรากฏอยู่ใน “สารนารัฐ คู่มืออาหารปลอดภัย เด็กไทยฉลาด เขต 13” ฉบับนี้ และที่สำคัญที่สุด คือ แผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.) คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้สนับสนุนการจัดพิมพ์ ทำให้เด็กๆ ได้เรียนรู้ และรับสิ่งดีๆ มากมาย ขยายต่อถึงครอบครัว ชุมชน และขอขอบคุณเด็กๆ ทุกคนที่ได้ใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่า และส่งมอบต่อเพื่อนๆ หรือน้องๆ ให้ใช้ประโยชน์ต่อไป

