

### อย. แนะนำ 3 เคล็ดลับ เลือกซื้ออาหารถวายพระวันมาฆบูชา เสริมมงคลชีวิต

6 มีนาคม 2566 วันมาฆบูชา อย. แนะนำชาวพุทธทำบุญตักบาตร โดยใช้ 3 เคล็ดลับ “2 สังเกต 1 เลี่ยง” สังเกตฉลาก GDA และสังเกตสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) หลีกเลี่ยงอาหาร หวาน มัน เค็ม เพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์

นายแพทย์วิทิต สฤษฎีชัยกุล รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยว่า 6 มีนาคมนี้ ตรงกับวันมาฆบูชา ซึ่งเป็นวันสำคัญทางพุทธศาสนา ที่พุทธศาสนิกชนมักนิยมทำบุญตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง หรืออาหารที่อยู่ในภาชนะบรรจุพร้อมจำหน่าย เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตและครอบครัว โดยอาหารที่นำมาถวายมีจำนวนไม่น้อยที่มีไขมันสูง มีรสเค็มจัด หรือมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบในปริมาณสูง เช่น กาแฟปรุงสำเร็จ ชนิดผง เครื่องดื่มช็อกโกแลตปรุงสำเร็จ ชนิดผง ประเภท 3in1 ผลิตภัณฑ์ขนมอบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้พระสงฆ์ได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และโรคอื่น ๆ ตามมา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) มีความห่วงใยสุขภาพพระสงฆ์ จึงขอแนะนำให้ชาวพุทธทุกคนคำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร ที่เป็นประโยชน์ เหมาะสำหรับนำไปถวายพระสงฆ์ โดยก่อนเลือกซื้ออาหารที่อยู่ในภาชนะบรรจุพร้อมจำหน่าย มาใส่บาตรหรือถวายสังฆทาน ให้ยึดหลัก 2 สังเกต 1 เลี่ยง ดังนี้

#### 2 สังเกต

1. สังเกตข้อมูลฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ (Guideline Daily Amounts ; GDA) ที่แสดงปริมาณค่าของพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในหน่วยเมตริก (หน่วยของพลังงานเป็นกิโลแคลอรี) ของอาหารทั้งบรรจุภัณฑ์ (1 ซอง/ 1 กล่อง) ในรูปทรงกระบอกเรียงติดกัน 4 รูป และช่วงล่างใต้รูปทรงกระบอกแสดงค่าร้อยละ ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน ซึ่งอยู่บริเวณด้านหน้าของฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....  
ควรแบ่งกิน..... ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
.....%	.....%	.....%	.....%
.....%	.....%	.....%	.....%

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

2. สังเกตสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) ซึ่งเป็นเครื่องหมายแสดงว่าผลิตภัณฑ์อาหารนั้นมีปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดของกลุ่มอาหารนั้น ๆ เป็นตัวช่วยสำคัญให้เราเลือกซื้ออาหารที่ลดหวาน มัน เค็ม ให้เหมาะสมต่อสุขภาพ ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ให้กับพระสงฆ์ได้



#### 1 เลี่ยง

เลี่ยงอาหาร หวาน มัน เค็ม เพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์

รองเลขาธิการฯ อย. กล่าวในตอนท้ายว่า ขอให้ผู้บริโภคใส่ใจกับการเลือกผลิตภัณฑ์อาหารมาใส่บาตร ในทุกวันสำคัญทางศาสนา ด้วยการอ่านข้อมูลฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ (GDA) หรือสังเกตสัญลักษณ์ โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) เพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์

\*\*\*\*\*

วันที่เผยแพร่ข่าว 3 มีนาคม 2566 ข่าวแจก 74 / ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566