

อย. แนะนำ กินวิตามินดี อย่างปลอดภัย

อย. เผย ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีวิตามินดีที่ได้ อย. ในประเทศไทย มีความปลอดภัย หากรับประทานตามข้อแนะนำบนฉลาก

กรณีข่าวต่างประเทศพบชายวัย 89 ปีเสียชีวิตจากกินวิตามินดีในปริมาณสูงนาน 9 เดือน โดยทางนิติเวชได้ร้องเรียนให้มีการเขียนคำเตือนลงบนบรรจุภัณฑ์ด้วย **เภสัชกรเลิศชาย เลิศวุฒิ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา** กล่าวว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีวิตามินดีที่ได้ อย. ในประเทศไทย มีความปลอดภัย หากรับประทานตามข้อแนะนำบนฉลาก ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) มีประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยฉลากโภชนาการและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร กำหนดค่าสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทย (THAI RECOMMENDED DAILY INTAKES : Thai RDI) และปริมาณของวิตามินดีในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้ไม่เกิน 15 ไมโครกรัมต่อวัน และกำหนดให้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทุกชนิดต้องแสดงคำเตือนในการบริโภค ได้แก่ “เด็กและสตรีมีครรภ์ ไม่ควรรับประทาน” “ควรกินอาหารหลากหลาย ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมเป็นประจำ” และ “ไม่มีผลในการป้องกัน หรือรักษาโรค” เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค

วิตามินดีเป็นวิตามินที่สำคัญตัวหนึ่งของร่างกาย ที่มีบทบาทในเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพของร่างกาย ในหลายด้าน โดยเฉพาะถ้าขาดวิตามินดี ในช่วงวัยเด็กจะทำให้เกิดเป็นโรคกระดูกอ่อนหรือโรคกระดูกน่วม ในผู้ใหญ่อาจนำไปสู่การเกิดภาวะกระดูกพรุน ซึ่งก็จะพบมีภาวะวิตามินดีในเลือดต่ำเช่นกัน สำหรับผู้ใหญ่ ปริมาณวิตามินดีที่แนะนำให้รับประทานคือ 15 ไมโครกรัมต่อวัน ทั้งนี้ การรับแสงแดดในตอนเช้าก่อนเวลา 08.00 น. 15 - 30 นาที 3 ครั้ง/สัปดาห์ จะช่วยให้ได้รับวิตามินดี อย่างไรก็ตาม ไม่ควรรับประทานมากกว่า 100 ไมโครกรัมต่อวัน เพราะอาจทำให้แคลเซียมในเลือดสูงและเป็นอันตรายต่อร่างกาย อันเนื่องมาจากวิตามินดีได้

รองเลขาธิการฯ กล่าวต่อไปว่า ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ผู้บริโภคควรตรวจสอบว่าได้รับอนุญาตถูกต้อง โดยดูจากเลขสารบบอาหาร หรือ เลข อย. ชื่อและที่อยู่ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า สูตรส่วนประกอบ วิธีใช้ที่ถูกต้อง คำเตือนหรือข้อแนะนำบนฉลาก วันเดือนปีที่หมดอายุและควรรับประทาน และปฏิบัติตามข้อแนะนำ และคำเตือนบนฉลาก ผู้ป่วยที่มีภาวะโรคกระดูกพรุน โรคไตเรื้อรัง โรคเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์ หรือโรค hypercalcemia ที่จะรับประทานวิตามินดี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

วันที่เผยแพร่ข่าว 6 มีนาคม 2567 ข่าวแจก 86 / ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567