

อย. ห่วงใยสุขภาพ แนะนำบริโภคลดอาหารหวาน มัน เค็ม

อย. แนะนำผู้บริโภค ลดอาหารหวาน มัน เค็ม โดยเฉพาะอาหารที่มีรสเค็มให้น้อยที่สุด เพื่อลดเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคความดันโลหิตสูง และโรคไต เน้นให้เลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่แสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)"

ศาสตราจารย์ ดร. เลิศวุฒิ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยว่า องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดให้วันพฤหัสบดีที่สองของเดือนมีนาคมของทุกปีเป็นวันไตโลก (World Kidney Day) เพื่อให้คนทั่วโลกตระหนักถึงความสำคัญของไตต่อสุขภาพองค์รวม และมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไต รวมถึงป้องกันการเกิดโรคไตได้อย่างเหมาะสม โดยในปีนีตรงกับวันที่ 14 มีนาคม 2567 โดยสถานการณ์ของโรคไตเรื้อรังในประชากรไทยนับเป็นปัญหาสาธารณสุขและมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจของประเทศเป็นอย่างมาก โดยอาหารที่ หวาน มัน เค็มสูง เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ จึงขอให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญและอันตรายจากโรคไต โดยแนะนำให้ผู้บริโภคหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม ลดหวาน มัน เค็ม เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือโรค NCDs (Non-communicable diseases) เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะไตวายเรื้อรัง หัวใจและหลอดเลือด ที่สำคัญก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร ให้มองหาสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)” บนฉลาก ซึ่งเครื่องหมายนี้จะบอกปริมาณสารอาหารของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ เช่น น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ที่เหมาะสมต่อสุขภาพมากกว่าเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกัน เช่น น้ำปลาทั่วไป 1 ซ้อนโต๊ะ จะมีโซเดียม ประมาณ 1,500 มิลลิกรัม แต่น้ำปลาที่มีสัญลักษณ์นี้บนฉลาก 1 ซ้อนโต๊ะ จะมีโซเดียมไม่เกิน 900 มิลลิกรัม เป็นต้น

รองเลขาธิการฯ อย. กล่าวเพิ่มเติมว่า ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์อาหารที่ผ่านการรับรองฉลากทางเลือกสุขภาพให้ได้เลือกสรรมากถึง 14 กลุ่มอาหาร ได้แก่ อาหารมือหลัก เครื่องดื่ม เครื่องปรุงรส ผลิตภัณฑ์นม อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว ไอศกรีม น้ำมันและไขมัน ขนมปัง อาหารเข้าธัญพืช ผลิตภัณฑ์ขนมอบ ผลิตภัณฑ์อาหารว่าง ผลิตภัณฑ์จากปลาและอาหารทะเล และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ รวม 2,967 ผลิตภัณฑ์ สามารถหาซื้อได้จากซูเปอร์มาร์เก็ต ห้างสรรพสินค้า ร้านค้าเพื่อสุขภาพ และร้านค้าทั่วไป ทั้งนี้ ก่อนซื้อผู้บริโภคสามารถนำเลขสารบบอาหารเพื่อตรวจสอบผลิตภัณฑ์ที่ได้รับอนุญาตผ่านทางเว็บไซต์ อย. www.fda.moph.go.th และหากสงสัยว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ผิดกฎหมาย สามารถแจ้งดำเนินการได้ที่สายด่วน อย. 1556 หรือผ่าน Line@FDAThai, Facebook : FDAThai หรือ E-mail : 1556@fda.moph.go.th ตู้ ปณ. 1556 ปณฝ. กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี 11004 หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ



วันที่เผยแพร่ข่าว 14 มีนาคม 2567 / ข่าวแจก 93 ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567