

### อย. แนะนำคนไทยบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปให้เหมาะสม

อย. แนะนำวิธีบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ก่อนซื้อต้องสังเกตฉลาก มีเครื่องหมาย อย. และเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

เลขาธิการเลขาธิการ เลิศวุฒิ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยว่า วันที่ 25 สิงหาคม ตรงกับ “วันแห่งบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป” ของญี่ปุ่น เป็นการปฏิวัติวงการอาหารที่เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตผู้คนให้ง่ายมากขึ้น ซึ่ง “บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป” เป็นอาหารที่คนไทยนิยมรับประทานมาอย่างยาวนาน เพราะราคาถูก สะดวก อร่อย เก็บไว้ได้นาน และมีหลากหลายรสชาติให้เลือก การรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปอย่างเหมาะสม จะเป็นอีกหนึ่งในอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จึงขอแนะนำวิธีการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปอย่างเหมาะสม โดยผู้บริโภคควรอ่านฉลากและเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีเลขสารบบอาหาร โดยเฉพาะการอ่านฉลากโภชนาการ เพราะจะบอกถึงปริมาณของสารอาหารที่ได้รับจากการรับประทานอาหารนั้น และควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” เนื่องจากเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีการลดปริมาณโซเดียมน้อยกว่าสูตรปกติทั่วไป ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

รองเลขาธิการฯ กล่าวเพิ่มเติมว่า ขอให้ผู้บริโภคให้ความสำคัญในการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ควรใส่น้ำมันสัตว์ต่าง ๆ ไข่ และผัก ลงไปด้วย เพื่อเพิ่มสารอาหารให้ครบ 5 หมู่ หากมีข้อสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปที่ได้รับสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ <https://healthierlogo.com/> หมวด Product Profile (รูป) หัวข้อกลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป หรือทาง QR Code นี้



\*\*\*\*\*

วันที่เผยแพร่ข่าว 24 สิงหาคม 2567 / ข่าวแจก 234 ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

