THAI FDA Press Release

อย. แนะบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม ห่างไกลโรคเบาหวาน

วันเบาหวานโลก อย. แนะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเลือกบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีตราสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)” ลดเสี่ยงการเกิดโรค NCDs

เภสัชกรเลิศชาย เลิศวุฒิ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยว่า 14 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็นวันเบาหวานโลก ซึ่งโรคเบาหวานถูกจัดให้เป็นหนึ่งในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่คุกคามประชากรทั่วโลก อาการเบื้องต้นของโรคเบาหวาน เช่น ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำบ่อย กินจุแต่น้ำหนักลด เป็นแผลหายยาก ชาปลายมือปลายเท้า ตาพร่ามัว ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูงเป็นประจำ โดยเฉพาะเครื่องดื่ม อาหารสำเร็จรูป และขนมขบเคี้ยว บริโภคผักและผลไม้น้อย รวมไปถึงขาดการออกกำลังกาย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ในฐานะหน่วยงานที่กำกับดูแลและควบคุมคุณภาพ ความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์สุขภาพ มีความห่วงใย จึงขอแนะนำให้ผู้บริโภคหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม 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 น้ำปลา 1 ช้อนชา มีโซเดียมประมาณ 500 มิลลิกรัม แต่น้ำปลาที่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพบนฉลาก 1 ช้อนชา มีโซเดียมไม่เกิน 300 มิลลิกรัม เป็นต้น

รองเลขาธิการฯ กล่าวเพิ่มเติมว่า ขณะนี้ผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการรับรองการแสดงสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพมีครอบคลุม 14 กลุ่ม ได้แก่ อาหารมื้อหลัก เครื่องดื่ม เครื่องปรุงรส ผลิตภัณฑ์นม อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว ไอศกรีม น้ำมันและไขมัน ขนมปัง อาหารเช้าธัญพืช ผลิตภัณฑ์ขนมอบ ผลิตภัณฑ์อาหารว่าง ผลิตภัณฑ์จากปลาและอาหารทะเล ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ รวม 3,231 ผลิตภัณฑ์ จาก 510 บริษัท (ข้อมูล ณ ก.ย. 2567) สามารถหาซื้อได้จากซูเปอร์มาร์เก็ต ห้างสรรพสินค้า ร้านค้าเพื่อสุขภาพ และร้านค้าทั่วไป ทั้งนี้ ผู้บริโภคสามารถตรวจสอบผลิตภัณฑ์ที่ได้รับสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)” ได้ที่เว็บไซต์ healthierlogo.com

สัญลักษณ์ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice)

****

วันที่เผยแพร่ข่าว 13 พฤศจิกายน 2567/ข่าวแจก 34 ปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

/FDATHAI