

กินไม่จำเจ! อย. ขวนอัปสกิลเลือกอาหาร ปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

อย. ขวนประชาชนร่วมเทศกาลกินเจ ประจำปี 2569 เลือกระบิโภคอาหารเจอย่างปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ และระมัดระวังสารปนเปื้อนในอาหาร แนะนำเลือกซื้ออาหารเจสำเร็จรูปที่มีฉลากถูกต้อง ตรวจสอบข้อมูลผลิตภัณฑ์ เลือกผักผลไม้สดใหม่และล้างให้สะอาดก่อนรับประทาน พร้อมส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ลดหวาน มัน เค็ม เพื่อสุขภาพที่ดีตลอดเทศกาล

นายแพทย์พิเชษฐ พิตขุนทด รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยาเปิดเผยว่า วันที่ 10 – 18 ตุลาคมนี้ อยู่ในช่วงเทศกาลกินเจ เป็นช่วงเวลาที่ประชาชนจำนวนมากงดบริโภคเนื้อสัตว์และหันมารับประทานอาหารจากพืช อย่างไรก็ตาม การเลือกอาหารเจให้เหมาะสมและปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอาหารเจสำเร็จรูปและผลิตภัณฑ์อาหารเลียนแบบเนื้อสัตว์ที่มีจำหน่ายอย่างแพร่หลาย อย. จึงแนะนำให้ผู้บริโภคอ่านฉลากอาหารอย่างละเอียด โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากภาษาไทย แสดงชื่ออาหาร เลขสารบบอาหาร 13 หลัก ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า ส่วนประกอบสำคัญ น้ำหนักสุทธิ และวันผลิตหรือวันหมดอายุอย่างชัดเจน รวมทั้งเลือกซื้อจากแหล่งจำหน่ายที่น่าเชื่อถือ และหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่บรรจุภัณฑ์ชำรุดหรือมีลักษณะผิดปกติ

สำหรับการเลือกซื้อผักและผลไม้สด ควรเลือกที่สดใหม่ มีสีส้มตามธรรมชาติ ไม่มีคราบสารเคมีหรือสิ่งสกปรกตกค้าง และควรเลือกรับประทานผักผลไม้ตามฤดูกาล พร้อมล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหารหรือรับประทาน เพื่อลดความเสี่ยงจากสารเคมีตกค้างและสิ่งปนเปื้อน นอกจากนี้ ควรรับประทานอาหารให้หลากหลายและครบถ้วนตามหลักโภชนาการ เนื่องจากอาหารเจบางชนิดอาจมีปริมาณแป้ง น้ำตาล ไขมัน หรือโซเดียมสูง โดยเฉพาะอาหารแปรรูปและอาหารที่ผ่านการปรุงรสจัด จึงควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” เพื่อเป็นแนวทางในการเลือกอาหารที่มีปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมเหมาะสม ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

รองเลขาธิการฯ กล่าวเพิ่มเติมว่า อย. มีการเฝ้าระวังคุณภาพและความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์อาหารเจอย่างต่อเนื่อง โดยร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตรวจสอบผลิตภัณฑ์และเฝ้าระวังสารปนเปื้อน เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้บริโภค หากมีข้อสงสัยเรื่องความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์สุขภาพสามารถสอบถามหรือแจ้งร้องเรียนได้ที่สายด่วน 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 8 ตุลาคม 2569 ข่าวแจก 2 / ปีงบประมาณ พ.ศ. 2570

