ข่าว เพื่อสื่อมวลชน
กลุ่มประชาสัมพันธ์
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทร. 0 2590 7117, 7123 โทรสาร 0 2590 8474 www.fda.moph.go.th
FDAthai
Fda Tha
Fda Tha

อย. เตือน พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ระวังอย่าให้บุตรหลานบริโภคขนมกรุบกรอบมากเกินไป อาจได้รับเกลือโซเดียมสูง แนะ อ่านฉลาก หวาน มัน เค็ม บนซองผลิตภัณฑ์ก่อนซื้อ

อย. เตือนมายัง พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ระวัง หากบุตรหลานบริโภคขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่ง ข้าวเกรียบ สาหร่ายทอดกรอบ หรือสาหร่ายปรุงรส มากเกินไปและบริโภคติดต่อกันทุกวัน อาจได้รับปริมาณโซเดียมเกินความต้องการโดยไม่รู้ตัว มีผลเสียต่อระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้ไตเสื่อมได้ **ย้ำ บริโภคโซเดียม ไม่ควรเกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งเทียบเท่ากับเกลือแกง (โซเดียมคลอไรด์) 6 กรัม หรือประมาณ 1 ช้อนชา เพื่อความปลอดภัย**

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยว่า จากการที่มีการส่งข้อความเผยแพร่ผ่านทางสังคมออนไลน์เกี่ยวกับเด็กสาวบริโภคสาหร่ายทอดกรอบในปริมาณมากทุกวันจนทำให้ม่านตาเสีย เลนส์ตาเสื่อม และไตพัง ซึ่งแพทย์แจ้งว่าอาจเกิดจากการบริโภคเกลือและโซเดียมกลูตาเมท นั้น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) มีความห่วงใยเด็ก ๆ เกรงจะได้รับอันตราย จึงขอให้ผู้ปกครองแนะนำบุตรหลานถึงการบริโภคขนมกรุบกรอบ รวมทั้งสาหร่ายทอดกรอบ เนื่องจาก สาหร่ายอบแห้งธรรมดาเมื่อนำมาปรุงรสด้วยรสชาติต่าง ๆ จะมีการใส่เกลือโซเดียมและโซเดียมกลูตาเมทหรือผงชูรสเป็นส่วนผสมเพื่อให้รสชาติของสาหร่ายอร่อย ซึ่งจากผลการสำรวจพบว่า **สาหร่ายทอดกรอบมีปริมาณโซเดียมเฉลี่ย 100 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภคหรือเทียบเท่ากับเกลือ 250 มิลลิกรัม** ในขณะที่การบริโภคอาหารสำเร็จรูปที่มีรสจัด ทำให้ได้รับปริมาณโซเดียมสูงในแต่ละวัน จะทำให้เกิดอันตรายต่อเด็กได้ ที่สำคัญ ผลเสียของการบริโภค

..../2

อาหารที่มีโซเดียมสูง จะทำให้เกิดการคั่งของเกลือและน้ำในอวัยวะต่าง ๆ ทำให้แขน ขา บวม เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก ทำให้ความดันโลหิตสูง รวมทั้ง เกิดผลเสียต่อไต ทำให้ไตทำงานหนักขึ้น และไตเสื่อมเร็วขึ้น

อย่างไรก็ตาม อย. ได้เฝ้าระวังสุ่มเก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์สาหร่ายทั้งชนิดปรุงรสและชนิดที่ใช้ปรุงอาหาร เพื่อตรวจวิเคราะห์หาสารปรอท ตะกั่ว และสารหนู อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2554 – ปัจจุบัน พบว่ามีคุณภาพมาตรฐานตามที่กฎหมายกำหนด หากตรวจสอบแล้วพบสารปนเปื้อนเกินที่กฎหมายกำหนด จัดเป็นอาหารผิดมาตรฐาน ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 50,000 บาท นอกจากนี้ หากตรวจพบสารปนเปื้อนดังกล่าวในปริมาณที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เข้าข่ายเป็นอาหารไม่บริสุทธิ์ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

เลขาธิการฯ อย. กล่าวเกี่ยวกับปริมาณเกลือและโซเดียมให้ผู้บริโภคทราบว่า ปริมาณโซเดียมที่ควรได้รับต่อวัน ไม่ควรเกิน 2,400 มิลลิกรัม ซึ่งเทียบเท่ากับเกลือแกง (โซเดียมคลอไรด์) 6 กรัม หรือเทียบเท่ากับเกลือแกงแบบร่วนละเอียดประมาณ 1 ช้อนชา นอกจากจะได้รับโซเดียมจากเกลือแล้ว ผู้บริโภคยังอาจได้รับโซเดียมจากผงชูรส(โมโนโซเดียมกลูตาเมท) ที่อยู่ในรูปของเครื่องปรุงรส/ ผงปรุงรสอีกทางหนึ่งด้วย ดังนั้น ไม่ว่าจะบริโภคอาหารสำเร็จรูป ขนมต่าง ๆ สาหร่ายทอดกรอบ หรือสาหร่ายปรุงรส ขอให้ผู้ปกครองอ่านฉลาก แนะนำบุตรหลานอ่านฉลากด้วย ว่ามีปริมาณโซเดียมเท่าใด และควรใช้วิจารณญาณในการบริโภคว่าร่างกายควรได้รับอาหารดังกล่าวมากน้อยเพียงใด **ซึ่งขณะนี้ อย. ได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้แสดงข้อมูลโภชนาการในรูปแบบจีดีเอ (Guideline Daily Amounts : GDA) หรือฉลากหวาน มัน เค็ม เพื่อนำไปสู่การ ลด หวาน มัน เค็ม จากการบริโภคอาหาร โดยกำหนดให้แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ใน 1 ซอง/ห่อ และเทียบเป็นค่าร้อยละ (%) ของปริมาณสูงสุดที่ควรได้รับในแต่ละวัน**บนด้านหน้าฉลากกับอาหารขบเคี้ยว 5 ชนิด ได้แก่ มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต และเวเฟอร์สอดไส้ และอยู่ระหว่างขยายให้ครอบคลุมอาหารอื่น ได้แก่ ช็อกโกแลต ผลิตภัณฑ์ขนมอบ อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารมื้อหลักที่เป็นอาหารจานเดียว ซึ่งต้องเก็บรักษาไว้ในตู้เย็นหรือตู้แช่แข็งตลอดระยะเวลาจำหน่าย และผลิตภัณฑ์อาหารขบเคี้ยวอื่น ซึ่งก็รวมถึงสาหร่ายทอดกรอบด้วย เพื่อให้ผู้บริโภคเห็นได้ชัดเจนและเข้าใจได้ง่าย สามารถตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพ อย่างไร ก็ตาม อย. ขอแนะผู้บริโภคให้ยึดหลัก 3 ฉ. สนองสุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่ คือ ฉลาก ฉลาด และเฉลียว โดยอ่านฉลาก ทุกครั้ง ฉลาดซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพและมีประโยชน์ และเฉลียวใจในการดูสภาพของผลิตภัณฑ์ ตรวจสอบไม่ให้มีสิ่งใดปนเปื้อนในผลิตภัณฑ์ เพื่อสุขภาพที่ดี อย่างไรก็ตาม หากผู้บริโภคพบเห็นผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายหรือไม่ได้คุณภาพมาตรฐาน ร้องเรียนมาได้ที่สายด่วน อย. 1556 หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัดที่พบการกระทำความผิด

สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่

--กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค 3 มกราคม 2557 ข่าวแจก 21/ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2557--