

**ตรุษจีนปีนี้ ออย. แนะนำ 3 ลด หวาน มัน เค็ม เลือกอาหารไหว้เสริมมงคล
อิมมูญได้สุขภาพ ลดโรค NCDs**

ตรุษจีนปีนี้ ออย. แนะนำ 3 ลด หวาน มัน เค็ม เลือกอาหารไหว้เสริมมงคลนำไปไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ บรรพบุรุษ เพื่อส่งต่อสุขภาพไปยังบุตรหลานที่ต้องนำมารับประทานกันในครอบครัว อิมมูญได้สุขภาพ ลดโรค ไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs

เภสัชกรเลิศชาย เลิศวุฒิ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยาเปิดเผยว่า วันสำคัญของคนไทยเชื้อสายจีนที่กำลังจะมาถึงคือเทศกาลวันตรุษจีน โดยทุกปีคนไทยเชื้อสายจีนมักจะเตรียมจ่ายซื้ออาหารสำหรับนำไปไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์และบรรพบุรุษ เพื่อเสริมสิริมงคลต่อชีวิต ดังนั้น การเลือกซื้ออาหารในเทศกาลดังกล่าวจึงควรเลือกอาหารที่ดีเพื่อส่งต่อสุขภาพไปยังบุตรหลานที่นำมารับประทานกันในครอบครัวด้วย โดยอาหารส่วนใหญ่จะเป็นอาหารคาว เช่น หมู เป็ด ไก่ เครื่องใน หรือ ขนม ประเภทขนมเทียน ขนมเซ่ง ขนมถ้วยฟู และผักผลไม้ อาหารเหล่านี้มักจะปรุงสุกเอาไว้ก่อนล่วงหน้าและมีรสชาติ หวาน มัน เค็ม ทั้งนี้หากไม่ระวังในการเลือกซื้ออาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและมีความเสี่ยงจากการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ห่วงใยต่อสุขภาพ ขอแนะนำผู้บริโภคในการเลือกซื้ออาหารและขนม โดยเฉพาะอาหารสดปรุงสำเร็จ ขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ วางจำหน่ายตามร้านอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีรสหวาน มัน เค็ม ในช่วงเทศกาลตรุษจีน แนะนำ 3 ลด คือ ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ **ลดหวาน** กรณีซื้ออาหารและขนมสำเร็จรูป เน้นลดปริมาณแป้ง และน้ำตาล เน้นผักผลไม้ที่ไม่มีรสหวาน **ลดมัน** เลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน รับประทานเนื้อสัตว์ไขมันน้อย ปรุงอาหารด้วยวิธีนึ่ง ต้ม และ **ลดเค็ม** ปรุงอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ ปรุงรส เค็มน้อย ลดการใส่ซอสและเกลือ จิ้ม น้ำจิ้ม ซีอิ๊ว ไม่มากช่วยลดปริมาณโซเดียม

ทั้งนี้ กรณีเป็นอาหารสด ประเภทเนื้อสัตว์ (หมู เป็ด ไก่) ต้องมีสภาพสดใหม่ปกติ เนื้อแน่น มีสี กลิ่นสม่ำเสมอตามธรรมชาติ ไม่มีจ้ำเลือด ปราศจากกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ ซึ่ง ออย. ไม่อนุญาตให้ใช้สีในเนื้อสัตว์ทุกชนิด กรณีเป็นขนมเทียน ขนมเซ่ง ขนมถ้วยฟู ควรเลือกขนมที่สีไม่ฉูดฉาด มีสีกลิ่นรสปกติ บรรจุอยู่ในภาชนะบรรจุที่สะอาดและไม่มีสีออกมาปนเปื้อนกับอาหาร กรณีอาหารกระป๋องควรเลือกซื้อที่ลักษณะกระป๋องอยู่ในสภาพดี ไม่บวม หรือเป็นสนิม ฉลากแสดงรายละเอียด ชื่ออาหาร เลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย ออย. ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต หรือผู้นำเข้าและประเทศผู้ผลิต น้ำหนักสุทธิ ส่วนประกอบที่สำคัญ วันเดือนและปีที่ผลิตและหมดอายุ กรณีเป็นผักและผลไม้ อาทิ ส้ม ควรเลือกซื้อที่สด สะอาด และควรล้างทำความสะอาดก่อนนำมาบริโภค ตรุษจีนปีนี้เลือกอาหารไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์และบรรพบุรุษเสริมมงคล อิมมูญได้สุขภาพ ลดโรค ไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs รองเลขาธิการฯ ออย. กล่าวในที่สุด

วันที่เผยแพร่ข่าว 27 มกราคม 2568 ข่าวแจก 94 / ปีงบประมาณ พ.ศ. 2568