

เค็มถึงใจ ไตถึงพัง อย. ห่วงใย ชวนเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด ลดเสี่ยง โรค NCDs

วันไตโลก อย. ห่วงใยผู้บริโภค เชิญชวนลดอาหารที่มีรสชาติเค็มจัด หนึ่งในปัจจัยเสี่ยงโรคไต เน้นเลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่แสดงสัญลักษณ์โภชนาการ ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice) เพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับสุขภาพ ลดเสี่ยงโรค NCDs อย่าให้เรื่องเค็มกลายเป็นเรื่องที่ต้องสะเทือนไต

เภสัชกรเลิศชาย เลิศวุฒิ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยว่า WHO กำหนดให้วันพฤหัสบดีที่สองของเดือนมีนาคมของทุกปีเป็นวันไตโลก (World Kidney Day) เพื่อให้คนทั่วโลกตระหนักถึงความสำคัญของไตต่อสุขภาพองค์รวม และมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไต และการป้องกันโรคอย่างเหมาะสม สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย กำหนดคำขวัญเนื่องในวันไตโลกไว้ว่า “หมั่นดูแลไต ใส่ใจคัดกรอง ป้องกันโรคไต” สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จึงขอเชิญชวนประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม ลดอาหารที่มีรสชาติเค็มจัด เพื่อลดเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs อาทิ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะไตวายเรื้อรัง หัวใจและหลอดเลือด หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารให้มองหาสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)” บนฉลาก เครื่องหมายนี้จะเป็นเครื่องมือให้ผู้บริโภคเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ ผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณสารอาหารเช่น น้ำตาล ไขมัน โซเดียมที่เหมาะสมต่อสุขภาพมากกว่าเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์อาหารที่พร้อมบริโภคอื่น เช่น ขนมขบเคี้ยว 1 ห่อ จะมีโซเดียมไม่เกิน 500 มิลลิกรัม/ 100 กรัม หรือบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ซอง จะมีโซเดียมไม่เกิน 1,000 มิลลิกรัม/ 50 กรัม เป็นต้น ทั้งนี้ ภายใน 1 วันร่างกายของคนเราควรได้รับโซเดียม ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม หรือเทียบเท่าเกลือ 1 ช้อนชา หรือประมาณ 5 กรัม

รองเลขาธิการฯ กล่าวในตอนท้ายว่า ขณะนี้มีผลิตภัณฑ์อาหารที่แสดงสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพให้เลือกซื้อถึง 15 กลุ่ม เช่น กลุ่มอาหารมื้อหลัก กลุ่มเครื่องดื่ม กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป กลุ่มนม เป็นต้น รวมแล้วกว่า 3,000 รายการ สามารถซื้อได้จากซูเปอร์มาร์เก็ต ห้างสรรพสินค้า ร้านค้าเพื่อสุขภาพ และร้านค้าทั่วไป

วันที่เผยแพร่ข่าว 12 มีนาคม 2567 ข่าวแจก 121 / ปีงบประมาณ พ.ศ. 2568



ผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการรับรอง
สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ



ความรู้เรื่อง ฉลาก GDA

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา