



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

Now
ข่าวจริง กับความจริง

ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒๒๐ ประจำเดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑



การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานนอกเหนือจากการรับประทานอาหารตามปกติ ซึ่งมีสารอาหารหรือสารอื่นเป็นองค์ประกอบ อยู่ในรูปแบบเม็ด แคปซูล ผง เกล็ด ของเหลวหรือลักษณะอื่น ซึ่งมีใช้รูปแบบอาหารตามปกติ สำหรับผู้บริโภคที่คาดหวังประโยชน์ด้านสุขภาพ เป็นอาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน และฉลากต้องได้รับการอนุญาตก่อนนำไปใช้ ดังนั้น

“ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จึงไม่ใช่ยา และไม่สามารถใช้รักษาหรือบรรเทาโรคได้”



คำแนะนำในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

✓ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นต่อตนเองหรือไม่

หากผู้บริโภคได้รับสารอาหารครบจากการบริโภคอาหารประจำวันก็无需มีความจำเป็น

✓ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีประโยชน์จริงหรือไม่

ผู้บริโภคควรหาข้อมูลที่น่าเชื่อถือ และระวังการอวดอ้างสรรพคุณที่เกินจริง

✓ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้นมีความปลอดภัยหรือไม่

ผู้บริโภคควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีการผลิตและควบคุมคุณภาพที่มีมาตรฐานเชื่อถือได้ มีฉลากภาษาไทย พร้อมระบุค่าเตือน/ผลข้างเคียง และแสดงสัญลักษณ์ อย.เลขสารบบอาหารที่ได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

✓ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีราคาเหมาะสมหรือไม่

ผู้บริโภคต้องประเมินความจำเป็นในการบริโภค และประโยชน์ที่จะได้รับว่าเหมาะสมหรือไม่

หากจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารร่วมกับยาแผนปัจจุบัน ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้

เอกสารอ้างอิง : 1. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 293) พ.ศ.2548 เรื่อง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

2. ศิริวรรณ อธิคมกุลชัย. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร. รอบรู้เรื่องยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สันติศิริการพิมพ์; 2550:185-197.

ผู้จัดทำบทความ : ภญ.ฉมวรรณ ผลประเสริฐ E-mail : vck_rx@hotmail.com



กองเภสัชกรรม สำนักงานมี กรุงเทพมหานคร ๑๐๖ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
โทร. ๐ ๒๕๘๐ ๘๗๘๒ ต่อ ๓๐๓, โทรสาร ๐ ๒๕๘๐ ๖๘๘๑





ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒๒๑ ประจำเดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑



สมุนไพรลดรอยคล้ำจากสิว



ควรล้างหน้าให้สะอาดก่อนทุกครั้ง จากนั้นจึงนำผ้าขนหนูสะอาดๆ มาซับหน้าเบาๆ ให้แห้ง

หอมแดง

(น้ำจากหอมแดงมีสารเคมีที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดสิว)

นำหอมแดงมาปอกเปลือก จากนั้นหั่นเป็นชิ้นบางๆ นำน้ำจากหอมแดงมาแตะเบาๆ บริเวณที่เป็นแผลสิว เป็นประจำทุกวัน รอยดำจากสิวก็น่าจะค่อยๆ จางลงไป



มะเขือเทศ

(อุดมไปด้วยวิตามินซี มีประโยชน์ในการช่วยลดแผลจากสิวได้)

นำมะเขือเทศสด ผ่านเป็นชิ้นบางๆ แล้วเอามาวางบริเวณที่เป็นรอยสิวก่อน ทั้งไว้ประมาณ 30 นาที จึงล้างออก รอยแผลเป็นจากสิวก็น่าจะค่อยๆ ดีขึ้น



แอปเปิ้ล

(อุดมไปด้วยวิตามินหลายชนิด ช่วยลดรอยแผลจากสิวและช่วยทำให้ผิวหน้าชุ่มชื้น สดใส)

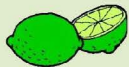
นำแอปเปิ้ล ผ่าเป็นซีก ผสมกับน้ำผึ้ง 1-2 ช้อนโต๊ะ ปั่นจนรวมกันเป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นทาให้ทั่วบริเวณใบหน้า ทิ้งไว้ 30 นาที จึงล้างออก



มะนาว

(อุดมไปด้วยวิตามินซีและยังมีความเป็นกรดอ่อนๆ หากแต้มเป็นประจำ ช่วยผลัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วและช่วยลดรอยแผลจากสิวก็น่าจะดีขึ้น)

นำน้ำมะนาวแต้มบริเวณรอยสิวก่อน ทั้งไว้ประมาณ 30 นาที หรือสามารถทิ้งไว้ทั้งคืน แล้วจึงล้างออก



เอกสารอ้างอิง

วิธีลดรอยสิวก ด้วยวิธีธรรมชาติ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก http://webdb.dnsc.moph.go.th/ifc_herbal/news_detail.php?cat=G&id=๑๑๒ (วันที่สืบค้น ๓๐ กันยายน ๒๕๖๑).

ผู้จัดทำบทความ : กัญญ์ลักขิกา ชินพรงานนท์ E-mail : vck_rx@Hotmail.com

