



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒๔๐ ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

การโฆษณาอาหารเกินจริงที่ไม่ควรหลงเชื่อ

อาหาร หมายถึง ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ซึ่งไม่มีสรรพคุณในการบำบัด รักษา ป้องกัน บรรเทาโรคหรืออาการของโรค และไม่มีผลกับโครงสร้างของร่างกาย โดยผลิตภัณฑ์อาหารที่มักจะโฆษณาเกินจริง เช่น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เครื่องดื่มผสมสารสกัดหรือวิตามินต่างๆ กาแฟปรุงสำเร็จรูปชนิดผง เป็นต้น ซึ่งมักพบการโฆษณาที่ไม่ถูกต้อง ในหลายลักษณะ เช่น การลดความอ้วน ช่วยผิวขาวใส กระชับ รักษาโรค กำจัดหรือขับสารพิษ หากพบการอวดอ้างลักษณะดังกล่าว ให้ผู้บริโภคได้ทันที่ว่าเป็นการโฆษณาที่ไม่ได้รับอนุญาต และอาจเป็นโฆษณาหลอกลวง

ตัวอย่างโฆษณาอาหารเกินจริงที่ไม่ควรหลงเชื่อ



- ลดความอ้วนเห็นผลเร็ว ภายใน 7 วัน ผอมเพรียวได้ตั้งใจ
- กาแฟลดน้ำหนัก เฝ้ามลาญไขมันส่วนเกิน ไม่กลับมาอ้วนอีก
- ผิวขาวเนียน เปล่งปลั่ง สดใส ลดริ้วรอยเหี่ยวย่น ลดสิว กระ จุดต่างด้า
- ช่วยให้อกฟู รูปร่าง หุ่นเฟิร์ม กระชับ ไม่มีกลิ่น
- ช่วยแก้ปัญหาวัยทอง เช่น ลดอาการร้อนวูบวาบ ป้องกันโรคกระดูกพรุน
- ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ แผลงเดี่ยวเห็นผลแน่นอน
- ยืนยันว่ามีผลการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ แต่ไม่ได้ระบุเอกสารอ้างอิงใดๆ

เอกสารอ้างอิง

- กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค. คู่มือการตรวจสอบเฝ้าระวังโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา.

ผู้ตั้งบทความ: ญญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ Email: vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ๑๐๖ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
โทร. ๐ ๒๕๔๐ ๘๗๘๒ ต่อ ๓๑๕, โทรสาร ๐ ๒๕๔๐ ๘๐๒๓





ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒๔๑ ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

อาหารช่วยลดน้ำหนักโดยไม่ต้องใช้ยา

การลดน้ำหนัก นอกจากการออกกำลังกายแล้ว สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่านั้นก็คือ การควบคุมอาหาร เพราะ ถ้าเราเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ก็จะช่วยให้เราลดน้ำหนักได้โดยไม่ต้องใช้ยา ซึ่งมีหลักการเลือกอาหารดังนี้

- เน้นโปรตีนสูง อาจเพิ่มไข่ต้ม ไข่ตุ๋น เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น อกไก่ เนื้อปลา
- ลดแป้งและน้ำตาล เปลี่ยนมารับประทานแป้งไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่และขนมปังโฮลวีต มีวิตามินและแร่ธาตุรวมไปถึงไฟเบอร์กว่าแป้งที่ขัดสี และช่วยให้อิ่ม ไม่หิวเร็ว
- รับประทานไขมันดี เช่น ไขมันจากพืช อะโวคาโด อัลมอนต์ เป็นต้น



สำหรับการรับประทานอาหารนอกบ้าน อาจทำให้เลือกรับประทานตามหลักการด้านบนได้ยาก แต่เราสามารถเลือกเมนูอาหารเพื่อการลดน้ำหนักตัวของเราได้ เช่น สุกีน้ำ สุกีแห้ง เมนูยำต่างๆที่เน้นผักและเนื้อสัตว์ อาหารประเภทต้มต่างๆ ต้มจืดเต้าหู้ ต้มเลือดหมู ต้มยำน้ำใส แกงส้มกุ้ง แกงเลียง ต้มแซบ โจ๊ก ข้าวต้ม (ควรเพิ่มเนื้อสัตว์ไขมันต่ำเข้าไป เช่น เพิ่มเนื้อปลา) สลัดผัก (เลือกน้ำสลัดใส เพิ่มโปรตีน เช่น อกไก่/ทูน่า) เกาเหลา ใส่ผัก ใส่เนื้อเยาะ ๆ (ไม่ใส่กระเทียมเจียว) เส้นหมี่น้ำใส (ไม่ใส่กระเทียมเจียว) ซดผักต้มและน้ำพริก สเต็กปลาย่าง/ไก่อ่าง (ไม่รับประทานเฟรนช์ฟรายส์ ให้รับประทานสลัดเพิ่มแทน) กระเพาะปลา เมี่ยงปลาเผา แซนดวิชอกไก่หรือทูน่า เลือกไข่ต้มหรือไข่ตุ๋น แทนไข่ดาวและไข่เจียว

นอกจากนี้ยังมีสิ่งที่ควรเลี่ยง หรือพยายามทานในปริมาณน้อย เช่น ของทอด ให้เปลี่ยนเป็นย่างหรือต้มแทน อาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมหวาน ไอศกรีม น้ำอัดลม น้ำหวาน ชานม ขนมประเภทเบเกอรี่ เค้ก คุกกี้ เหล้า และเบียร์ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- อาหารลดน้ำหนัก. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.thaifitandfirm.com> (วันที่สืบค้นข้อมูล 10 กรกฎาคม 2562).
- วิธีการลดน้ำหนัก. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: www.pobpad.com/วิธีลดน้ำหนักให้ได้ผล (วันที่สืบค้นข้อมูล 10 กรกฎาคม 2562).

ผู้จัดทำบทความ: ภญ.ชนิตา จีระนนท์กุล Email: vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้



กองเภสัชกรรม สำนักงานฯ กรุงเทพมหานคร ๑๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
โทร. ๐ ๒๕๘๐ ๘๗๘๒ ต่อ ๓๑๕, โทรสาร ๐ ๒๕๘๐ ๘๐๒๓

