



# น้ำมัน ทอดซ้ำ เสื่อมสภาพ

ภัยซ้ำซากที่อยากหลีกเลี่ยง



กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา



## อาหารทอด

กรอบ อร่อย

แต่อาจนำ**มะเร็ง**  
สู่ร่างกาย

หากอาหารทอดนั้น ใช้น้ำมันทอดที่ผ่านการ  
ใช้แล้วจนเกิดสารกลุ่มโพลาร์ (Polar) และกลุ่ม  
โพลีอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน (PAHs) ซึ่งเป็นสาร  
ที่มีผลต่อการเกิดโรคมะเร็ง และยังก่อให้เกิดโรค  
ความดันโลหิตสูง รวมทั้งโรคหลอดเลือดและโรค  
หัวใจ อีกด้วย

ทั้งคนกิน...คนทำ...  
น้ำมันทอดซ้ำฆ่าได้



### คนกิน

การบริโภคอาหารที่ปรุงจากน้ำมันทอดซ้ำ  
จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิต  
สูง โรคหลอดเลือด โรคหัวใจ

### คนทำ

การสูดดมไอระเหยของน้ำมันทอดซ้ำ เป็น  
ระยะเวลานาน จะเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด



## มาหลีกเลี่ยงอันตราย จากน้ำมันทอดซ้ำ เสื่อมสภาพกันเถอะ

- ไม่ใช้น้ำมันที่มึกลื่นเหม็น หิน เหนียว ชัน สีดำ ฟองมาก เป็นควันง่าย และเหม็นไหม้
- ไม่ใช้ไฟแรงเกินไปในการทอดอาหาร เพราะจะทำให้ น้ำมันเสื่อมสลายตัวเร็ว
- สะเด็ดน้ำอาหารดิบก่อนทอด เพื่อชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมัน
- หมั่นกรองกากอาหารทิ้งระหว่างและหลังการทอดอาหาร
- ทอดอาหารครั้งละไม่มาก เพื่อใช้เวลาในการทอดน้อยลง
- เปลี่ยนน้ำมันบ่อยขึ้น เมื่อต้องทอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีเกลือ หรือเครื่องปรุงรสปริมาณมาก
- สำหรับครัวเรือนไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง
- ระหว่างพักทอดควรลดไฟลงหรือปิดแก๊ส และปิดแก๊สทันทีหลังทอดอาหารเสร็จ เพื่อชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมัน
- เก็บน้ำมันที่ใช้แล้วในภาชนะสแตนเลส หรือแก้วที่มิดฝาปิดสนิท เก็บในที่เย็น ไม่โดนแสง
- ไม่ซื้อน้ำมันที่ผ่านการใช้แล้วซึ่งมักบรรจุถุงพลาสติกวางจำหน่าย มาใช้ซ้ำอีก
- จดเติมน้ำมันใหม่ลงในน้ำมันเก่า เพราะเป็นการเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมัน



แล้วเราจะซื้ออาหารทอดจากเจ้าไหนดี...??



**ป้าพอลล่า**  
(ป้าพรเจ้าเก่า)

**พฤติกรรม :** ชอบใช้น้ำมันทอดซ้ำแล้วซ้ำอีก พอน้ำมันข้นก็เติมน้ำมันใหม่ลงไปผสม (แกลงไม่รู้หรือกว่าเป็นการเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมัน ทำให้ปริมาณสารพิษสารสูงชัน จนเกิดอันตรายต่อผู้บริโภค)

ลักษณะน้ำมันในกระทะ  
ของป้าพอลล่า

- ชั้นหนืดติดปกติ
- มีสีดำคล้ำ
- เกิดฟอง
- มึกลื่นไหม้
- เกิดควันมากขณะทอด



**พีคิตตี้**  
(พีคิตตี้เจ้าปากซอย)

**พฤติกรรม :** เปลี่ยนน้ำมันใหม่ทุกวัน วันไหนทอดของมาก จนน้ำมันเริ่มมีสีดำ จะเทน้ำมันเก่าทิ้ง และเปลี่ยนน้ำมันใหม่ที่

ลักษณะของทอดของร้านพีคิตตี้

- มีสีน้ำตาลทอง น่ากินมาก...
- ไม่เปียก ชัน เป็นมันเยิ้ม
- ไม่มีเม็ดสีดำลักษณะผงดำเกาะ
- สุกทั่วถึง (ไม่ใช่ดูข้างนอกเกรียมแต่ข้างในไม่สุก)



**เลือกน้ำมันพืช**  
ในการประกอบอาหาร  
อย่างไรดี?

ทอดอาหารแบบน้ำมันท่วม

- น้ำมันปาล์มไฮเลอิน

ทอดอาหารใช้ไฟแรงและ  
ใช้เวลานาน

- น้ำมันปาล์มไฮเลอิน
- น้ำมันมะพร้าว

ผัดอาหาร

- น้ำมันถั่วเหลือง
- น้ำมันข้าวโพด
- น้ำมันดอกคำฝอย
- น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน
- น้ำมันรำข้าว
- น้ำมันมะกอก
- น้ำมันงา



# โทษ

ตามกฎหมายจากการใช้  
น้ำมันทอดซ้ำ  
เสื่อมสภาพ\*

- ▲ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 283) พ.ศ. 2547 กำหนดให้ผู้จำหน่ายน้ำมันต้องจำหน่ายน้ำมันที่มีสารโพลาร์ ไม่เกินร้อยละ 25 หากฝ่าฝืนมีโทษปรับไม่เกิน 50,000 บาท
- ▲ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 347) พ.ศ. 2555 กำหนดให้พ่อค้า แม่ค้า ผู้ประกอบอาหารที่ใช้ไขมันในการทอด ทา ผัด ผสมหรือใช้เป็นส่วนประกอบของอาหาร ต้องใช้ไขมันที่มีสารโพลาร์ไม่เกินร้อยละ 25 หากฝ่าฝืนมีโทษปรับไม่เกิน 10,000 บาท



\* น้ำมันทอดซ้ำเสื่อมสภาพ หมายถึง น้ำมันหรือไขมันที่ใช้เป็นอาหารและผ่านการทอดอาหารมาแล้ว มีสารโพลาร์มากกว่า  
ร้อยละ 25



คุณเอง...ก็สามารถ  
หลีกเลี่ยงภัยซ้ำซากจาก  
น้ำมันทอดซ้ำเสื่อมสภาพ  
ได้ โดย....

## ผู้ปรุงอาหาร

(พ่อค้า-แม่ค้า/พ่อครัว-แม่ครัว)

รับผิดชอบ  
ตระหนักภัย  
งดใช้น้ำมันทอดซ้ำ  
เสื่อมสภาพ



## ผู้บริโภค

ของทอดน้ำมันใหม่  
อร่อย ปลอดภัย  
ไม่เสี่ยงมะเร็ง

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม  
กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา  
ติดต่อสอบถาม : 076-481729  
Facebook : [www.facebook.com/อย.พังงา](http://www.facebook.com/อย.พังงา)



ล้างผัก  
ผลไม้สด  
ลดสารพิษ  
ตกค้าง



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา





# สารพัดวิธี... ลดสารพิษตกค้างในผัก-ผลไม้สด

โซเดียมไบคาร์บอเนต (ผงฟู/เบคกิ้งโซดา) 1 ช้อนโต๊ะ

+ น้ำอุ่น 1 กระละมัง (20 ลิตร)

↓

แช่ 15 นาที

ล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดปริมาณสารพิษ 80-95%

น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ

+ น้ำ 4 ลิตร

↓

แช่ 10 นาที

ล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดปริมาณสารพิษ 29-38%

ลอกหรือปอกเปลือกชั้นนอกของผักออกทิ้ง เติตผักเป็นใบ

↓

แช่น้ำสะอาดนาน 5-10 นาที

ลดปริมาณสารพิษ 27-72%

เด็ดผักเป็นใบ

↓

ล้างน้ำไหลผ่าน

ลดปริมาณสารพิษ 54-63%

ต้มหรือลวกผักด้วยน้ำร้อน

↓

ลดปริมาณสารพิษ 48-50%

ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 1 ช้อนชา

+ น้ำ 4 ลิตร

↓

แช่ 10 นาที

ล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดปริมาณสารพิษ 35-50%

ด่างทับทิม 20-30 เกล็ด

+ น้ำ 4 ลิตร

↓

แช่ 10 นาที

ล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดปริมาณสารพิษ 35-43%

น้ำข้าวข้าว

↓

แช่ผัก-ผลไม้ในน้ำข้าวข้าว 10 นาที

ล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดปริมาณสารพิษ 29-38%

เกลือป่น 1 ช้อนชา

+ น้ำ 4 ลิตร

↓

แช่ 10 นาที

ล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดปริมาณสารพิษ 27-38%

หมายเหตุ **ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดและประเภทของผัก**



# กินผัก-ผลไม้...ดี มีประโยชน์ แต่อาจเป็นโทษ... ถ้ามีสารพิษตกค้าง



ใคร ๆ ก็รู้ดี ว่า ผักและผลไม้สด ๆ น๊ะ ทั้งอร่อย ทั้งมีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นแหล่งวิตามิน เกลือแร่ เส้นใยอาหาร แถมยังช่วยป้องกันโรคเรื้อรังได้ตั้งมากมาย

แต่ใครจะรู้ว่า ภายใต้น้ำตา สด กรอบ น่ากินนั้น อาจแฝงด้วยอันตรายจากสารพิษตกค้าง จากการที่เกษตรกรใช้สารเคมีต่าง ๆ (ส่วนใหญ่ก็สารป้องกันและกำจัดแมลงนั้นแหละ...) หรือเก็บผลผลิตก่อนเวลาที่เหมาะสม ทำให้สารเคมีสลายตัวไม่หมด ผู้บริโภคอย่างเราจึงอาจได้รับอันตรายได้

## นี่แหละ...อันตรายจากการได้รับสารเคมีตกค้าง ถ้าได้รับน้อยแต่บ่อยครั้ง

ในระยะยาว อาจทั้งช่วงนานเป็นเดือนหรือปี เช่น ผิวหนังแห้ง แดง ตกสะเก็ด, ความจำเสื่อม, เป็นหมัน แท้งลูก, มะเร็งของตับ และ/หรือ มะเร็งลำไส้ ฯลฯ

### ถ้าได้รับมาก

อาจแสดงอาการภายใน 2-3 ชั่วโมง หรือ 2-3 วัน ความรุนแรงขึ้นกับสารเคมีที่ได้รับ

ไม่รุนแรง : คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ท้องร่วง ฯลฯ

รุนแรง : หายใจลำบาก กล้ามเนื้อกระตุก ไม่มีแรง ชักหมดสติ ฯลฯ

หากได้รับสะสมเป็นเวลานาน อาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคมะเร็งได้

# แล้วเราจะหลีกเลี่ยง สารพิษตกค้างในผัก-ผลไม้ ได้อย่างไรละเนี่ย...???



1. **บริโภคผัก-ผลไม้ตามฤดูกาล** งดองงามตามฤดูกาล อยู่แล้ว เกษตรกรจะไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมีมากเหมือนการปลูกพืชนอกฤดูกาล

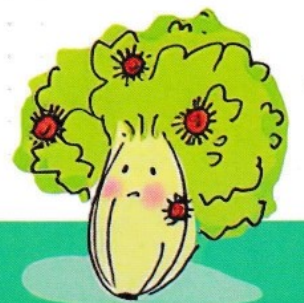
2. **บริโภคผัก-ผลไม้พื้นบ้าน** ปลูกง่าย ไม่ค่อยมีโรคหรือแมลงรบกวน เลยไม่ต้องใช้สารเคมี

3. **บริโภคผัก-ผลไม้ไม่ซ้ำกัน** วันนี้นกินโน่น...อีกวัน กินนี่... ลดโอกาสได้สารเคมีชนิดเดียวกันสะสม

4. **บริโภคผัก-ผลไม้ที่ได้รับการรับรองจากทางราชการ** เพราะจะมีการควบคุมการใช้สารเคมีไม่ให้มากเกินไป หรือจะเลือกบริโภคผักเกษตรอินทรีย์ที่ไม่ใช้สารเคมีเลยก็ได้

5. **บริโภคผัก-ผลไม้จากแหล่งผลิตที่ไว้ใจได้** แม้พิจารณาบุคลิกภายนอกคงไม่สามารถยืนยันถึงความปลอดภัยได้ เพราะผักที่มีรูพรุนก็อาจมีสารตกค้าง ส่วนผัก-ผลไม้ที่สวยงามก็อาจมาจากฟาร์มที่ไม่ได้ใช้สารเคมีได้เหมือนกัน

6. **ล้างผัก-ผลไม้ก่อนนำไปปรุงหรือบริโภค** แม้จะเป็นผักปลอดสารพิษก็ควรต้องล้างก่อน หรือผัก-ผลไม้ที่จะเก็บเข้าตู้เย็นก็ควรล้างก่อนเช่นกัน



### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

- กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
- กรมส่งเสริมวิชาการเกษตร
- www.pharm.su.ac.th/cheminlife
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, วิธีการล้างผักผลไม้ให้ปลอดภัยจากสารพิษ, นิตยสารเกษตรศาสตร์ ปีที่ 5 ฉบับที่ 6 มิถุนายน 2548



# ฉลาดหวาน มัน เค็ม

## อ่านง่าย ได้ประโยชน์



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข



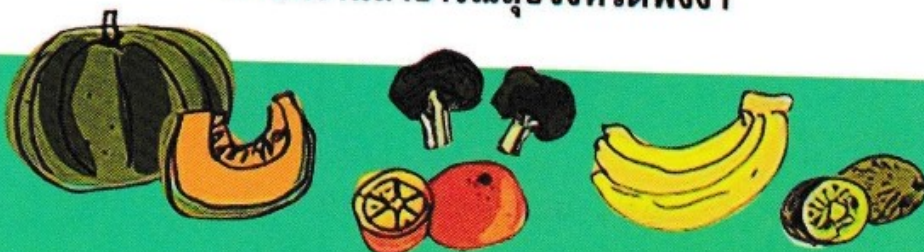


ล้างผัก  
ผลไม้สด  
ลดสารพิษ  
ตกค้าง



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา



## ฉลากหวาน มัน เค็ม บอกอะไร

- บอกให้เราทราบว่าอาหารที่กำลังรับประทานมีพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในปริมาณเท่าไร
- ค่าที่แสดงเป็นร้อยละ จะทำให้ทราบว่า หากรับประทาน อาหารนั้นแล้ว จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในปริมาณร้อยละเท่าไรของปริมาณที่ควรรับประทานใน หนึ่งวัน โดยมีเป้าหมายในแต่ละวันไม่ควรได้รับเกิน 100%
- เปรียบเทียบปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และ โซเดียม ระหว่างผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน และเลือก ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับเราได้อย่างง่าย ๆ เช่น
  - หากกำลังควบคุมน้ำหนัก ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มี ปริมาณพลังงานน้อยกว่า
  - หากกังวลเรื่องน้ำตาล หรือเป็นโรค เบาหวาน ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มี น้ำตาลน้อยกว่า
  - หากกังวลเรื่องไขมัน หรือมีภาวะไขมัน ในเลือดสูง ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีไขมันน้อยกว่า
  - หากกังวลเรื่องโซเดียม หรือมีภาวะความดันโลหิตสูง เป็นโรคไต ควรหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียม
  - สามารถช่วยวางแผนการรับประทานอาหารได้อย่างดี เช่น เมื่อ ต้องการรับประทานอาหารสำเร็จรูปที่ให้พลังงานสูงในมือนั้น มือถัดไปก็เลือกรับประทานอาหารสำเร็จรูปที่มีพลังงาน น้อย ๆ หรือ จะทำให้ทราบว่าหากรับประทานอาหารสำเร็จ รูปถุงนั้นหมดถุงในครั้งเดียวจะได้รับพลังงานสูงมาก ดังนั้น ควรแบ่งรับประทานในปริมาณที่แสดง จำนวนครั้งในการ รับประทานไว้ เพื่อไม่ให้ได้รับพลังงานมากเกินไป



## ฉลากหวาน มัน เค็ม

เห็นชัดเจน เข้าใจง่าย  
เปรียบเทียบได้ทันที



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

[www.oryor.com](http://www.oryor.com)

โครงการอาหารปลอดภัย

ฉลากหวาน มัน เค็ม อ่านง่าย ได้ประโยชน์

ผลิตโดย : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา


โทรศัพท์ : 076-481729

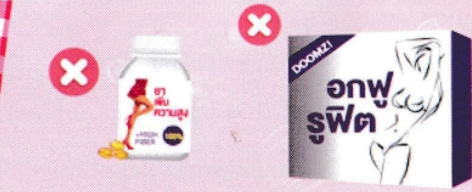
# โฆษณาอาหาร



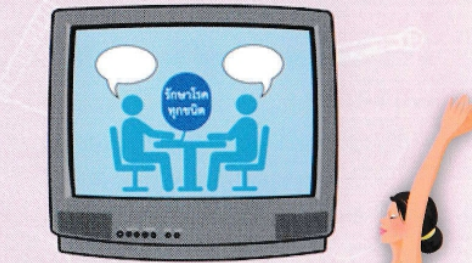
**อาหาร** ที่มักพบการโฆษณาที่ไม่ถูกต้อง เช่น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เครื่องดื่มผสมสารสกัด หรือวิตามินต่าง ๆ กาแฟปรุงสำเร็จชนิดผง ซึ่งพบว่ามีการโฆษณาอวดอ้างว่า ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น อ้างว่าทำให้ผิวขาว ลดความอ้วนเห็นผลใน 3 วัน หรือช่วยรักษาโรคมะเร็ง โรคเอดส์ ซึ่งโฆษณาลักษณะดังกล่าวเป็นการโฆษณาที่ไม่ได้รับอนุญาต และเป็นการโฆษณาที่หลอกลวง

## ตัวอย่างโฆษณาอาหารเกินจริง ที่ต้องไม่หลงเชื่อ

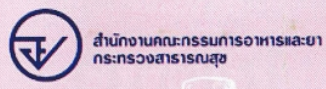
- ลดความอ้วนเห็นผลเร็ว 6 เท่า ใวกว่าเดิม 7 วัน 3 กิโล ไขมันเพรียวได้ตั้งใจ 
- ควบคุมน้ำหนัก สำหรับคนดื้อยา (ลดยา)
- กาแฟลดน้ำหนัก เฝ้ามผลาญและขจัดไขมันส่วนเกิน ไม่กลับมาอ้วนอีก ผสมแอล - กลูต้าไธโอน เพิ่มพลังความขาวทั่วเรือนร่าง
- ผิวขาวเนียน เปล่งปลั่ง สดใส ลดริ้วรอยเหี่ยวย่น ลดสิ่ว กระ จุดต่างด้า



- ช่วยเพิ่มความสูง
- ช่วยให้ออกฟู รูฟิต หุ่นเฟิร์ม กระชับ ไม่มีกลิ่น
- เครื่องดื่มสมุนไพรจีน ป้องกันโรคหัวใจ สมองเสียม
- ช่วยแก้ปัญหาวัยทอง เช่น ลดอาการร้อนวูบวาบ ป้องกันโรคกระดูกพรุน
- ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ อ่อนปวกเปียก ผั่งเดียว เห็นผลแข็งปั๋งแน่นอน
- ยืนยันว่ามีผลการศึกษาวงวิทยาศาสตร์ แต่ไม่ได้ระบุเอกสารอ้างอิงใด ๆ
- แสดงบทสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่ใช้ผลิตภัณฑ์อาหาร แล้วโรค/อาการของโรคต่าง ๆ หาย หรือดีขึ้น



- แสดงภาพก่อนและหลัง (Before and After) ของผู้ใช้ผลิตภัณฑ์ ซึ่งสื่อให้เข้าใจว่า เมื่อรับประทานผลิตภัณฑ์แล้วทำให้ได้ผลดีขึ้น เช่น น้ำหนักลดลง โรคหรืออาการของโรคดีขึ้น เป็นต้น



# คิดก่อนซื้อ

# โฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

## ทำความเข้าใจกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ

### ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

เป็นผลิตภัณฑ์ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีวัตถุประสงค์การใช้เพื่อสุขภาพอนามัย ซึ่งในที่นี้จะพูดถึงเฉพาะอาหารและเครื่องสำอางซึ่งมีการโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง อยู่บ่อยครั้ง โดยเฉพาะทางสื่ออินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็นเฟซบุ๊ก หรืออินสตาแกรม ที่มักอ้างว่าผ่านการรับรองจาก อย. แล้ว... ฯลฯ หากพบคำกล่าวอ้างดังกล่าว ขอให้ผู้บริโภคพึงใจ อย่าได้เชื่อถือโดยทันที ก่อนซื้อควรคิดพิจารณาคำโฆษณา และสรรพคุณที่เป็นไปได้ด้วย เช่น อาหารหรือเครื่องสำอางจะต้องไม่สามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกาย อาทิ อ้างว่าสามารถลดความอ้วนได้ คำโฆษณาลักษณะนี้ถือเป็นการโฆษณาหลอกลวง ชำร้าย อาจได้รับอันตรายจากผลิตภัณฑ์ที่หลอกลวงนั้นก็เป็นที่

ตามกฎหมาย **อาหาร** หมายถึง ของกินหรือเครื่องสำอางชีวิต เช่น ขนมขบเคี้ยว น้ำบริโภค นมโค นมปรุงแต่ง กาแฟ เครื่องดื่ม เป็นต้น **เครื่องสำอาง** หมายถึง วัตถุที่มีมุ่งหมายสำหรับใช้ทา ถู นวด โรย พ่น หยอด ใส อบ หรือกระทำด้วยวิธีอื่นใดกับส่วนภายนอกของร่างกายมนุษย์ และให้หมายความรวมถึงการใช้กับฟัน และเยื่อในช่องปาก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อความสะอาด ความสวยงาม หรือเปลี่ยนแปลงลักษณะที่ปรากฏหรือระงับกลิ่นกายหรือปกป้องดูแลส่วนต่าง ๆ นั้นให้อยู่ในสภาพดี และรวมตลอดทั้งเครื่องประดับต่าง ๆ สำหรับผิวด้วยแต่ไม่รวมถึงเครื่องประดับและเครื่องแต่งตัว ซึ่งเป็นอุปกรณ์ภายนอกร่างกาย



# อันตราย ที่อาจได้รับจากผลิตภัณฑ์อาหาร ที่โฆษณา **เกินจริง**

## ไอ้อดสรรพคุณว่า ลดความอ้วน

มักลักลอบผสมสารไซบูทรามิน หรือยาลดความอ้วน ซึ่งมีอันตรายต่อผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิต โรคตับ โรคไต โรคต่อหิน หลั่งตั้งครกรรภ์และให้นมบุตร ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว และอาจเสียชีวิตได้



## ไอ้อดสรรพคุณว่า ทำให้ออกกำลังกาย

มักลักลอบใส่ฮอร์โมนเพศหญิง อาการข้างเคียง เช่น มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด ปวดหรือเวียนศีรษะ คลื่นไส้ เหน็ดเหนื่อยเป็นก้อน จนอาจทำให้เป็นมะเร็งเต้านม มดลูก และรังไข่ได้



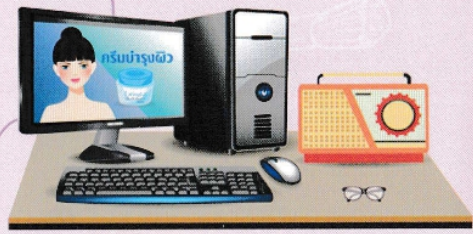
## ไอ้อดสรรพคุณว่า เสริมสมรรถภาพทางเพศ

มักลักลอบใส่ยา "ซิลเดนาฟิล" ซึ่งเป็นยาควบคุมพิเศษที่ใช้รักษาอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ อาจส่งผลให้ความดันโลหิตตก จนถึงขั้นมีภาวะช็อก และเสียชีวิตได้



## ไอ้อดสรรพคุณว่า ทำให้ผิวขาวขึ้น

มักอ้างผสมกลูตาไรโอน แต่ยังไม่มีการวิจัยยืนยันว่า กลูตาไรโอนที่ผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร สำหรับรับประทานจะสามารถเปลี่ยนสีผิวให้ขาวขึ้นได้จริง



# โฆษณา เครื่องสำอาง

## ผลิตภัณฑ์ เครื่องสำอาง

เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีผลต่อร่างกายเพียงแคผิวภายนอกเท่านั้นไม่สามารถลงลึกถึงผิวชั้นในได้ และไม่มีผลเปลี่ยนแปลงโครงสร้างหรือการทำงานของร่างกาย แต่ปัจจุบันยังพบเห็นข้อความโฆษณาเครื่องสำอางที่อวดอ้างเกินจริง หลากหลายลักษณะ โดยเฉพาะทางอินเทอร์เน็ต



ผลที่ได้รับจากการใช้เครื่องสำอางอวดอ้างทำให้หน้าขาว แต่ผสมสารห้ามใช้

## ตัวอย่างโฆษณาเครื่องสำอาง เกินจริงที่ต้องไม่หลงเชื่อ

- ลดสิ่ว ฝ้า ผิวหน้าขาว เห็นผลใน 3 วัน
- ยับยั้งกระบวนการสร้างสีผิวที่ผิดปกติ เปลี่ยนสีผิวดำ เป็นผิวขาวเห็นผล 100%
- ลบริ้วรอย เสริมสร้างคอลลาเจนชั้นใหม่ เพิ่มการไหลเวียนเลือด
- ซ่อมแซมเซลล์ผิวหน้า และ กระตุ้นการทำงานของเซลล์ผิว ช่วยสร้างคอลลาเจนให้ผิวหน้าเต่งตึง
- ปกป้องผิวจากโรคผิวหนัง ผด ผื่นคัน ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา กลาก เกลื้อน
- ช่วยแก้ปัญหาผมหงอก ผมหงอก ชะลอการเกิด ผมหงอก
- บำบัดอาการของโรคข้อเข่าเสื่อม ไม่ต้องเสียดยา
- ยับยั้งการเกิดแผลเป็นชนิดคีลอยด์
- กระจับช่องคลอด รีแพร์ ช่องคลอดพิต
- ฟันฟูกรแข็งตัวของอวัยวะเพศชาย
- ครีมขยายเส้นที่ ออกสวย ช่วยกระจับทรงอก และขยายทรงอกให้ดูอวบอ้อมเต่งตึงได้รูป
- เจล/ครีมกำจัดเซลล์ลูไลท์ ไขมันส่วนเกินตามร่างกาย



# อันตราย ที่อาจได้รับจากเครื่องสำอาง ที่โฆษณา **เกินจริง**

## ไอ้อดสรรพคุณว่า รักษาสิ่ว ฝ้า ทำให้หน้าขาว เห็นผลกับใจ

มักลักลอบผสมสารห้ามใช้ที่ก่อให้เกิดอันตราย ดังนี้

- สารประกอบของปรอท ทำให้เกิดการแพ้ เกิดพิษสะสมของสารปรอท ทำให้ทางเดินปัสสาวะอักเสบ และไตอักเสบ
- ไฮโดรควิโนน ทำให้เกิดการระคายเคือง เกิดจุดด่างขาวที่หน้า ผิวหน้าดำ เป็นฝ้าถาวร รักษาไม่หาย
- กรดเรติโนอิก (กรดวิตามินเอ) ทำให้หน้าแดงแสบ ร้อนรุนแรง ผิวหน้าลอกอย่างรุนแรง และเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์

ผลิตโดย...  
สำนักงานสาธารณสุข  
จังหวัดพังงา  
Ins.076-481729



ร่วมกับ



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข

## การเลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

นอกจากดูสัญลักษณ์ที่ ออย. กำหนดบนฉลากแล้ว ควรพิจารณาข้อมูลอื่นๆ บนฉลากประกอบด้วย อาทิ ชื่อและประเภทผลิตภัณฑ์ วันเดือนปีที่ผลิต/หมดอายุ ปริมาณสุทธิ ข้อมูล สถานที่ผลิต ส่วนประกอบ วิธีใช้ คำเตือน (ถ้ามี) เป็นต้น

## โปรดระวัง!

หากพบโฆษณาที่กล่าวว่า “ผ่านการรับรองจาก ออย.” หรือได้รับ “เครื่องหมาย ออย.” แสดงบนฉลากแล้ว หมายถึงผลิตภัณฑ์นั้น ได้รับอนุญาตจาก ออย. ให้จำหน่ายหรือนำเข้าได้เท่านั้น ไม่ได้หมายความรวมถึง การรับรองประโยชน์หรือสรรพคุณของผลิตภัณฑ์ว่าใช้แล้วจะเห็นผลลัพธ์ตามที่โฆษณาไว้



## อ่านฉลาก อย่างฉลาด

มองหาสัญลักษณ์ที่ ออย. กำหนด ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพทุกครั้ง

## สุขภาพดีเริ่มต้นที่นี่...ที่ตัวคุณ

ผลิตโดย

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา

โทร 076-481729

Facebook : [www.facebook.com / ออย.พังงา](http://www.facebook.com/ออย.พังงา)



# อ่านฉลาก อย่างฉลาด

ผลิตภัณฑ์อาหาร

10-1-66655-1-0123

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

เลขที่ใบรับแจ้ง 10-1-6399999

ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์

ม.999/2650



ผลิตภัณฑ์ยา

ทะเบียนยาเลขที่ 1A 999/56

วส. 999/2656

ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

## อ่านฉลาก อย่างฉลาด ได้ประโยชน์อย่างไร

การอ่านสัญลักษณ์บนฉลาก ช่วยจำแนกประเภทของผลิตภัณฑ์สุขภาพ ที่อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ทำให้ได้รับผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ และ/หรือบริโภคได้อย่างปลอดภัย



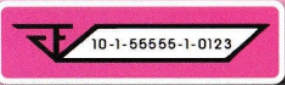
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา

# สัญลักษณ์ที่กำหนดให้แสดงบนฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ



## ผลิตภัณฑ์อาหาร

มี "เลขสารบบอาหาร 13 หลัก" อยู่ในกรอบเครื่องหมาย อย.



### สิ่งที่ต้องรู้

ผลิตภัณฑ์อาหาร ไม่มีสรรพคุณในการบำบัด รักษา ป้องกัน บรรเทาโรค หรืออาการของโรค หากพบผลิตภัณฑ์อาหารที่โฆษณา อดอ้างสรรพคุณดังกล่าว

**อย่าเชื่อ** เพราะเป็นการโฆษณาโอ้อวดเกินจริงที่ไม่ได้รับอนุญาต จาก อย.

ผลิตภัณฑ์อาหารไม่ใช่ยา รักษาโรคไม่ได้



## ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

ไม่มีเครื่องหมาย อย.บนฉลาก แต่ต้องแสดง "เลขที่ใบรับแจ้ง" เป็นเลข 10 หลัก และมีข้อความที่จำเป็นครบถ้วน โดยสามารถ ตรวจสอบเลขที่ใบรับแจ้ง ผ่าน Oryor Smart Application



### สิ่งที่ต้องรู้

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง มีจุดประสงค์ใช้เพียงเพื่อทำความสะอาด เพิ่มความสวยงาม และสำหรับใช้ภายนอกเท่านั้น ไม่สามารถทำให้ สิวขาวขึ้นมากกว่าสิวนิเวศธรรมชาติ และไม่สามารถลดริ้วรอยเหี่ยวย่นได้

**อย่าเชื่อ** หากพบโฆษณาโอ้อวดเกินจริง เพราะอาจทำให้ผิวเสีย หน้าพัง ไม่สวยดังเดิม



## ผลิตภัณฑ์ยา

ไม่มี "เครื่องหมาย อย." บนฉลาก แต่จะต้องแสดง "เลขทะเบียนตำรับยา" เช่น ทะเบียนยาเลขที่ 1A 999/56, Reg. No.1C 999/54



### สิ่งที่ต้องรู้

ผลิตภัณฑ์ยา มีสรรพคุณป้องกัน บำบัด บรรเทา รักษาโรค หรืออาการของโรคบางชนิดเท่านั้น ไม่สามารถรักษาโรคได้สารพัดโรค หรือครอบจักรวาล ตามที่โฆษณาอวดอ้าง

**ซื้อยาทุกครั้ง** ควรซื้อจากร้านขายยาที่ได้รับอนุญาต หรือซื้อ ตามแพทย์สั่งเท่านั้น



## ผลิตภัณฑ์ เครื่องมือแพทย์

ต้องมี "เครื่องหมาย อย." บนฉลาก ได้แก่ คอนแทคเลนส์ ถุงยางอนามัย ถุงมือสำหรับการศัลยกรรม ชุดตรวจ ที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อเอชไอวี



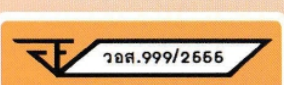
### สิ่งที่ต้องรู้

ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์ เลือกซื้อหรือเลือกใช้ทุกครั้ง ต้องมี เครื่องหมาย อย. และอ่านวิธีการใช้บนฉลากให้ถูกต้อง ครบถ้วน **ระวัง!** โฆษณาโอ้อวดเกินจริง ควรศึกษาข้อมูลก่อนซื้อ ก่อนใช้ เพื่อความปลอดภัย



## ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย ที่ใช้ในบ้านเรือน

ฉลากที่ต้องมี "เครื่องหมาย อย." เช่น ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลง ผลิตภัณฑ์กำจัดหนู ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นผิวประเภท กระจก-ต่าง ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่ใช้ในบ้านเรือน ผลิตภัณฑ์ลบค่าผิด เป็นต้น



### สิ่งที่ต้องรู้

ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน นอกจากมีเครื่องหมาย อย. แล้ว ต้องมีฉลากภาษาไทยที่มีข้อความครบถ้วน

**ก่อนใช้ทุกครั้ง** ต้องอ่านฉลาก และวิธีการใช้ให้ละเอียดและเข้าใจ ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง ใช้เท่าที่จำเป็น และใช้ให้ถูกวิธี เพื่อความปลอดภัยในการใช้ผลิตภัณฑ์

