



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โทร. ๐ ๒๕๕๑ ๗๘๐๕

ที่ สธ ๐๕๐๑.๐๑.๐๒/ ๑๑๗๐๖

วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความร่วมมือบุคลากรลดการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม และเครื่องปรุงรสในอาหาร

- เรียน
- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> เลขาธิการกรม กรมการแพทย์แผนไทยฯ | <input type="radio"/> ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน |
| <input type="radio"/> ผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก | <input type="radio"/> ผู้อำนวยการกองพัฒนาระบบงานและสมุนไพร |
| <input type="radio"/> ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย | <input type="radio"/> ผู้อำนวยการกลุ่มตรวจสอบภายใน |
| <input type="radio"/> ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร | <input type="radio"/> หัวหน้ากลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรม |
| <input type="radio"/> ผู้อำนวยการกองสมุนไพร | <input type="radio"/> ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์ไทย-จีน |
| <input type="radio"/> ผู้อำนวยการโรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน | |
| <input type="radio"/> ผู้อำนวยการกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย | |
| <input type="radio"/> ผู้อำนวยการสำนักงานบริหารกองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย | |
| <input type="radio"/> | |

ด้วยกรมอนามัยได้ขอความร่วมมือหน่วยงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ลดการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม และเครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูงในอาหาร ตามมติที่ประชุมของคณะกรรมการนโยบายลดการบริโภคเกลือและโซเดียม เพื่อลดโรคไม่ติดต่อระดับชาติ ครั้งที่ ๒ เนื่องด้วยสถานการณ์การเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของประชากรไทยและค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี ซึ่งล้วนแต่เป็นผลมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารและสารอาหารที่มากเกินไปของคำแนะนำการบริโภคต่อวัน โดยเฉพาะการใช้เครื่องปรุงรสเค็มและเครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง เช่น ซุปก้อน ผงปรุงรส เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว ผงชูรส ในการปรุงประกอบอาหาร เช่น อาหารจานเดียว ส้มตำ น้ำซุบ กวยเตี๋ยว ฯลฯ

ในการนี้ สำนักงานเลขาธิการกรม จึงขอความร่วมมือจากหน่วยงานท่าน ประชาสัมพันธ์ลดการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม และเครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูงในอาหาร เพื่อลดความเสี่ยง ในการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และขอส่งสื่อความรู้ด้านโภชนาการ จำนวน ๒ แผ่น ตามที่แนบมาพร้อมนี้ เพื่อเผยแพร่ความรู้ให้กับบุคลากรตระหนักในการบริโภคอาหาร และนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

(นางภาวนา คุ่มตระกูล)

เลขาธิการกรม

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

สุขภาพดี...เริ่มที่ ลด หวาน มัน เค็ม

ใน
1
วัน

ลดความเสี่ยง คุม โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด ด้วยการ

ลดหวาน

ลดมัน

ลดเค็ม

ควรกิน

น้ำตาลไม่เกิน
24 กรัม



น้ำมันไม่เกิน
30 กรัม



เกลือไม่เกิน
น้ำปลาไม่เกิน



โซเดียม
2,000
มิลลิกรัม

6 เทคนิค

ลด หวาน มัน เค็ม

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
ลดการปรุงรส
2. เลี่ยงขนมหวาน
เครื่องดื่มรสหวาน
3. เลี่ยงอาหารทอด เบเกอรี่
ลดอาหารที่มีกะทิ
4. เลือกใช้น้ำมันให้เหมาะสม
งดน้ำมันทอดซ้ำ
5. ลดน้ำจิ้ม อาหารสำเร็จรูป
ขนมขบเคี้ยว
6. เริ่มอ่านฉลากโภชนาการ
ก่อนซื้อ

ชาเขียวรสน้ำผึ้งผสมมะนาว 1 ขวด



โดนัท 1 ชิ้น



น้ำปลา 1 ช้อนกินข้าว



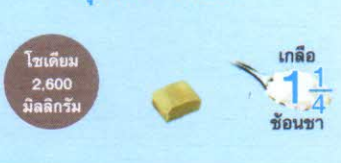
กาแฟสด 1 แก้วใหญ่
(22-24 ออนซ์)



ปาท่องโก๋ 1 ชิ้นเล็ก



ซูปก้อน 1 ก้อน



น้ำอัดลมสีน้ำตาล/สีอื่น ๆ/บิกแคน
1 กระป๋อง



เฟรนช์ฟรายส์ 20 ชิ้น



ปลาร้า 1 ช้อนกินข้าว



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
ขนาดปกติ/บีกแพ็ค 1 ซอง



นมเปรี้ยว 1 ขวด



ไก่ทอด 1 ชิ้น



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ควรแบ่งกิน 1 ครั้ง

พลังงาน 500 kcal	น้ำตาล 36 กรัม	ไขมัน 63 กรัม	โซเดียม 2,100 มิลลิกรัม
*25%	*55%	*97%	*88%

คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน
น้ำตาล 36 ÷ 4 = 9 ช้อนชา
โซเดียม เกิน 2,000 มิลลิกรัม

ควบคุมน้ำหนัก เพิ่มพืัก ผลไม้หวานน้อย หมั่นออกกำลังกาย
ลดเหล้า งดบุหรี่ พักผ่อนให้เพียงพอ



กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>