สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล LESS FAT ลดการบริโภคไขมัน สสส

จับตาไขมันทรานส์ หลังกฎหมายบังคับใช้

ไขมันทรานส์ (Trans Fat) กรดไขมันไม่อิ่มตัวจากการเรียงตัวของไฮโดรเจนอะตอมอยู่ตรงข้ามกัน พบได้ทั้งในธรรมชาติและจากกระบวนการอุตสาหกรรมอาหาร

ไขมันทรานส์ตามธรรมชาติ พบในสัตว์เคี้ยวเอื้อง ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ มีปริมาณน้อย ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

ไขมันทรานส์จากกระบวนการอุตสาหกรรมอาหาร โดยเติมไฮโดรเจนบางส่วน (Partial Hydrogenation) ลงไปในน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง เพื่อให้มีคุณสมบัติเหมือนไขมันสัตว์ เพราะมีต้นทุนต่ำกว่า เก็บรักษาได้นาน มีปริมาณสูง เสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดมากกว่าไขมันอิ่มตัวถึง 10 เท่า!

ไขมันทรานส์หลังกฎหมายบังคับใช้

9 มกราคม 2562 เป็นต้นไป ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เลขที่ 388 พ.ศ. 2561 เรื่อง กำหนดอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย จะมีผลบังคับใช้ ส่งผลให้ ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนและอาหารที่มีน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบ

ปัจจุบันผู้ประกอบการน้ำมันและไขมันได้ปรับใช้กระบวนการอื่นแทนกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน และมีการปรับสูตรผลิตภัณฑ์อาหารแล้ว ผลิตภัณฑ์อาหารเหล่านี้จึงปลอดไขมันทรานส์ที่เกิดจากกระบวนการทางอุตสาหกรรมอาหารนั่นเอง

ผลิตภัณฑ์อาหารที่ปลอดไขมันทรานส์จากกระบวนการอุตสาหกรรมอาหาร

- เนยเทียม (margarine) เนยขาว (shortening)
- ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่
- อาหารทอดแบบท่วม
- ครีมเทียม วิปครีม

แพทย์-นักโภชนาการเตือน
"ระวังพฤติกรรมสวิง กินไขมันไม่ยั้ง หลังปลอดทรานส์"
เสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด



1 วัน*

ไขมันทรานส์ ไม่ควรเกิน 2 กรัม
ไขมันอิ่มตัว ไม่ควรเกิน 20 กรัม
ต้องควบคุมปริมาณการบริโภคร่วมกัน เพราะไขมันทั้งสองประเภทเป็นสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด

*องค์การเกษตรและอาหารแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization, FAO)

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ www.thaihealth.or.th

ไขมันทรานส์
วายร้าย...ทำลายสุขภาพ

ไขมันทรานส์ (Trans Fat) พบได้ใน?



1 ธรรมชาติ

มีปริมาณน้อย พบในสัตว์เคี้ยวเอื้อง
(เนื้อวัว ควาย และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น นม เนย ชีส)

2 กระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนลงในน้ำมัน

ไขมันทรานส์จากกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนลงไปในน้ำมันที่มี
กรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง (Partial Hydrogenation) เพื่อให้มีคุณสมบัติเหมือนไขมันสัตว์
มีต้นทุนต่ำกว่า หืนช้า เก็บรักษาได้นานขึ้น

ส่วนใหญ่มีปริมาณสูงพบได้ใน

- เนยเทียม (margarine)
  เนยขาว (shortening)
- เบเกอรี่ เช่น ขนมปังกรอบ
  เค้ก พาย พัฟ คุกกี้
- ครีมเทียม
- อาหารที่ผ่านการทอดโดยใช้น้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน ใช้อุณหภูมิสูงและน้ำมันท่วม เพื่อให้กรอบนอก นุ่มใน มีสีเหลืองน่ารับประทาน เช่น โดนัททอด

*ปัจจุบันผู้ประกอบการมีการปรับสูตรโดยไม่ใช้น้ำมันที่ผ่านการเติมไฮโดรเจนบางส่วนแล้ว แต่อาจพบไขมันทรานส์ตามธรรมชาติจากนม เนย อยู่บ้างในปริมาณเล็กน้อย

ผลร้ายของ "ไขมันทรานส์"



เสี่ยงเป็นโรคหัวใจ
และหลอดเลือด

10x รุนแรงกว่า
ไขมันอิ่มตัว 10 เท่า

ดูฉลากให้มั่นใจ ปลอดภัยต่อสุขภาพ



ไขมันทรานส์ ไม่ควรเกิน
0.5 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

ไขมันอิ่มตัว ไม่ควรเกิน
5.0 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

***อย่าชะล่าใจ!** ไขมันทั้งสองประเภทเป็นสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด ควรควบคุมปริมาณการบริโภค

ตั้งแต่ 9 มกราคม 2562 เป็นต้นไป ประเทศไทยจะปลอดไขมันทรานส์จากกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน

คนไทยไร้พุง

สสส

CREATIVE CITIZEN

สำรวจปริมาณ ไขมันทรานส์ 10 เมนูฮิต



ต่อ 1 หน่วยบริโภค
ไขมันทรานส์ ไม่เกิน 0.5 กรัม ไขมันอิ่มตัว ไม่เกิน 5 กรัม

เมนู	จำนวนยี่ห้อที่สำรวจทั้งหมด	มีไขมันทรานส์/ไขมันอิ่มตัวในระดับ "กินได้"	มีไขมันทรานส์/ไขมันอิ่มตัวในระดับ "กินได้พอประมาณ"	มีไขมันทรานส์/ไขมันอิ่มตัวสูง "ไม่ควรกิน"
โดนัททอด	18	3	12	3
พาย	17	4	12	1
คุกกี้	11	8	3	0
เวเฟอร์ช็อคโกแลต	6	5	1	0
มาการีน	17	0	15	2
แฮมเบอร์เกอร์	2	2	0	0
พิซซ่า	4	1	3	0
เฟรนช์ฟราย	5	5	0	0
ช็อกโกแลต	8	2	6	0
ครีมเทียม	4	4	0	0

*ข้อมูลจากงานวิจัย "ประเทศไทยปลอดไขมันทรานส์" สำรวจสิงหาคม-ธันวาคม 2560

ปัจจุบัน มีการปรับเปลี่ยนไปใช้กระบวนการอื่นแทนกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนแล้ว แนวโน้มของผลิตภัณฑ์อาหารในประเทศจึงมีไขมันทรานส์ปนเปื้อนในปริมาณที่น้อยลง "ผู้บริโภคควรระมัดระวังการบริโภคไขมันอิ่มตัว เพราะไขมันทรานส์และไขมันอิ่มตัวเป็นสาเหตุหลักของโรคหัวใจและหลอดเลือด จึงต้องควบคุมปริมาณการบริโภคร่วมกัน"

สถานการณ์ไขมันทรานส์ในไทย

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เลขที่ 388 พ.ศ. 2561 เรื่อง กำหนดอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 9 มกราคม 2562 เป็นต้นไป "ห้ามการผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน ซึ่งเป็นแหล่งหลักของไขมันทรานส์ รวมถึงอาหารที่มีน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบ แต่มิได้ห้ามตรวจพบไขมันทรานส์ในอาหาร"

กินมากอันตราย...

ผลร้ายของ "ไขมันทรานส์" รุนแรงกว่า "ไขมันอิ่มตัว" ถึง 10 เท่า!
ไขมันทรานส์ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลรวม (Total Cholesterol) ไขมันชนิดเลว (LDL-Cholesterol) และไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) เพิ่มขึ้น และทำให้ระดับไขมันชนิดดี (HDL-Cholesterol) ลดลง เป็นการเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ไร้พุง | สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล | สสส



ท้องถิ่นจังหวัดระยอง
รับเลขที่ 551
วันที่ 22 ม.ค. 2562
เวลา .....น.

☐ กง.สส.
☐ กง.กง.
☐ กง.กม.
☐ กง.บถ.
☑ ฝ.บห.

ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๑๕๐

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

ด้วยกระทรวงสาธารณสุข จัดทำประกาศกระทรวงสาธารณสุข เลขที่ ๓๘๘ พ.ศ. ๒๕๖๑ กำหนดอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๒ ส่งผลให้ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนและอาหารที่มีน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบ และอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับดังกล่าว รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภคตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัด โดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภค กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “ไขมันทรานส์หลังกฎหมายบังคับใช้” จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
๒๕ มกราคม ๒๕๖๒

กองการเจ้าหน้าที่
กลุ่มงานบริหารผลการปฏิบัติงาน และสวัสดิการ
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๑๒๐๘
โทรสาร ๐ ๒๒๔๓ ๖๖๓๗
ผู้ประสานงาน
นายเปรมสันต์ บุญช่วยบริบูรณ์ ๐๘ ๙๒๐๑ ๓๐๒๙