



ที่ กบ ๐๐๒๓.๓/ว ๕๗๕

ถึง อำเภอกทุกอำเภอก สำนักงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดกระบี่ และสำนักงานเทศบาลเมืองกระบี่

ด้วยกระทรวงสาธารณสุข จัดทำประกาศกระทรวงสาธารณสุข เลขที่ ๓๘๘ พ.ศ. ๒๕๖๑ กำหนดอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๒ ส่งผลให้ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนและอาหารที่มีน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบ และอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับดังกล่าว รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภคตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัด โดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภค กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “ไขมันทรานส์หลังกฎหมายบังคับใช้” จึงขอให้องค์การบริหารส่วนจังหวัดกระบี่ เทศบาลเมืองกระบี่ และอำเภอกแจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด
กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น
โทร./โทรสาร ๐ ๗๕๖๒ ๒๔๓๗



สมาคมโรคหัวใจแห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์



สถาบันโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล



LESS FAT
ลดการบริโภคไขมัน

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การวิจัย



จับตาไขมันทรานส์ หลังกฎหมายบังคับใช้

ไขมันทรานส์ (Trans Fat) กรดไขมันไม่อิ่มตัวจากการเรียงตัวของไฮโดรเจนอะตอมอยู่ตรงข้ามกัน พบได้ทั้งในธรรมชาติและจากกระบวนการอุตสาหกรรมอาหาร



ไขมันทรานส์ตามธรรมชาติ พบในสัตว์เคี้ยวเอื้อง ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ **มีปริมาณน้อย** ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ



ไขมันทรานส์จากกระบวนการอุตสาหกรรมอาหาร โดยเติมไฮโดรเจนบางส่วน (Partial Hydrogenation) ลงไปในน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง เพื่อให้มีคุณสมบัติเหมือนไขมันสัตว์ เพราะมีต้นทุนต่ำกว่า เก็บรักษานาน **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

“ระวังพฤติกรรมสวิตช์

กินไขมันไม่ยั้ง

หลังปลอดทรานส์”

เสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด

ปลอดไขมันทรานส์
TRANSFAT



ไขมันอิ่มตัว
SATURATED
FAT

1
วัน*

ไขมันทรานส์ ไม่ควรเกิน 2 กรัม

ไขมันอิ่มตัว ไม่ควรเกิน 20 กรัม

ต้องควบคุมปริมาณการบริโภครวมกัน เพราะไขมันทั้งสองประเภทเป็นสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด

*องค์การเกษตรและอาหารแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization, FAO)

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ www.thaihealth.or.th

ไขมันทรานส์

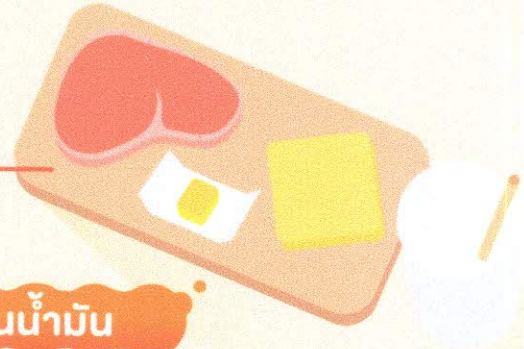
วายร้าย...ทำลายสุขภาพ

ไขมันทรานส์ (Trans Fat) พบได้ใน?

1

ธรรมชาติ

มีปริมาณน้อย พบในสัตว์เคี้ยวเอื้อง
(เนื้อวัว ควาย และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น นม เนย ชีส)



2

กระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนลงในน้ำมัน

ไขมันทรานส์จากกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนลงในน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง (Partial Hydrogenation) เพื่อให้มีคุณสมบัติเหมือนไขมันสัตว์ มีต้นทุนต่ำกว่า หั่นซ้ำ เก็บรักษาได้นานขึ้น

ส่วนใหญ่มีปริมาณสูงพบได้ใน



เนยเทียม (margarine)
เนยขาว (shortening)



เบเกอรี่ เช่น ขนมปังกรอบ
เค้ก พาย คุกกี้



ครีมเทียม



อาหารที่ผ่านการทอดโดยใช้น้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน ใช้อุณหภูมิสูงและน้ำมันท่วม เพื่อให้กรอบนอก นุ่มใน มีสีเหลืองน่ารับประทาน เช่น โดนัททอด

* ปัจจุบันผู้ประกอบการมีการปรับสูตรโดยไม่ใช้น้ำมันที่ผ่านการเติมไฮโดรเจนบางส่วนแล้ว แต่อาจพบไขมันทรานส์ตามธรรมชาติจากนม เนย อยู่บ้างในปริมาณเล็กน้อย

ผลร้ายของ “ไขมันทรานส์”



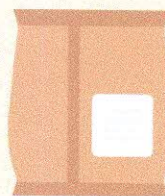
เสี่ยงเป็นโรคหัวใจ
และหลอดเลือด

10x

รุนแรงกว่า
ไขมันอิ่มตัว 10 เท่า



ควูลากให้มันใจ ปลอดภัยต่อสุขภาพ



ไขมันทรานส์ ไม่ควรเกิน
0.5 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

ไขมันอิ่มตัว ไม่ควรเกิน
5.0 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

***อย่าชะล่าใจ!** ไขมันทั้งสองประเภทเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ
และหลอดเลือด ควรควบคุมปริมาณการบริโภค

ตั้งแต่ 9 มกราคม 2562 เป็นต้นไป ประเทศไทยจะปลอดไขมันทรานส์จากกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน



กระทรวงสาธารณสุข
ประเทศไทย



คนไทยไร้พุง



กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กระทรวงพาณิชย์



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



สำรวจปริมาณ ไขมันทรานส์ 10 เมนูฮิต

ต่อ 1 หน่วยบริโภค
ไขมันทรานส์ ไม่เกิน 0.5 กรัม ไขมันอิ่มตัว ไม่เกิน 5 กรัม



ความจริง
ไขมันทรานส์

เมนู	จำนวนยี่ห้อ ที่สำรวจ ทั้งหมด	มีไขมันทรานส์/ ไขมันอิ่มตัวในระดับ “กินได้”	มีไขมันทรานส์/ ไขมันอิ่มตัวในระดับ “กินได้พอประมาณ”	มีไขมันทรานส์/ ไขมันอิ่มตัวสูง “ไม่ควรกิน”
 โดนัททอด	18	3	12	3
 พาย	17	4	12	1
 คุกกี้	11	8	3	0
 เวเฟอร์ช็อกโกแลต	6	5	1	0
 มาการิน	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 แนวโน้มของผลิตภัณฑ์อาหารในประเทศจึงมีไขมันทรานส์
ปนเปื้อนในปริมาณที่น้อยลง “ผู้บริโภคควรระมัดระวังการบริโภคไขมันอิ่มตัว เพราะไขมันทรานส์และไขมันอิ่มตัวเป็นสาเหตุหลักของโรคหัวใจ
และหลอดเลือด จึงต้องควบคุมปริมาณการบริโภคร่วมกัน”

สถานการณ์ไขมันทรานส์ในไทย

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เลขที่ 388 พ.ศ. 2561 เรื่อง กำหนดอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 9 มกราคม 2562 เป็นต้นไป “ห้ามการผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน ซึ่งเป็นแหล่งหลักของไขมันทรานส์ รวมถึงอาหารที่มีน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบ แต่ไม่ได้ห้ามตรวจพบไขมันทรานส์ในอาหาร”

กินมากอันตราย...

ผลร้ายของ “ไขมันทรานส์” รุนแรงกว่า “ไขมันอิ่มตัว” ถึง 10 เท่า!

ไขมันทรานส์ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลรวม (Total Cholesterol) ไขมันชนิดเลว (LDL-Cholesterol) และไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) เพิ่มขึ้น และทำให้ระดับไขมันชนิดดี (HDL-Cholesterol) ลดลง เป็นการเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด



สถาบันโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล

