บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ที่ ปจ ๖๑๐๐๕/ - **วันที่** ๑๘ **เดือน** เมษายน **พ.ศ.** ๒๕๖๕

เรื่อง ข่าวประชาสัมพันธ์

เรียน ปลัดเทศบาล / นายกเทศมนตรีตำบลประจันตคาม

ด้วย กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จัดทำข่าวประชาสัมพันธ์ เรื่อง “ห่วงใย ใส่ใจ เลือกซื้อไส้กรอก ” เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนตระหนักถึงการเลือกซื้อไส้กรอก อันตรายจากการรับประทานไส้กรอกมากเกินไป ตลอดจนวิธีการเลือกซื้อไส้กรอกอย่างปลอดภัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบจะได้ประสานงานประชาสัมพันธ์ เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบต่อไป

(น.ส.อารีรัตน์ ศรีเอี่ยมตระกูล)
รก.ผอ.กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

11. ผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูป ตรา FC จัมโบ้คลาสิค (มีเปลือก)

12. ผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูป ตรา ริช ไส้กรอกรมควัน (มีเปลือก)

13. ผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูป ไส้กรอก ไม่มีฉลาก

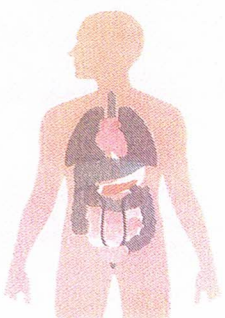
ศูนย์แจ้งเหตุเกี่ยวกับอาหาร

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

- สายด่วน อย. ๑๕๕๖ (กรณีนอกเวลาราชการ สายด่วน อย. ๑๕๕๖ จะมีเทปบันทึกให้ฝากข้อความอัตโนมัติ) โทรศัพท์ ๐ ๒๕๙๐ ๑๕๕๖
- ตู้ ปณ. ๑๕๕๖ ปณฝ. กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๔
- อีเมล ๑๕๕๖@fda.moph.go.th
- Oryor Smart Application เมนูร้องเรียน
- การร้องเรียนด้วยตนเอง (หรือกรณีมีตัวอย่างผลิตภัณฑ์มามอบให้)
- ผู้บริโภคที่อยู่ในเขตกรุงเทพฯ สามารถร้องเรียนได้ที่ ศูนย์จัดการเรื่องร้องเรียนและปราบปรามการกระทำผิดกฎหมายเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- ผู้บริโภคที่อยู่ในต่างจังหวัด แจ้งร้องเรียนที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดในพื้นที่
- กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลประจันตคาม

กินไส้กรอกอย่างไรให้ปลอดภัยต่อร่างกาย

- หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีสีชมพู หรือแดงเข้มจนเกินไป
- ควรมีรายละเอียดต่างๆ ระบุไว้บนบรรจุภัณฑ์ โดยจะต้องระบุสถานที่ ผลิต วันผลิต วันหมดอายุอย่างชัดเจน ควรมีเครื่องหมายรับรองต่างๆ เช่น อย. มอก. เป็นต้น
- หากพบว่ามีการใส่วัตถุกันเสีย ก็ไม่ควรบริโภคอาหารนั้นเป็นประจำ
- ควรกินในปริมาณที่พอประมาณ แม้ว่าร่างกายของมนุษย์มีกลไกการกำจัดของเสียออกจากร่างกายได้ แต่หากมีการบริโภคอาหารซ้ำๆ ก็จะเกิดการสะสมของสารพิษในร่างกายได้



เทศบาลตำบลประจันตคาม
จังหวัดปราจีนบุรี

ห่วงใย ใส่ใจ เลือกซื้อไส้กรอก

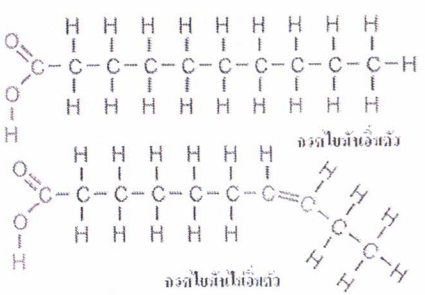
เทศบาลตำบลประจันตคาม

อันตรายจากการกิน "ไส้กรอก" มากเกินไป

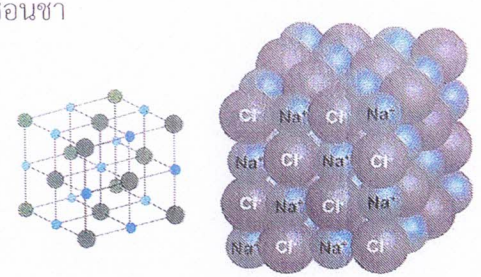
วัตถุเจือปนอาหาร ถ้าบริโภคต่อครั้งปริมาณมาก ก็อาจจะทำให้ได้รับสารไนไตรต์ในปริมาณสูงเกินกว่าค่าปลอดภัยที่กำหนดไว้

- วัยรุ่น 9 - 18 ปี ไม่ควรเกิน 3.1 มิลลิกรัม
- ผู้ใหญ่ ตั้งแต่ 19 ปีขึ้นไป ไม่ควรเกิน 3 มิลลิกรัม

1. ไขมัน น้ำมันช่วยให้ไส้กรอกมีลักษณะนุ่ม ชุ่มฉ่ำมีเนื้อสัมผัสและรสชาติโดยจัดเป็นอาหารที่มีปริมาณไขมันอิ่มตัวสูงหากทอด 1 ชิ้น เทียบเท่ากับน้ำมัน 3 ช้อนชา

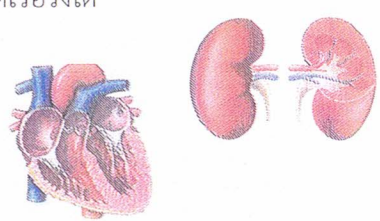


2.เกลือหรือโซเดียม ปริมาณเกลือที่เติมแล้วแต่ชนิดของไส้กรอก โดยส่วนใหญ่ ไส้กรอกหมู 1 ชิ้น มีโซเดียม 300-400 มก. เทียบเท่ากับเกลือประมาณ 1/5 ช้อนชา



ตามปกติแล้วร่างกายจะได้รับโซเดียมที่มีอยู่ตามธรรมชาติของอาหารชนิดนั้นๆ ด้วย ซึ่งใน 1 วัน ไม่ควรบริโภคโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัม หรือเทียบเท่ากับ เกลือ 1 ช้อนชา หรือน้ำปลา 4 ช้อนชา

เพราะการบริโภคโซเดียมมากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยง ภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคไตเรื้อรังได้



13 ยี่ห้อไส้กรอกอันตราย ที่ห้ามรับประทาน

1. ผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูป ตรา เคน หมูชีส (มีเปลือก)
2. ผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูป KC คอกเทล รมควันไก่ (มีเปลือก)
3. ผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูป KC คอกเทล รมควันหมู (มีเปลือก)
4. Super-Rich ไส้กรอกชีสนม (มีเปลือก)
5. Super-Rich คอกเทลรมควัน (มีเปลือก)
6. Super-Zaab ไส้กรอกแฟร้งไก่ (มีเปลือก)
7. เคนจิ. ฟุตลองชีส (มีเปลือก)
8. เคนจิฟุตลองรมควันหมู(มีเปลือก)
9. ผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูป KC
10. KC หมูยออุบล