

ท พท ๐๐๒๓.๖/ว



๒ ตุลาคม ๒๕๖๙

เรื่อง การดำเนินงานอาหารปลอดภัยจังหวัดพัทลุง

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดพัทลุง นายกเทศมนตรีเมืองพัทลุง นายกเทศมนตรีตำบล
นายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง และท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ

อ้างถึง หนังสือสำนักงานท้องถิ่นจังหวัดพัทลุง ที่ พท ๐๐๒๓.๖/ว ๕๕๕ ลงวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๙

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. สื่อประชาสัมพันธ์ ในรูปแบบอินโฟกราฟิก	จำนวน ๑ ชุด
	๒. ช่องทางข้อมูลข่าวสาร เรื่อง ความปลอดภัยด้านอาหารให้กับประชาชน	จำนวน ๑ ชุด

ตามที่สำนักงานท้องถิ่นจังหวัดพัทลุงได้แจ้งให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเผยแพร่ความรู้ ข้อมูลข่าวสาร เรื่อง ความปลอดภัยด้านอาหารให้กับประชาชน ผ่านช่องทางประชาสัมพันธ์ตามความเหมาะสม เช่น เว็บไซต์ของหน่วยงาน เพจ Facebook กลุ่ม LINE รวมทั้งช่องทางการประชาสัมพันธ์อื่น ๆ ให้ประชาชนในพื้นที่ ได้ทราบโดยทั่วกัน อย่างน้อยเดือนละ ๒ ครั้ง นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานตามแผนบูรณาการอาหารปลอดภัยจังหวัดพัทลุง ปีงบประมาณ ๒๕๕๐ เป็นไปด้วยความเรียบร้อยบรรลุตามวัตถุประสงค์ สำนักงานท้องถิ่นจังหวัดพัทลุงจึงขอส่งช่องทางข้อมูลข่าวสาร เรื่อง ความปลอดภัยด้านอาหารให้กับประชาชน และสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบอินโฟกราฟิก เพื่อให้ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่ได้ทราบโดยทั่วกัน ผ่านช่องทาง ตามความเหมาะสมต่อไป รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายอัศศภาคย์ อินทร์จันทร์)

นักส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นชำนาญการพิเศษ รักษาการแทน
ท้องถิ่นจังหวัดพัทลุง

พี่สาว ทอทกต.อนงุณ
- แม่ไปด.กิจจานุ
อนงุณ.กิจจานุ
ด้านใน.การ.พล.ระ.กิจ.สัน
in Facebook, Web
ทอ.อนงุณ
(นางสาวสุพัตรา ชูกลิ่น)
หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล



นางสาวดารณี ตูเทพ)
ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ

สื่อประชาสัมพันธ์ฯ

กลุ่มงานบริการสาธารณะและประสานงานอำเภอ

โทร. ๐-๗๕๖๑-๗๕๖๑-๒ ต่อ ๑๓๓.

ผู้ประสานงาน น.ส.นิตยา มาแทน โทร. ๐๘๐ ๑๔๕ ๖๖๐๑

- ទំនិញសេវាដែលបានផ្តល់ជូន.

(หมายเหตุ: ขวัญกมล)

ผู้พิทักษ์ป่ากรรมาศคช.ชำนาญการ

(นายเศรษฐา ชุตินันท์)

ปลัดเทศบาลตำบลควนขนุน

(นายประวิทย์ คงมา)

นายกเทศมนตรีตำบลควนขนุน



กง.บป.
เลขรับ: 359
วันที่รับ: 25/9/2569
เวลารับ: 09:42

สจ.พัทลุง
เลขรับ: 10141
วันที่รับ: 24/9/2569
เวลารับ: 16:43

ที่ พท ๐๐๓๓.๐๐๕ / ๑๒ ๙๕๖๒

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง
๒๖๔/๒ ถนนราเมศวร์ ต.คูหาสวรรค์
อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง ๙๓๐๐๐

ไผ่ กันยายน ๒๕๖๙

เรื่อง ข้อมูลข่าวสาร แหล่งความรู้ การประชาสัมพันธ์ความปลอดภัยด้านอาหาร

เรียน ท้องถิ่นจังหวัดพัทลุง/ประชาสัมพันธ์จังหวัดพัทลุง/เกษตรและสหกรณ์จังหวัดพัทลุง/
นายกเทศมนตรีเมืองพัทลุง/ศึกษาธิการจังหวัดพัทลุง

อ้างถึง สำนักงานท้องถิ่นจังหวัดพัทลุง ที่ พท ๐๐๒๓.๖/๒๘๑ ลงวันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๙

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลข่าวสาร เพื่อประชาสัมพันธ์เรื่องความปลอดภัยด้านอาหาร ๑ ฉบับ

ตามที่สำนักงานท้องถิ่นจังหวัดพัทลุงได้ดำเนินการเผยแพร่ความรู้และประชาสัมพันธ์ข้อมูล
ข่าวสาร เรื่อง ความปลอดภัยด้านอาหาร ผ่านช่องทางประชาสัมพันธ์ตามความเหมาะสมให้ประชาชนทราบ
อย่างน้อยเดือนละ ๒ ครั้ง และขอความร่วมมือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง ดำเนินการจัดส่งรายละเอียด
กิจกรรมข้อมูลข่าวสาร เอกสารเผยแพร่ ให้สำนักงานท้องถิ่นจังหวัดพัทลุง เพื่อส่งให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
เผยแพร่และประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบต่อไป

ในการนี้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง ขอส่งช่องทางข้อมูลข่าวสาร (สิ่งที่ส่งมาด้วย)
ซึ่งจัดทำโดยแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ สื่อประชาสัมพันธ์สวยงาม เข้าใจง่าย และทันต่อสถานการณ์ ซึ่งหน่วยงาน
ของท่านสามารถนำไปประชาสัมพันธ์เรื่องความปลอดภัยด้านอาหารให้กับประชาชนให้ทราบต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวอภิญญา เพ็ชรศรี)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพัทลุง

กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข

โทร. ๐ ๗๔๖๑ ๓๑๒๗ ต่อ ๑๐๙

โทรสาร ๐ ๗๔๖๑ ๒๓๔๔

สิ่งที่ส่งมาด้วย

ช่องทางข้อมูลข่าวสาร เพื่อประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสาร
เรื่องความปลอดภัยด้านอาหารให้กับประชาชน

1. แหล่งข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

<https://oryor.com/media/infoGraphic>

2. แหล่งข้อมูลจากกองอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

<https://food.fda.moph.go.th/consumer-alertnews>

3. แหล่งข้อมูลจากสำนักส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย (สสอป.)

<https://foodsafety.moph.go.th/main/?p=list&detail=&sec=28>

4. แหล่งข้อมูลศูนย์วิจัย และประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย

<https://www.nfi.or.th/foodsafety/comefood.php>

5. แหล่งข้อมูลจากกลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง

https://www.facebook.com/fda.phatthalung?locale=th_TH



วิธีล้างผัก ผลไม้

ช่วยลดสารตกค้างจากยาฆ่าแมลง



เตรียมผักก่อนล้าง



ผักหัว / ราก
ปอกเปลือกตัดส่วน
ที่ไม่ได้รับประทานออก



ผักใบ
แกะก้านใบ คลี่ใบ
ถ้ามีดินติดราก
ให้เกะดินออก



ผลไม้
ล้างทั้งผล

วิธีล้าง ในปริมาณมาก

ล้างด้วยผงฟู
หรือเบคกิ้งโซดา

- ใช้ 1 ช้อนโต๊ะ ต่อ น้ำ 10 ลิตร
- แช่ทิ้งไว้ 15 นาที แล้ว
ล้างด้วยน้ำสะอาด

วิธีล้างด้วยน้ำไหล

ล้างผัก

1. แช่ผักในน้ำ
2. นำใส่ในตะกร้า/ตะแกรง
เปิดน้ำไหลความแรง
พอประมาณ
3. ใช้มือถูใบ
ประมาณ 2 นาที



ล้างผลไม้

แบบเปลือกบาง
เช่น ชมพู
แช่น้ำแล้วล้างทั้งผล

แบบเปลือกแข็ง
เช่น ส้ม แอปเปิ้ล ฝรั่ง
แช่น้ำแล้วล้างโดยใช้มือ
ถูกับบริเวณผิว



ล้างด้วยน้ำส้มสายชู

- ใช้ 1 ช้อนโต๊ะ ต่อ น้ำ 4 ลิตร
- แช่ทิ้งไว้ 10 นาที
แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ให้บริการตรวจสอบสารเคมี
กำจัดแมลงในผัก ผลไม้ และยังพัฒนาชุดทดสอบยาฆ่าแมลง
ตกค้างในผัก ผลไม้ และธัญพืช เพื่อไม่ไปตรวจเบื้องต้น
ด้วยตัวเอง ใช้ง่าย รู้ผลไว

สอบถามรายละเอียดชุดทดสอบ โทร. 0 2951 0000 ต่อ 98150



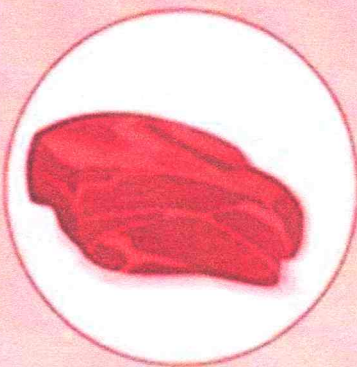
วิธีเลือกเนื้อหมูให้ปลอดภัย



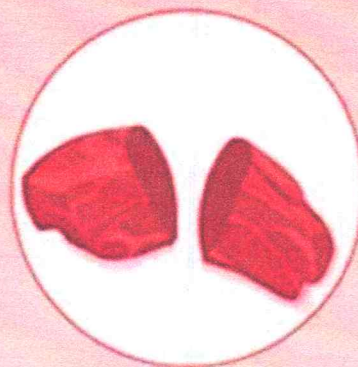
จากสารเร่งเนื้อแดง

สารเร่งเนื้อแดง เป็นสารสังเคราะห์ในกลุ่มเบต้าอะโกนิสต์ (Beta-Agonist) ใช้ผสมในอาหารสัตว์เพื่อลดต้นทุนการผลิต ส่งผลเสียทั้งต่อตัวสัตว์และอาจตกค้างเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค

วิธีสังเกตหมูที่มีสารเร่งเนื้อแดง



เนื้อหมูมีสีแดงคล้ำกว่าปกติ



เมื่อหั่นทิ้งไว้ ไม่มีน้ำซึมออกมา



คำแนะนำ

1. ควรเลือกซื้อเนื้อหมูจากแหล่งที่เชื่อถือได้ หรือได้รับการรับรองจากกรมปศุสัตว์
2. เนื้อหมูมีสีชมพูปนแดงเรื่อๆ นุ่ม ผิวเป็นมัน เนื้อแน่น
3. ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่าหรือมีสีเขียวและส่วนที่เป็นมันแข็ง ควรเป็นสีขาวนวล
4. ไม่ควรเลือกซื้อเนื้อหมูที่มีสีแดงมากเกินไปและมีไขมันบาง
5. กรณีซื้อเนื้อหมูแช่เย็น ควรสังเกตวันที่ผลิตบนบรรจุภัณฑ์ ซึ่งไม่ควรเกิน 3 วัน

อย.กำหนดให้อาหารทุกชนิดต้องไม่พบการปนเปื้อนของสารเคมีกลุ่มเบต้าอะโกนิสต์ และเกลือของสารกลุ่มนี้

หากพบเนื้อสัตว์มีสีแดงผิดปกติ หรือสงสัยว่ามีการลักลอบใส่สารดังกล่าว สามารถแจ้งเบาะแสได้ที่ สายด่วน อย. 1556 หรือ ผ่าน Line @FDATHAI



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

ข้อมูล เผยแพร่ ณ วันที่ 17/10/65
ผลิตโดย กองพัฒนาสุขภาพผู้บริโภค

/FDATHAI

รู้กัน มั่นใจ เลือก



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง
กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข

ฟองเต้าหู้ ให้ปลอดภัย



บอแรกซ์

เป็นสารเคมีที่กฎหมายห้ามใส่ในอาหารทุกชนิด แต่มีการลักลอบนำมาใส่ในอาหารเพื่อให้กรอบ โดยปัจจุบันพบในอาหารประเภทลูกชิ้น ไส้กรอก รวมทั้งฟองเต้าหู้

หากได้รับสารบอแรกซ์ ปริมาณ 5 กรัมขึ้นไปในเด็ก หรือปริมาณ 15 กรัมขึ้นไปในผู้ใหญ่ อาจทำให้เสียชีวิตได้

อันตราย จากบอแรกซ์



คลื่นไส้อาเจียน



ท้องเสีย



อ่อนเพลีย

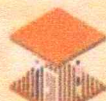


เบื่ออาหาร



ไตและตับอักเสบ

ผู้ใดฝ่าฝืนอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย มีโทษตาม มาตรา 50 ต้องระวางโทษ



จำคุก 6 เดือน - 2 ปี

และ



ปรับตั้งแต่ 5,000-20,000 บาท

ผู้ใดฝ่าฝืนผลิตหรือจำหน่าย อาหารไม่บริสุทธิ์ มีโทษตาม มาตรา 58 ต้องระวางโทษ



จำคุกไม่เกิน 2 ปี

หรือ



ปรับไม่เกิน 20,000 บาท

หรือ ทั้งจำทั้งปรับ

วิธีการเลือกฟองเต้าหู้

1

แสดงวัน/เดือน/ปีที่ผลิตและหมดอายุ

2

มีฉลากภาษาไทย

3

การขออนุญาตผลิต โดยสังเกตได้จาก เครื่องหมายเลข อ.ย. 13 หลัก



กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคฯ สนง.สาธารณสุขจังหวัดพัทลุง
โทร 074-613127 ต่อ 104 หรือ 082-8181954

แหล่งที่มา : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, พรบ. อาหาร พ.ศ.2522



ขาดไอโอดีน

มีอาการอย่างไร ควรกินอะไรเสริมไอโอดีน



อาการที่แสดงว่าขาดสารไอโอดีน เช่น



อ่อนเพลีย



รู้สึกหนาวง่าย



คอพอก



เสียง沙 เสียงซิม



เพศหญิงประจำเดือนผิดปกติ



สมองพัฒนาช้า ปัญญาอ่อน



เพศชายสมรรถภาพทางเพศเสื่อม



วิธีการเลือกบริโภคอาหารที่มีสารไอโอดีน

- 1 ใช้ผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่เสริมไอโอดีนในปริมาณที่เหมาะสม
- 2 สังเกตผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่เสริมไอโอดีนจะมีคำว่า "ผสมเกลือไอโอดีน" "ใช้ไอโอดีนเป็นส่วนผสม" "ผสมไอโอดีน" หรือ "เสริมไอโอดีน"
- 3 อ่านฉลากผลิตภัณฑ์ โดยต้องมีเลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย.
- 4 รับประทานอาหารที่มีไอโอดีน เช่น อาหารทะเล สาหร่ายทะเล



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

ข้อมูล ณ วันที่ 21/05/68
ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

/FDATHAI



บริโภคผัก ผลไม้ อย่างไรให้ปลอดภัย



1

จากกรณีมีการแถลงผลการทดสอบสารเคมีเกษตรในองุ่นไซน์มิสแควทั่วกรุงเทพและปริมณฑล จำนวน 24 ตัวอย่าง พบสารพิษตกค้างในองุ่นไซน์มิสแควเกินค่าที่กฎหมายกำหนด จำนวน 23 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 95.8 โดยองุ่นไซน์มิสแคว 1 ตัวอย่าง มีสารคลอร์ไพริฟอส ซึ่งเป็นวัตถุอันตรายชนิดที่ 4 ที่ห้ามใช้ในประเทศไทยและตามกฎหมายจะต้องตรวจไม่พบสารดังกล่าวปนเปื้อนในผักผลไม้ นอกจากนี้ยังพบองุ่นอีก 22 ตัวอย่าง มีสารพิษตกค้าง 13 ชนิด เกินค่าปริมาณสารพิษตกค้างสูงสุดที่ให้พบได้ในอาหาร ซึ่งสารเหล่านี้อาจยังไม่มีสารประเมินความปลอดภัย จึงควรหลีกเลี่ยงการบริโภค กรณีต้องการบริโภคสามารถดำเนินการตามกระบวนการดังนี้

2

วิธีเลือกผัก และผลไม้



บริโภคผัก ผลไม้ตามฤดูกาล
และหลากหลายชนิด



เลือกผักผลไม้ที่มีมาตรฐาน
รับรอง เช่น เกษตรอินทรีย์,
GAP, SDGsPGS. เป็นต้น



เลือกผักผลไม้ สีสันตามธรรมชาติ
ไม่ดูฉ่ำเกินไป ไม่มีคราบสีขาวของ
สารเคมีหรือกลิ่นฉุนผิดปกติ



มีรอยกัดแทะของหนอนหรือ
แมลงอยู่บ้าง

วิธีลดสารกำจัดศัตรูพืชตกค้างในผักผลไม้

1

วิธีที่ 1 แช่ผักในน้ำผสมโซเดียมไบคาร์บอเนต (เบคกิ้งโซดา) ในอัตราส่วน โซเดียมไบคาร์บอเนต (เบคกิ้งโซดา) ครึ่งช้อนโต๊ะผสมน้ำอุ่น 10 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด สามารถลดสารตกค้างได้ 80-95%*



2



วิธีที่ 2 ให้ล้างด้วยน้ำไหล โดยแช่ในน้ำนาน 15 นาที จากนั้นเปิดน้ำไหลผ่านและคลี่ใบผัก หรือถูผลไม้ไปมา นาน 2 นาที ซึ่งวิธีนี้เหมาะสำหรับการล้างผักผลไม้จำนวนน้อย สามารถลดสารตกค้างได้ 54-64%*

3

วิธีที่ 3 แช่ผักในน้ำผสมน้ำส้มสายชู 5 เปอร์เซ็นต์ ในอัตราส่วนน้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด สามารถลดสารตกค้างได้ 29-38%*



*ข้อมูลจาก กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา