



ที่ มส ๐๐๒๓.๑/ว ๕๗

ถึง องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน สำนักงานเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน
และสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดแม่ฮ่องสอน ขอประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านการ
ส่งเสริมสุขภาพ ของกระทรวงสาธารณสุข ดังนี้

๑. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เลขที่ ๓๘๘ พ.ศ.๒๕๖๑ กำหนดอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า
หรือจำหน่าย มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๒ และกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้จัดทำข้อมูล
เกี่ยวกับ “ไขมันทรานส์หลังกฎหมายบังคับใช้” รายละเอียดตามหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๑๕๐ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๖๒

๒. ข้อปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ ๑๐ อ. เพื่อให้คนไทยสุขภาพดีตามพฤติกรรมในสังคม
ปัจจุบัน รายละเอียดตามกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๒๐๒ ลงวันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๖๒

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดรายละเอียด เรื่องประชาสัมพันธ์ดังกล่าวได้ทางเว็บไซต์ สำนักงานส่งเสริม
การปกครองท้องถิ่นจังหวัดแม่ฮ่องสอน www.maehongsonlocal.go.th หัวข้อ “ข่าวประชาสัมพันธ์” ต่อไป
สำหรับสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ขอให้ประชาสัมพันธ์ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
ในพื้นที่ทราบด้วย



ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๖๑๒๕๐๒

ผู้ประสาน : นางสาวหทัยา วนมณฑนา

โทร. ๐๘ ๙๕๕๓ ๒๕๙๗



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
จังหวัดแม่ฮ่องสอน
เลขที่รับ.....
วันเดือนปี..... ๒๒ มี.ค. ๒๕๖๒
เวลา..... น.

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 และอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้ กองการเจ้าหน้าที่ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับดังกล่าว รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภคตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัด กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัด โดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภค กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “ไขมันทรานส์หลังกฎหมายบังคับใช้” จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
๒๒ มกราคม ๒๕๖๒
นางสาว.....

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



สภากาชาดไทย
Thai Red Cross Society



สถาบันโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล

LESS FAT
ลดการบริโภคไขมัน

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การวิจัยสุขภาพ



จับตาไขมันทรานส์ หลังกฎหมายบังคับใช้

ไขมันทรานส์ (Trans Fat) กรดไขมันไม่อิ่มตัวจากการเรียงตัวของไฮโดรเจนอะตอมอยู่ตรงข้ามกัน พบได้ทั้งในธรรมชาติและจากกระบวนการอุตสาหกรรมอาหาร



ไขมันทรานส์ตามธรรมชาติ พบในสัตว์เคี้ยวเอื้อง ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ **มีปริมาณน้อย** ไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ



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

ปลอดไขมันทรานส์
TRANSFAT



ไขมันอิ่มตัว
SATURATED
FAT

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

ไขมันทรานส์จากกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนลงในน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง (Partial Hydrogenation) เพื่อให้มีคุณสมบัติเหมือนไขมันสัตว์ มีต้นทุนต่ำกว่า หินช้า เก็บรักษาได้นานขึ้น

ส่วนใหญ่มีปริมาณสูงพบได้ใน



เนยเทียม (margarine)
เนยขาว (shortening)



เบเกอรี่ เช่น ขนมปังกรอบ
เค้ก พาย พิซซ่า คุกกี้



ครีมเทียม



อาหารที่ผ่านการทอดโดยใช้น้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน ใช้อุณหภูมิสูงและน้ำมันท่วม เพื่อให้กรอบนอก นุ่มใน มีสีเหลือง น่ารับประทาน เช่น โดนัททอด

* ปัจจุบันผู้ประกอบการมีการปรับสูตรโดยไม่ใช้น้ำมันที่ผ่านการเติมไฮโดรเจนบางส่วนแล้ว แต่อาจพบไขมันทรานส์ตามธรรมชาติจากนม เนย อยู่บ้างในปริมาณเล็กน้อย

ผลร้ายของ “ไขมันทรานส์”



เสี่ยงเป็นโรคหัวใจ
และหลอดเลือด

10x

รุนแรงกว่า
ไขมันอิ่มตัว 10 เท่า



ฉลาดให้มันใจ ปลอดภัยต่อสุขภาพ



ไขมันทรานส์ไม่ควรเกิน
0.5 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

ไขมันอิ่มตัวไม่ควรเกิน
5.0 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

***อย่าชะล่าใจ!** ไขมันทั้งสองประเภทเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ
และหลอดเลือด ควรควบคุมปริมาณการบริโภค

ตั้งแต่ 9 มกราคม 2562 เป็นต้นไป ประเทศไทยจะปลอดไขมันทรานส์จากกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน

สำรวจปริมาณ ไขมันทรานส์ 10 เมนูฮิต

ต่อ 1 หน่วยบริโภค
ไขมันทรานส์ ไม่เกิน 0.5 กรัม ไขมันอิ่มตัว ไม่เกิน 5 กรัม



ความจริง
ไขมันทรานส์

เมนู	จำนวนยี่ห่อ 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
 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 จึงต้องควบคุมปริมาณการบริโภคส่วนนี้”

สถานการณ์ไขมันทรานส์ในไทย

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

กินมากอันตราย...

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



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
จังหวัดแม่ฮ่องสอน
เลขที่รับ.....
วันเดือนปี..... ๒๒ มี.ค. ๒๕๖๒
เวลา..... ๑๕.๕๐ น.

ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว/๓๐๖

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

ด้วยกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ได้มีมติ และประชาสัมพันธ์
ข้อปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ ๑๐ ข้อ เพื่อให้คนไทยสุขภาพดีตามพฤติกรรมในสังคมปัจจุบัน สรุปได้ ดังนี้

๑. อาหาร กินหลากหลาย ไม่หวาน มัน เค็มจัด กินผัก ผลไม้สด
๒. ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกาย ไม่อยู่กับที่นานๆ
๓. ไม่อดนอน นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ
๔. เช็กอัฟ สังเกตสุขภาพตรวจสุขภาพเป็นประจำ
๕. ไม่รับสารอันตราย งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด
๖. ไม่ทำกิจกรรมอันตราย ระวังระวัง ไม่ประมาท
๗. ไม่อ้วน ควบคุมน้ำหนัก
๘. ติดอาวุธ สร้างภูมิคุ้มกันเลือกสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ
๙. อารมณ์ คิดบวก มองโลกในแง่ดี
๑๐. จิตอาสา ทำดีด้วยหัวใจ

ในการนี้ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้ว เห็นว่า เพื่อเป็นการเสริมสร้าง
สุขภาพพลานามัยที่ดี รวมถึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัด โดยการส่งเสริมให้บุคลากรหันมาใส่ใจ
และดูแลสุขภาพ สอดคล้องตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) ในด้าน Happy body
และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒ จึงขอให้สำนักงานส่งเสริม
การปกครองท้องถิ่นจังหวัด แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครอง
ส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบเพื่อใช้เป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพเกิดความสุขนำไปสู่การปฏิบัติงานที่ดี
เกิดประสิทธิภาพและคุณภาพที่ดีต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้



กองการเจ้าหน้าที่

กลุ่มงานบริหารผลการปฏิบัติงาน และสวัสดิการ

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๑๒๐๘

โทรสาร ๐ ๒๒๔๓ ๖๖๓๗

ผู้ประสานงาน

นายเปรมสันต์ บุญช่วยบริหาร ๐๘ ๙๒๐๑ ๓๐๒๙



คนไทยสุขภาพดีได้

ด้วย 10 อ.

ไม่รับสาร **อันตราย**
งบบุหรี่ สุรา สารเสพติด

ไม่ทำกิจกรรม **อันตราย**
ระมัดระวัง ไม่ประมาท

อาหาร

กินหลากหลาย ไม่หวาน
มัน เต็มจัด กินผัก ผลไม้สด

ไม่ **อ้วน**
ควบคุมน้ำหนัก

ออกกำลังกาย

เคลื่อนไหวร่างกาย ไม่อยู่กับที่นานๆ

ดีใจ

สร้างภูมิคุ้มกัน
เลือกสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ

ไม่อดนอน

นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ

อารมณ์

ดีต่อบอก มองโลกแง่ดี

เช็ค **อัพ**

สังเกตสุขภาพ
ตรวจสุขภาพเป็นประจำ

จิต **อาสา**

ทำดีด้วยหัวใจ

