



ที่ พร ๐๐๒๓.๑/ว ๑๑

ถึง ที่ทำงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ สำนักงานเทศบาลเมืองแพร่ สำนักงานส่งเสริมการปกครอง
ท้องถิ่นอำเภอทุกอำเภอ

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “ไขมันทรานส์หลังกฎหมายบังคับใช้” เพื่อแจ้งประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับประกาศกระทรวงสาธารณสุข เลขที่ ๓๘๘ พ.ศ. ๒๕๖๑ กำหนดอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๒ ส่งผลให้ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนและอาหารที่มีน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบ

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภค ตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น อำเภอทุกอำเภอ แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัด ตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ทุกแห่งทราบต่อไป รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้



ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทรศัพท์ ๐-๕๔๕๓-๔๑๑๙ ต่อ ๑๐๒

โทรสาร. ๐-๕๔๕๓-๔๑๑๙ ต่อ ๑๐๗

www.Phraelocal.go.th

06
มรณ



กระทรวงแรงงาน
เลขที่ 387
วันที่ 21 ส.ค. 2562

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 กงการเจ้าหน้าที่ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับดังกล่าว รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริม ให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภคตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

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

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
๑๕ มกราคม ๒๕๖๒

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



สํานักโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย
Ministry of Health, Thailand



สํานักโภชนาการ
กระทรวงสาธารณสุข



LESS FAT
ลดการบริโภคไขมัน



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

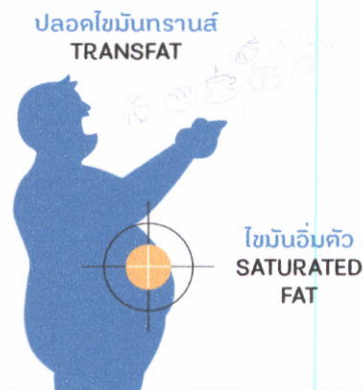


อาหารทอดแบบท่วม



ครีมเทียม
วิปครีม

แพทย์-นักโภชนาการเตือน
“ระวังพฤติกรรมสวิง
กินไขมันไม่ยั้ง
หลังปลดทรานส์”
เสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด



1
วัน*

ไขมันทรานส์ ไม่ควรเกิน 2 กรัม

ไขมันอิ่มตัว ไม่ควรเกิน 20 กรัม

ต้องควบคุมปริมาณการบริโภคร่วมกัน เพราะไขมันทั้งสองประเภทเป็นสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด

*องค์การเกษตรและอาหารแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization, FAO)

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ www.thaihealth.or.th