

อ่านก่อนซื้อ คิดก่อนใช้ คนไทยสุขภาพดี

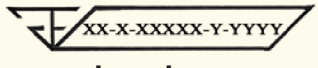


อาหาร



ค้นหาคำตอบบริโภครปลอดภัย
โทร. สายด่วน อย. 1556

อ่าน

ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่แสดงเครื่องหมาย อย.
บนฉลาก เรียกว่า "เลขสารบบอาหาร"
ที่อยู่ใน  `XX-X-XXXXX-Y-YYYY`
อ่านข้อความอื่นๆที่ระบุบนฉลาก ได้แก่ ชื่ออาหาร
ส่วนประกอบ สถานที่ผลิต วันเดือนปีที่ผลิต
วันหมดอายุ คำเตือน คำแนะนำในการเก็บรักษา



คิด

ควรคิดถึงสิ่งที่จะได้รับจากอาหารที่เลือกกิน
บางอย่างอาจให้โทษมากกว่าประโยชน์ เช่น

- สารบอแรกซ์ พบมากในลูกชิ้น ไส้กรอก ของดอง
- สารเร่งเนื้อแดง พบมากในเนื้อหมูที่มีสีแดงผิดปกติ
- ยาฆ่าแมลง พบมากในกระเพรา ถั่วฝักยาว คะน้า
ส่วนอาหารกระป๋อง ควรเลือกกระป๋องที่ไม่บุบ/พอง



สุขภาพดี

ควรอ่านฉลากก่อนเลือกซื้อและบริโภค
ผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อให้เหมาะสมต่อความ
ต้องการของร่างกายตามช่วงวัย

