



ที่ ปน ๐๐๒๓.๑/ ๑๓๓

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
จังหวัดปัตตานี ถนนเดชา ปน ๙๔๐๐๐

๒๔ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง ข้อมูลเกี่ยวกับ “ไขมันทรานส์หลังกฎหมายบังคับใช้”

เรียน ท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดปัตตานี นายกเทศมนตรีเมืองปัตตานี
และนายกเทศมนตรีเมืองตะลุบัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๑๕๐
ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๖๒

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดปัตตานีได้รับแจ้งจากกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ว่า กระทรวงสาธารณสุข จัดทำประกาศกระทรวงสาธารณสุข เลขที่ ๓๘๘ พ.ศ. ๒๕๖๑ กำหนดอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๒ ส่งผลให้ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนและอาหารที่มีน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบ และเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัด โดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภค กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “ไขมันทรานส์หลังกฎหมายบังคับใช้” รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบ สำหรับสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่เพื่อประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายเพิ่ม เพ็ชรพรหม)

ท้องถิ่นจังหวัดปัตตานี

ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทร. ๐ ๗๓๓๔ ๙๕๑๙ ต่อ ๑๑๕

โทรสาร ๐ ๗๓๓๓ ๖๕๘๑

☒ ก.บ.ท.
☐ ก.บ.บ.
☐ ก.บ.ร.
☐ ก.บ.น.
☐ ก.บ.ง.



๐๙๓ ๐๐๖. ปี๒๕๖๒
 ๗๙๕
 ๒๑ มี.ค. ๒๕๖๒
 ๑๔.๔๔

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 เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัด โดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภค กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “ไขมันทรานส์หลังกฎหมายบังคับใช้” จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป

เรียน ที่องค์การบริหารจัดการ

- ☒ เพื่อโปรดทราบ
☐ เพื่อโปรดพิจารณา
☐ ลงนาม
☐ มอบ.....

- เห็นควรแจ้งประชาสัมพันธ์ ผลการในสังกัด
 พล.อ.ท.ท.ร.พ.



นางณอมรัตน์ บุญสุวรรณ
 หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

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

นพ.
 (นายเพิ่ม เพ็ชรพรหม)
 ผู้อำนวยการสำนักงาน

คู่ จ.ท. / จ.น.ท.



สํานักโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



สถาบันโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล



LESS FAT
ลดการบริโภคไขมัน

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การส่งเสริมสุขภาพ



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
“ระวังพฤติกรรมสวีน
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

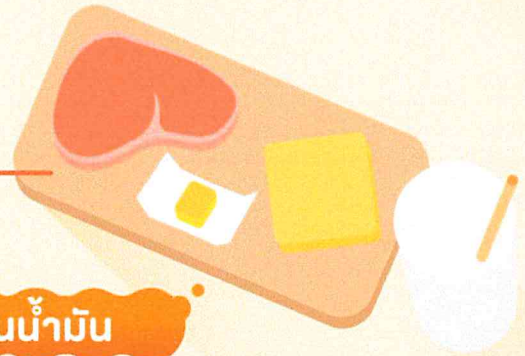
วายร้าย...ทำลายสุขภาพ

ไขมันทรานส์ (Trans Fat) พบได้ใน?

1

ธรรมชาติ

มีปริมาณน้อย พบในสัตว์เคี้ยวเอื้อง
(เนื้อวัว ควาย และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น นม เนย ชีส)



2

กระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนลงในน้ำมัน

ไขมันทรานส์จากกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนลงในน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง (Partial Hydrogenation) เพื่อให้มีคุณสมบัติเหมือนไขมันสัตว์ มีต้นทุนต่ำกว่า หั่นช้า เก็บรักษาได้นานขึ้น

ส่วนใหญ่มีปริมาณสูงพบได้ใน



เนยเทียม (margarine)
เนยขาว (shortening)



เบเกอรี่ เช่น ขนมปังกรอบ
เค้ก พาย พัฟ คุกกี้



ครีมเทียม



อาหารที่ผ่านการทอดโดยใช้น้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน ใช้อุณหภูมิสูงและน้ำมันท่วม เพื่อให้กรอบนอก นุ่มใน มีสีเหลืองน่ารับประทาน เช่น โดนัททอด

* ปัจจุบันผู้ประกอบการมีการปรับสูตรโดยไม่ใช้น้ำมันที่ผ่านการเติมไฮโดรเจนบางส่วนแล้ว แต่อาจพบไขมันทรานส์ตามธรรมชาติจากนม เนย อยู่บ้างในปริมาณเล็กน้อย

ผลร้ายของ “ไขมันทรานส์”



เสี่ยงเป็นโรคหัวใจ
และหลอดเลือด

10x

รุนแรงกว่า
ไขมันอิ่มตัว 10 เท่า



ควรหลีกเลี่ยง ปลอดภัยต่อสุขภาพ



ไขมันทรานส์ ไม่ควรเกิน
0.5 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

ไขมันอิ่มตัว ไม่ควรเกิน
5.0 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

***อย่าชะล่าใจ!** ไขมันทั้งสองประเภทเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ
และหลอดเลือด ควรควบคุมปริมาณการบริโภค

ตั้งแต่ 9 มกราคม 2562 เป็นต้นไป ประเทศไทยจะปลอดไขมันทรานส์จากกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



ศูนย์ไทยริฟ



สำนักงานพาณิชย์
กระทรวงพาณิชย์



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 แนวโน้มของผลิตภัณฑ์อาหารในประเทศไทยจึงมีไขมันทรานส์ปนเปื้อนในปริมาณที่น้อยลง “ผู้บริโภคควรระมัดระวังการบริโภคไขมันอิ่มตัว เพราะไขมันทรานส์และไขมันอิ่มตัวเป็นสาเหตุหลักของโรคหัวใจและหลอดเลือด จึงต้องควบคุมปริมาณการบริโภคร่วมกัน”

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!

ไขมันทรานส์ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลรวม (Total Cholesterol) ไขมันชนิดเลว (LDL-Cholesterol) และไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) เพิ่มขึ้น และทำให้ระดับไขมันชนิดดี (HDL-Cholesterol) ลดลง เป็นการเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด