

ความรู้เกี่ยวกับฉลาก GDA

มีคนกล่าวว่า การศึกษาทำให้คนมีความรู้เพิ่มขึ้น และการหาความรู้มิได้มีเพียงแคในห้องเรียน เช่น ความรู้เกี่ยวกับปากท้อง รู้ว่าอะไรควรกิน อะไรไม่ควรกิน รู้จักการอ่านฉลากโภชนาการ และรู้จักเครื่องหมายรับรอง อย. อย่างที่บอกความรู้ไม่มีวันสิ้นสุด โลกเปลี่ยน คนเปลี่ยน สิ่งรอบตัวเปลี่ยนแปลง รวมถึงเรื่องความปลอดภัยอาหาร หน่วยงานภาครัฐหันมาเอาจริงเอาจังกับเรื่องปากท้องของผู้บริโภคมากขึ้น วันนี้ กระทรวงสาธารณสุขลุกขึ้นประกาศ เพิ่มชนิดอาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการในรูปแบบ GDA (ฉลากหวาน มัน เค็ม) ในอาหารอีก 5 กลุ่ม ได้แก่ 1) อาหารขบเคี้ยว ประเภทมันฝรั่งทอด ข้าวโพดคั่ว หรือทอด ข้าวเกรียบทอด หรืออบ ปลาเส้นทอด หรืออบ สาหร่าย 2) ซ็อกโกแลต และผลิตภัณฑ์ในทำนองเดียวกัน 3) ผลิตภัณฑ์ขนมอบ เช่น ขนมปังกรอบ บิสกิต เวเฟอร์ คูกี้ เค้ก พาย 4) อาหารกึ่งสำเร็จรูป และ 5) อาหารมือหลักที่เป็นจานเดียว

เราเป็นผู้บริโภคต้องหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ให้มาก

ฉลาก GDA เป็นรูปทรงกระบอกหัวท้ายมนแนวตั้งเรียงติดกันจำนวน 4 แห่ง แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ให้กับผู้บริโภคได้รับทราบ และเลือกทานให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายของเราในแต่ละวัน

ไม่ใช่ทานกันจนไม่รู้ว่าจะไรเท่าไร ทานกันจนเป็นโรค เป็นโรคแล้วก็กลายเป็นปัญหาสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน, โรคอ้วน, ความดันโลหิตสูง

ที่จะต้องตามแก้ไข และรักษา เสียเงิน เสียทองมากมาย

ถ้าวันนี้เราไม่ต้องการเข้าสู่วังวนของการเจ็บป่วย

เราก็ต้องหัดเป็นคนช่างสังเกตสิ่งต่างๆ รอบตัวให้มากขึ้น

หาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับปากท้องโดยเฉพาะการอ่านฉลากเท่านี้ก็สามารอยู่อย่างแข็งแรงได้อย่างสบาย.....