

# การเลือกซื้อเกลือ ต้องมองหา



## เกลือบริโภค

หมายถึง เกลือแกงที่ใช้เป็นอาหาร หรือใช้เป็นส่วนผสม หรือเป็นส่วนประกอบ ของอาหาร ซึ่งต้องมีปริมาณไอโอดีนอยู่ในช่วง 20-40 มิลลิกรัม ต่อเกลือบริโภค 1 กิโลกรัม **ยกเว้น** เกลือบริโภคที่จะนำไปใช้ สำหรับ ผู้ที่ต้องจำกัดการบริโภคไอโอดีน หรือใช้กับ อาหารที่มีลักษณะเฉพาะ ตามที่สำนักงาน คณะกรรมการอาหารและยา กำหนด



**เพื่อให้มั่นใจ** เลือกซื้อเกลือถูกต้อง **มองหา** เกลือบริโภค **ที่มีฉลาก** **เลข อย. และ** ข้อความ **ดังนี้ ...**

## การแสดงฉลากเกลือ แบบเสริมไอโอดีน



1. ต้องมีข้อความ “เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน”
2. มีเลขสารบบอาหาร (เลข อย.)
3. ระบุสถานที่ผลิต
4. มีข้อความ “ควรบริโภคก่อน” แสดงถึง อาหารยังมีคุณภาพหรือมาตรฐานดี
5. มีข้อความ “ควรเก็บในที่ร่มและแห้ง”

## การแสดงฉลากเกลือ แบบไม่เสริมไอโอดีน



1. ต้องมีข้อความ “เกลือบริโภคไม่เสริมไอโอดีน” หรือ “สำหรับผู้ที่ต้องจำกัดการบริโภคไอโอดีน”
2. มีเลขสารบบอาหาร (เลข อย.)
3. ระบุสถานที่ผลิต
4. มีข้อความ “ควรบริโภคก่อน” แสดงถึง อาหารยังมีคุณภาพหรือมาตรฐานดี
5. มีข้อความ “ควรเก็บในที่ร่มและแห้ง”



### ลักษณะเกล็ดที่ควรเลือกซื้อ

1. มีฉลากที่ถูกต้อง และแสดงเลขอย.
2. แสดงวันหมดอายุ
3. ผลึกมีสีขาว ไม่มีสิ่งปลอมปน
4. ไม่ชื้นแฉะ
5. บรรจุภัณฑ์ไม่ขาดหรือชำรุด



## การเก็บรักษาเกล็ดบริโภค ในครัวเรือน

1. เก็บในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท  
ที่ทำมาจาก ไม้ ดินเผา แก้ว  
หรือเซรามิก เพื่อป้องกันการปนเปื้อน
2. เก็บไว้ในที่ร่มและแห้ง  
เพื่อหลีกเลี่ยงความชื้น และแสงแดด

เลือกซื้อถูกต้อง **มองหา**  
เกล็ดบริโภค ที่มีฉลาก  
และ เลข อย.



ที่มาของข้อมูล  
สำนักอาหาร  
สำนักกฏเกณฑ์และมาตรฐานการอาหารและยา



การเลือกซื้อและ  
เก็บรักษา  
เกล็ดบริโภค

