

## 4. “ทางเลือกเพื่อสุขภาพกับการ ลด ละ เลิก การใช้โฟมบรรจุอาหาร”

แนวทางการดำเนินการรณรงค์ลด ละ เลิกการใช้โฟมบรรจุอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

### 1 การสำรวจสถานการณ์การใช้โฟมบรรจุอาหาร

สิ่งสนับสนุน : สามารถ Download แบบฟอร์มการสำรวจได้ที่  
website : <http://foodsan.anamai.moph.go.th>

- ดำเนินการประมวลผลข้อมูล

วิเคราะห์สถานการณ์ วางแผนการดำเนินการ  
รณรงค์



### 2 การให้ความรู้ผู้ประกอบการค้าอาหาร



- จัดการประชุมผู้ดูแล/ผู้รับผิดชอบ/ผู้ประกอบการ  
ค้าอาหารเพื่อชี้แจงสถานการณ์การใช้โฟม  
อันตรายจากโฟมบรรจุอาหาร ระดมความคิดเห็น  
การรณรงค์และการเลือกภาชนะในการทดแทนโฟม  
ที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ

- ร่วมกำหนดระยะเวลา ลด ละ การใช้โฟมบรรจุอาหาร

- สิ่งสนับสนุน : สื่อประชาสัมพันธ์การรณรงค์

### 3 การรณรงค์ลด ละ เลิก การใช้โฟมบรรจุอาหารและการเลือกใช้ ภาชนะทดแทนโฟมหรือภาชนะที่ปลอดภัยต่อสุขภาพและรักษ์ สิ่งแวดล้อม

- จัดกิจกรรมส่งเสริม/กระตุ้น การรณรงค์ลด

ละ เลิก การใช้โฟมบรรจุอาหาร

- สิ่งสนับสนุนการรณรงค์ เช่น ภาชนะ

ตัวอย่างทดแทนโฟม ธง No Foam

ไว้นิลประชาสัมพันธ์



## 5. ขอบคุน ที่ไม่ใช้โฟม...บรรจุอาหาร....

4 กำหนดวัน D-Day เลิกการใช้ภาชนะโฟมบรรจุอาหารเพื่อสุขภาพ  
ที่ดีของคนไทย เช่น วันที่ 5 มิถุนายน (วันสิ่งแวดล้อมโลก) หรือกำหนด  
วันอื่นๆ ที่เหมาะสมสำหรับการจัดกิจกรรม

- จัดกิจกรรมมอบป้ายรณรงค์ “ ร้านนี้ปลอดภัยไม่ใช้โฟมบรรจุอาหาร ”  
(สำหรับร้านที่เลิกการใช้โฟมไม่น้อยกว่า

4 เดือนนับจนถึงวันมอบป้าย)

- มอบรางวัล ยกย่อง ชมเชยหน่วยงานหรือ

ผู้ประกอบการที่ส่งเสริมการลด ละ เลิกการใช้  
ภาชนะโฟมบรรจุอาหาร เช่น

- หน่วยงาน / สถานที่ปลอดโฟมบรรจุ

อาหาร เช่น กระทรวง กรม ศูนย์วิชาการ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาล โรงเรียน มหาวิทยาลัย เทศบาล

ตลาดสด ห้างสรรพสินค้า ร้านสะดวกซื้อ แหล่งท่องเที่ยว ฯลฯ



### คำแนะนำการเลือกใช้ภาชนะทดแทนโฟมให้ปลอดภัย

1) เลือกใช้ภาชนะที่ปลอดภัย ย่อยสลายได้ตามธรรมชาติ เช่น ใบตอง ใบบัว

กระดาศ (Food Grade) ขานอ้อย

มันสำปะหลัง ข้าวโพด

2) ภาชนะต้องไม่ทำ หรือประกอบด้วย

วัสดุที่เป็นพิษ

3) ภาชนะต้องมีความแข็งแรง

ทนทาน ไม่ชำรุดสึกหรอหรือแตก

กะเทาะ เป็นสนิมง่าย

4) ป้องกันการปนเปื้อนได้ เช่น ต้องมีฝาปิด



ติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย

โทร. 02-5904173, 02-590-4179

พิมพ์ครั้งที่ 1/2558 จำนวน.....แผ่น

โรงพิมพ์ : .....

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย : บริษัท บารุงภัณฑ์เพื่อสิ่งแวดล้อม จำกัด (มหาชน)

groc2

การรณรงค์

ลด ละ เลิก

การใช้ภาชนะโฟมบรรจุอาหาร



เทศบาลตำบลบ่อแก้ว

อำเภอนาหมื่น จังหวัดน่าน

054-787197

# 1. รู้เท่าทัน.....โฟม

โฟม (Foam) เป็นผลิตภัณฑ์จากพลาสติก ที่ใช้สารเร่ง (Additive) หรือยาฟอง (Blowing Agents) ทำให้เกิดการฟู และพองตัว จากการใช้ความร้อนสูง ประกอบกับการอัดลงในแม่พิมพ์(Mold) ที่มีรูปร่างที่ต่างกันคุณสมบัติที่ได้คือ มีน้ำหนักเบา ทำเป็นรูปลักษณะต่างๆ ได้ดี โฟมที่ใช้ทำภาชนะบรรจุอาหารผลิตมาจากวัสดุโพลีเมอร์ ชนิดโพลีสไตรีน(Polystyrene)



ปัจจุบันพ่อค้าแม่ค้าที่ขายอาหารมักนิยมใช้กล่องโฟม เป็นภาชนะบรรจุอาหารปรุงสำเร็จ เช่น ข้าวผัด ผัดกระเพรา ข้าวต้ม กระเพาะปลา ก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น เนื่องจากสะดวก ใช้งานง่าย รวดเร็ว และราคาถูก อย่างไรก็ตามการนำภาชนะโฟมมาบรรจุอาหารร้อนจัดเป็นเวลานาน ทำให้โฟมเสีรูปร่างและอาจหลอมละลายจนมีสารเคมีปนเปื้อนมากับอาหารได้



# 2. โฟม กินสบาย.....แต่ตายเร็ว

## สารเคมีที่พบในโฟมบรรจุอาหาร

1 สารสไตรีน (Styrene) ซึ่งจัดอยู่ในสารก่อมะเร็งในกลุ่ม 2B (Carcinogen Group 2B) ซึ่งเป็นสารที่อาจจะก่อให้เกิดอันตรายดังนี้

- เพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งเต้านมในผู้หญิง มะเร็งต่อมลูกหมากในผู้ชาย และมีโอกาสสูงต่อการเป็นมะเร็งตับ
- มีผลต่อสมองและเส้นประสาท ทำให้อ่อนเพลีย หงุดหงิดง่าย นอนหลับยาก
- ประจำเดือนมาไม่ปกติ
- สมองเสื่อมง่าย ,ความจำเสื่อม ,สมาธิสั้น ,ชาปลายมือปลายประสาท



## เส้นทางสารสไตรีนเข้าสู่ร่างกาย

โดยปริมาณการละลายออกมาของสารสไตรีนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่

- 1) **ไขมันในอาหาร** ไขมันละลายซู กรด แอลกอฮอล์ จะดูดสารสไตรีนจากกล่องโฟมได้มากกว่าปกติ
- 2) **ระยะเวลา** ที่ภาชนะโฟมสัมผัสอาหาร ถ้าอาหารใส่กล่องโฟมทิ้งไว้นานอาหารจะดูดสารสไตรีนในปริมาณมาก
- 3) **อุณหภูมิของอาหารที่ร้อน** (เกิน 70 องศาเซลเซียส) ทำให้สไตรีนซึมเข้าสู่อาหารได้สูง รวมทั้งการอุ่นในไมโครเวฟ



# 3. อาหารจากกล่องโฟม น่ากลัวกว่าที่คิด...

2 **เบนซีน (Benzene)** ละลายได้ดีในน้ำมัน ส่งผลต่อร่างกายมีความเป็นพิษสูงและเป็นสารก่อมะเร็ง ทำให้เกิดอาการวิงเวียน อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว ถ้าได้รับสารเป็นเวลานานทำให้เป็นโรคโลหิตจาง (Anemia) มะเร็งเม็ดเลือดขาว (Leukemia) เนื่องจากเบนซีนจะทำลายไขกระดูก ซึ่งเป็นสาเหตุทำลายระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายทำให้จำนวนเม็ดเลือดลดลง

3 **พทาเลท(Phthalate)** เป็นสารที่มีพิษต่อระบบสืบพันธุ์ ทำให้เป็นหมันในผู้ชาย หญิงมีครรภ์อาจทำให้เกิดลูกที่มีอาการดาวน์ (Down Syndrome) ทำลายไตและระบบทางเดินอาหาร



## ความเป็นมาของโครงการณรงค์

คามหนังสือสำนักงานเลขาธิการคณะรัฐมนตรีที่ นร ๐๕๐๕/ว(ล) ๒๓๘๘๔ ลงวันที่ ๕ กันยายน ๒๕๕๖ เรื่อง ความเห็นและข้อเสนอแนะของสภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เรื่อง การจัดการอันตรายจากโฟมที่ใช้สำหรับบรรจุอาหาร ซึ่งมีข้อเสนอแนะให้กระทรวงสาธารณสุขดำเนินการงดใช้ภาชนะโฟมบรรจุอาหารร้อนหรือมีไขมันเพื่อเป็นตัวอย่างให้ส่วนราชการอื่นและประชาชน โดยการเป็นหน่วยงานนำร่องในการเลิกใช้ภาชนะโฟมบรรจุอาหาร กรมอนามัย จึงได้จัดทำโครงการรณรงค์ลด ละ เลิก การใช้ภาชนะโฟมบรรจุอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยปี 2558 เพื่อเป็นแบบอย่างให้ส่วนราชการอื่นและประชาชนต่อไป

## วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อรณรงค์ให้ผู้ประกอบการค้าอาหารและผู้บริโภคตระหนักถึงอันตรายจากการใช้โฟมบรรจุอาหาร
- 2) เพื่อให้ผู้ประกอบการค้าอาหารและผู้บริโภคลด ละ เลิกการใช้โฟมบรรจุอาหาร
- 3) เพื่อให้ผู้ประกอบการค้าอาหารเลือกใช้ภาชนะบรรจุอาหารที่มีความปลอดภัยต่อสุขภาพทดแทนโฟม