



ลักษณะเกลือที่ควรเลือกซื้อ

1. มีฉลากที่ถูกต้อง และแสดงเลขอย.
2. แสดงวันหมดอายุ
3. ผลิตมีสีขาว ไม่มีสิ่งปลอมปน
4. ไม่ขึ้นแฉะ
5. บรรจุภัณฑ์ไม่ขาดหรือชำรุด



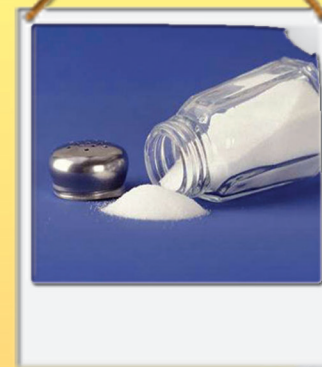
การเก็บรักษาเกลือบริโภค ในครัวเรือน

1. เก็บในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทที่ทำมาจาก ไม้ ดินเผา แก้ว หรือเซรามิก เพื่อป้องกันการปนเปื้อน
2. เก็บไว้ในที่ร่มและแห้ง เพื่อหลีกเลี่ยงความชื้น และแสงแดด

เลือกซื้อถูกต้อง มองหา
เกลือบริโภค ที่มีฉลาก
และ เลข อย.



การเลือกซื้อและ เก็บรักษา เกลือบริโภค



สำนักงานอาหาร
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

การเลือกซื้อเกลือ ต้องมองหา

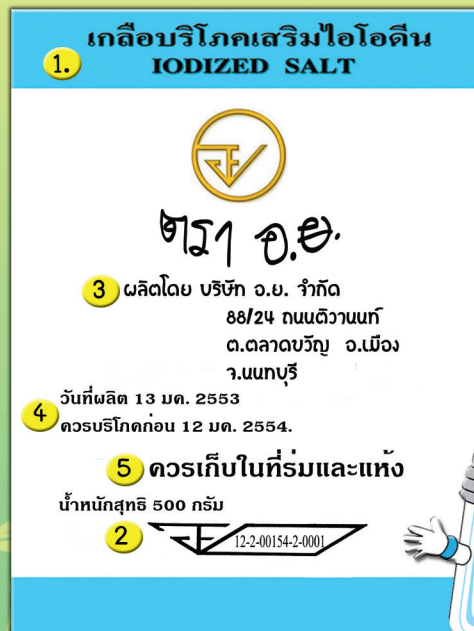
เกลือบริโภค

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



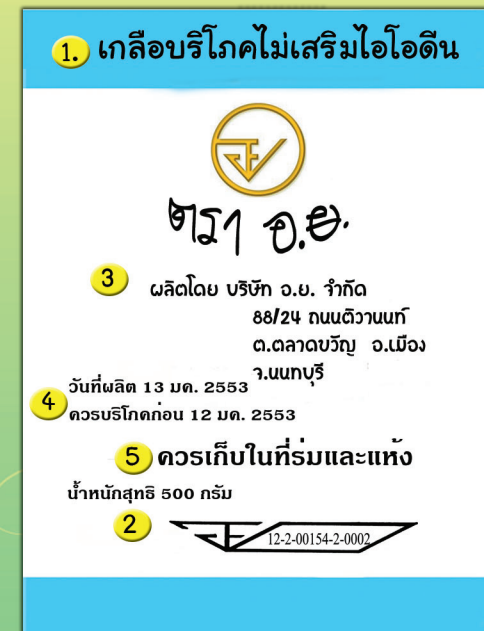
เพื่อให้มั่นใจ เลือกซื้อเกลือถูกต้อง
มองหา เกลือบริโภค ที่มีฉลาก
เลข อย. และ ข้อความ ดังนี้ ...

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”