

สุขภาพดี คุณเลือกได้

ไทย-เดนมาร์ก®



- สารอาหารสำคัญในน้ำนม
- ดื่มนมแบบโหนด
- อาหารเสริม, เสริมอาหาร
- เปล่งปลั่งด้วยพลังแห่งนมวัว



แผนกลูกค้าสัมพันธ์ กองการขาย ฝ่ายการตลาดและการขาย

E-mail : callcenter dpo@dpo.go.th โทร. 084-3358000, 089-9018156

คู่มือผู้บริโภครัก

สุขภาพดี คุณเลือกได้

อ.ส.ค



อ.ส.ค คือ ชื่อย่อของ องค์การส่งเสริมกิจการโคนมแห่งประเทศไทย เป็นรัฐวิสาหกิจ สังกัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ยุทธศาสตร์ไทย-เดนมาร์ก

สารอาหารสำคัญในน้ำนม

นมดี
มีคุณประโยชน์
นะจ๊ะ



ไขมัน มีคุณประโยชน์ช่วยให้กระดูกเจริญเติบโตและมีมวลหนาแน่นขึ้น หากดื่มนมเป็นประจำตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ นอกจากจะช่วยเพิ่มส่วนสูงของร่างกายแล้ว ยังเป็นการลดมวลแคลเซียมในกระดูก เมื่อเข้าสู่วัยชราจะช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคกระดูกพรุน และอีกหนึ่งสารอาหารสำคัญในน้ำนมนั่นก็คือ วิตามินหลากหลายชนิด เช่น

- วิตามินเอ** ช่วยในการทำงานของระบบสายตา
- วิตามินบี 1** ช่วยในการทำงานของหัวใจและระบบขับถ่าย
- วิตามินบี 2** ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและผิวหนัง
- วิตามินซี** ช่วยป้องกันความผิดปกติของกล้ามเนื้อ และลดไขมันในเส้นเลือด



สุขภาพดี คุณเลือกได้

แคลเซียม
ธรรมชาติ

แคลเซียมจากอาหารเป็นแหล่งของแคลเซียมธรรมชาติที่ดีที่สุด อาหารที่มีปริมาณแคลเซียมสูง ได้แก่ นม ผลิตภัณฑ์จากนม โยเกิร์ต เนย ปลาตัวเล็กๆ ที่กินได้ทั้งตัว ปลาตัวเล็กกรอบ กุ้งฝอย สักใบเขียว ปลาซาร์ดีน บร็อกโคลี่ เต้าหู้ น้ำดื่ม ชีส เป็นต้น ตัวอย่างเช่น

นม ๑ กล่อง (ประมาณ ๒๔๐ มิลลิลิตร) จะให้แคลเซียมประมาณ ๓๐๐ มิลลิกรัม



ควรดื่มแบบไหนดี

กล่องสีน้ำเงิน ➔ นำนมลดธรรมดา

มีไขมันต่ำร้อยละ 3.3 ขึ้นไป

กล่องสีฟ้า ➔ นำนมลดพร่องมันเนย

มีไขมัน ประมาณร้อยละ 1 - 2

สำหรับเด็กและวัยรุ่น ควรบริโภคนมลดสีน้ำเงิน ส่วนผู้ที่มีอายุเป็น 35 ปี หรือผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก หรือไขมันในเลือด ควรบริโภคนมลดสีฟ้า นอกจากนี้ ยังมีนมลดชนิดปรุงแต่งรสชาติ ซึ่งมีสัญลักษณ์ ดังนี้

สีเขียว ➔ นมลดรสหวาน

สีน้ำตาล ➔ นมลดรสช็อกโกแลต

สีชมพู ➔ นมลดรสคาราเมล

นมประเภทนี้ จะมีส่วนไขมันของนมลดประมาณร้อยละ 95 ที่เหลือคือ น้ำตาล, กลิ่น และสี นอกจากนี้กฎหมายยังไม่กำหนดปริมาณไขมัน ผู้ผลิตนิยมเติมไขมันในปริมาณเพียงร้อยละ 2 นมชนิดนี้ นิยมใช้ในโครงการอาหารเสริมของกระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงอื่นๆ ซึ่งมีค่าใช้จ่ายน้อยกว่านมจืด คือ ราคาแพงกว่า มีพลังงานจากไขมันต่ำกว่า มีน้ำตาลสูงกว่า และมีมาตรฐานของโปรตีนต่ำกว่าเล็กน้อย



ดื่มนม
อะไรดี?





นมแม่
ไทย-เดนมาร์ก

อาหารเสริม คือ ลักษณะอาหารที่แพทย์เสริมให้สำหรับเด็ก หลังจากที่เด็กมีอายุหลัง 6 เดือน ไปแล้ว เพื่อให้เด็ก吃饱เดียว หรือได้รับสารอาหารอย่างอื่นนอกเหนือจากนม

เสริมอาหาร คือ สิ่งที่เราได้รับประทานเพิ่มเข้าไปนอกเหนือจากอาหารหลักที่เราได้รับประทานปกติปัจจุบันเราจะพบว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ก็คือ การนำสารสกัดจากพืชธรรมชาติ สัตว์น้ำทั่วไป สัตว์ทะเล เคมีสังเคราะห์ แร่ธาตุ วิตามินเข้มข้น ฯลฯ ที่อยู่ในรูปแคปซูลหรือของเหลว ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบริโภคเพื่อ “รักษา” หรือ “บำรุง”


ผิวพรรณเปล่งปลั่งด้วยพลังแห่งนมวัว

คุณค่าจากนมวัวที่มีส่วนช่วยบำรุงผิวพรรณและเส้นผมให้แข็งแรงนั้น มาจาก **สังกะสีหรือซิงค์ และโปรตีนคุณภาพสูงในนมวัว** โดยสังกะสีเป็นแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เนื่องจากมีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับการสร้างแอนติบอดีที่ช่วยในการต่อสู้กับการติดเชื้อ และมีส่วนเกี่ยวข้องกับการมองเห็น สังกะสีช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างสมบูรณ์ เช่น เซลล์ผิวหนัง เส้นผม สายตา การรับรู้รสและกลิ่น เป็นต้น ในส่วนของเส้นผมนั้น สังกะสีมีส่วนช่วยในการเผาผลาญและทำให้เส้นผมเจริญงอกงามได้ดี




ศูนย์ข้อมูลผู้บริโภค นมไทย-เดนมาร์ก
ยินดีให้บริการทุกท่านด้วยใจ

 : 084-3358000, 089-9018166

 : 02-2798624

 : callcenter.dpo@dpo.go.th

 : เลขที่ 101 ย่านพหลโยธิน แขวงจตุจักร กทม. 10900
D.P.O. Bangkok office 101 Yonphaholyothin Road,
Jatujak, bangkok 10900

