

สาระน่ารู้กับนมไทย-เดนมาร์ค



การเลือก นมยูเอชทีที่คัด

และวิธีอ่านฉลากบนกล่องนม



9

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)	
พลังงานต่อกล่อง : 1884 (250 ml.)	(Serving Size : 1 Box (250 ml))
ไขมันอิ่มตัว : 1	(Serving per Container : 1)
คุณค่าทางโภชนาการต่อกล่อง (Amount per Serving)	
พลังงานต่อกล่อง 1884 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 90 กิโลแคลอรี)	
(Total Energy 1884 kcal (Energy from Fat 90 kcal))	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค* (Percent Thai RDI)	
ไขมันอิ่มตัว (Total Fat) 10 n. (g)	15 %
ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat) 7 n. (g)	35 %
คอเลสเตอรอล (Cholesterol) 35 n. (mg)	12 %
โปรตีน (Protein) 10 n. (g)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total Carbohydrate) 9 n. (g)	3 %
ใยอาหาร (Dietary Fiber) 2 n. (g)	8 %
น้ำตาล (Sugar) 7 n. (g)	
โซเดียม (Sodium) 100 n. (mg)	4 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค* (Percent Thai RDI)	
วิตามินเอ (Vitamin A) 10 %	วิตามินบี1 (Vitamin B1) 4 %
วิตามินบี2 (Vitamin B2) 25 %	แคลเซียม (Calcium) 30 %
เหล็ก (Iron) 0 %	
* ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคมีไว้ใช้โดยอ้างอิงกับข้อมูลค่าเฉลี่ย 4 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยอิงจากข้อมูลการบริโภคประจำวัน 2,000 กิโลแคลอรี (Percent Thai Recommended Daily Intakes for population over 4 years of age are based on a 2,000 kcal diet.)	



นมไทย-เดนมาร์คของแท้จอร์จไม่มีปลอม ผลิตจากนมโคสดแท้ 100% ไม่ผสมนมผงทุกกล่อง

☐ หลายคนคงเคยสงสัย ทำไมซื้อนมกล่องแต่ละที หน้าตาผลิตภัณฑ์ หรือรสชาติไม่ค่อยเหมือนกันเลย 😊😊 ของปลอมหรือเปล่า? เรามาทำความรู้จักผลิตภัณฑ์นมกล่องยูเอชทีไทย-เดนมาร์คให้มากขึ้นกันเถอะ ☐

📍 เนื่องจากปัจจุบันไทย-เดนมาร์ค มีโรงงานผลิตผลิตภัณฑ์นมอยู่ในทั้ง 5 ภูมิภาคของไทย ได้แก่ ภาคกลาง จ.สระบุรี , ภาคใต้ จ.ประจวบคีรีขันธ์, ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จ.ขอนแก่น, ภาคเหนือตอนล่าง จ.สุโขทัย และภาคเหนือตอนบน อยู่ ที่จ.เชียงใหม่ นั่นเอง ซึ่งแต่ละที่จะมีเครื่องจักรในการบรรจุนมที่ต่างกัน ทั้งใหม่และเก่า อาจมีผลทำให้รสชาติ และสีของ นม แตกต่างกันไป แต่ส่วนผสมและคุณภาพยังคงเหมือนเดิมทุกกล่อง ส่วนถ้าใครเห็นโลโก้ 3 แบรินด์

นี้ (Tetra Pak, AGIS และ SIG combibloc) ติดอยู่ที่แต่ละกล่องไม่เหมือนกัน ไม่ต้องสงสัยค่ะ แบรินด์เหล่านี้เป็นผู้ผลิตกล่องนมให้กับไทย-เดนมาร์กนั่นเอง ดังนั้นรูปทรงกล่อง ขนาด ความสูง ลายพิมพ์ การพับ หรือแม้กระทั่งตำแหน่งการเจาะหลอด อาจมีความแตกต่างกันบ้าง 😬💡

📖 เรามาดูวิธีการเลือกนมกล่องยูเอชทีที่มีคุณภาพ ควรซื้อสังเกตอะไรบ้าง

💖 คุณภาพของกล่อง นมยูเอชที

กล่องนมยูเอชทีจะต้องมีเลขทะเบียนตำรับอาหารหรือเลขที่อนุญาต

กล่องนมยูเอชทีต้องมีเครื่องหมาย อย.

กล่องนมยูเอชทีจะต้องบอกวันผลิตและวันหมดอายุ

กล่องนมยูเอชทีไม่บวม ไม่มีรอยกรีด รอยพับ ไม่ยุบ ไม่มีรอยถลอกถึงเนื้อกล่องนมด้านใน ไม่มีรอยรั่วซึมของนมโดยเฉพาะบริเวณนมกล่อง

กล่องนมยูเอชทีที่บริเวณเจาะหลอดต้องปิดสนิท ไม่มีรอยเจาะหรือฉีกขาด

กล่องนมยูเอชทีที่กรณีซื้อเป็นลังปริมาณมาก ๆ ให้สังเกตว่าลังบรรจุมีสภาพสมบูรณ์ ไม่ขาด ไม่บุบ ไม่เปียกชื้น

กล่องนมยูเอชทีจะต้องไม่มีรอยกาวที่ใช้ในการผลิตกล่องนมและออกมาที่ผิวกล่อง เช่น เส้นยางของกาว ก้อนกาวที่แข็งตัวอยู่ บางจุดบนผิวกล่องนม เป็นต้น

👉 ตัวอย่างการอ่านฉลากบนกล่องนมยูเอชที

● (1) วันหมดอายุ หรือ EXPIRY DATE หรือ EX : วันที่ 26 เดือนพฤศจิกายน 2564 (2021)

● (2) รหัสเวลา: บรรจุใส่กล่องเมื่อเวลา 9 นาฬิกา 17 นาที (บางกล่องจะบอกวินาทีด้วย)

● (3) เครื่องจักร: เครื่องที่ L6

● (4) ขนาด: ปริมาตรสุทธิ 250 มิลลิลิตร

● (5) รสชาติ: รสจืด

● (6) ส่วนประกอบ: คิดเป็นร้อยละของส่วนประกอบที่บรรจุใน 1 กล่อง

● (7) เครื่องหมายรับรองจาก อย. พร้อมเลขทะเบียน

● (8) โรงงานที่ผลิต: ผลิตที่ โรงงานผลิตภัณฑ์นมปราศจากนํ้า จ.ประจวบคีรีขันธ์

● (9) สารอาหารของนมกล่องยูเอชที

— กล่องนมยูเอชทีจะต้องระบุว่าเป็นนมที่เหมาะสมกับเด็กอายุเท่าไร หรือมีสูตรนมอะไรที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก

— กล่องนมยูเอชทีจะต้องมีตารางข้อมูลโภชนาการ พลังงาน และสารอาหารที่จะได้รับในปริมาณนม 1 กล่อง

— กล่องนมยูเอชทีจะต้องมีข้อมูลแนะนำปริมาณที่ควรบริโภคต่อวัน

— กล่องนมยูเอชทีที่มีการเติมสารอาหาร วิตามิน หรือคุณประโยชน์อื่นๆ เพิ่มเข้าไป จะต้องมีการระบุว่าสารอาหารดังกล่าวมีประโยชน์อย่างไร และควรบริโภคปริมาณเท่าไรที่จะไม่มากเกินไป

📦 การเก็บนมกล่องยูเอชทีและการดื่มนมยูเอชที

- นมยูเอชทีสามารถเก็บในอุณหภูมิห้องได้นานประมาณ 6 เดือน หรือหากเก็บไว้ในตู้เย็นอาจจะเก็บได้นานกว่านั้น แต่ควรดูที่วันหมดอายุที่ระบุไว้บนกล่องเป็นหลัก
- กล่องนมยูเอชทีไม่ควรวางซ้อนกับสูงมาก ในกรณีที่ซื้อเป็นลัง ไม่ควรซ้อนเกิน 7 ลัง เพื่อป้องกันไม่ให้ลังบอบลงไปทับให้กล่องนมยูเอชทีบอบหรือกล่องแตกไปด้วย
- ก่อนดื่มนมทุกครั้งจะต้องเขย่ากล่องนมก่อน เพื่อให้ตะกอนนมในกล่องเข้ากันกับน้ำนม
- หากเขย่ากล่องนมแล้วมีเสียงเหมือนมีก้อนอะไรอยู่ในกล่อง หรือเมื่อเทนมใส่แก้วแล้วรู้สึกว่ากล่องนมยูเอชทียังหนักเหมือนมีอะไรนอนก้นกล่องอยู่ ให้ลองตัดกล่องเพื่อดูด้านใน หากพบว่ามียีสก้อนๆ เศษชิ้นเหนียว มีเศษสิ่งสกปรก หรือมีวัตถุต้องสงสัยว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพก็ควรหยุดดื่มนมก่อน รวมถึงนมในชุดเดียวกันที่ซื้อมานั้นด้วยและร้องเรียนไปยังผู้ผลิตเพื่อให้มีการตรวจสอบ

📌 ทำไมนมกล่องยูเอชทีถึงบวม เสีย ทั้งที่ยังไม่หมดอายุ 😞

ในกระบวนการผลิตนมกล่องยูเอชที มีการใช้อุณหภูมิสูงในการฆ่าเชื้อให้หมดสิ้นและระยะเวลาการฆ่าเชื้อที่สูงมากนมยูเอชทีจึงสามารถทรงคุณค่าทางอาหารสีกลิ่นและรสในน้ำนม ดังนั้นการที่นมเสียหรือมีกล่องบวมมักไม่ได้เกิดจากเชื้อจุลินทรีย์ในน้ำนม แต่สาเหตุส่วนใหญ่จะเกิดจากความผิดปกติของบรรจุภัณฑ์ ซึ่งแม้จะฉีกกันถึง 6 ชั้นแต่ก็ทนต่อแรงกดทับหรือแรงกระแทกได้ไม่มากนัก หากเกิดแรงกดทับหรือการกระแทกรุนแรงอาจทำให้เกิดรอยร้าวของบรรจุภัณฑ์ในขนาดต่างๆ กันจากรอยร้าวขนาดเล็กจนไม่สามารถสังเกตเห็นได้ไปจนถึงรอยร้าวขนาดใหญ่จนแยกออกจากกัน โดยเฉพาะบริเวณนมกล่อง หากรอยร้าวของกล่องนมนี้ลึกเข้าไปในชั้นที่ 5 ของกล่องน้ำนมก็จะมีไม่ไหลซึมออกมาออกกล่อง แต่จะทำให้อากาศด้านนอกกล่องสามารถซึมผ่านเข้ามาได้ และเป็นตัวนำจุลินทรีย์เข้าไปภายในกล่องนม ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้นมบูดเสียก่อนวันหมดอายุ

📌 ถ้านมถูกเก็บต่อไปอีกระยะเวลาหนึ่ง ปริมาณของจุลินทรีย์จะเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งของเสียที่เกิดขึ้นจากการย่อยนมของจุลินทรีย์จะทำให้เกิดก๊าซ อากาศบวมของกล่องนมจึงตามมาจนบางครั้งกล่องอาจจะระเบิดออกได้ ซึ่งรอยร้าวประเภทนี้มักมีขนาดเล็กไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าต้องใช้วิธีการข้อมสีกเท่านั้น

😊 รู้แบบนี้แล้ว ต่อไปเวลาเลือกนมยูเอชที อย่าลืมเอาวิธีเลือกที่เราแนะนำไปใช้กันบ้างนะคะ ทุกคนจะได้ดื่มนมที่มีประโยชน์และปลอดภัยต่อสุขภาพค่ะ

📌 ผลิตภัณฑ์นมไทย-เดนมาร์คทุกกล่อง เป็นนมโคสดแท้ 100% ไม่ผสมนมผง 100

✅ ได้รับมาตรฐานและคุณภาพการผลิต ISO,GMP,HACCP, Halal

จากต้นน้ำถึงปลายน้ำ เหมือนกันทุกกล่อง ขอให้คุณลูกค้าวางใจในผลิตภัณฑ์ของเรา ❤️

#นมไทยเดนมาร์คของแท้ชัวร์ไม่มีปลอม #นมไทยเดนมาร์ค #ผลิตจากนมโคสดแท้100% #ไม่ผสมนมผง

ขอขอบคุณข้อมูลจาก: <https://women.mthai.com/women-variety/148784.html>

นมไทย-เดนมาร์ก
ขนส่ง และจัดเก็บอย่างไรให้เหมาะสม

นมพาสเจอร์ไรส์
ขนส่งโดยใช้รถห้องเย็น ที่ควบคุมอุณหภูมิไม่เกิน 5 องศาเซลเซียส
เมื่อซื้อมาแล้วให้เก็บในตู้เย็นทันทีหากดื่มไม่หมดก็ให้เก็บในตู้เย็น
จะเก็บได้ประมาณ 10 วันที่อุณหภูมิ 2 - 5 องศาเซลเซียส นับจากวันที่บรรจุ

นมยูเอชที
ขนส่งโดยใช้รถขนส่งที่มีการป้องกันแสงแดดและความชื้น
และไม่ควรซ้อนกันหลายชั้น เก็บได้นานถึง 6-9 เดือน ที่อุณหภูมิห้อง
โดยไม่ต้องแช่เย็น และไม่ควรให้โดนแดดโดยตรง
ถ้าเปิดกล่องแล้วดื่มไม่หมดควรนำไปแช่ตู้เย็น

ควรจัดเก็บรักษาผลิตภัณฑ์นมแต่ละประเภทอย่างถูกต้อง
เพื่อรักษาคุณภาพของนมให้มีคุณประโยชน์สูงสุดเมื่อคุณได้บริโภคนมจากไทย-เดนมาร์ก

การจัดเก็บและขนส่งผลิตภัณฑ์นม จะต้องมึวิธีการและการควบคุมที่เหมาะสม หากมีการขนย้ายหรือจัดเก็บไม่ถูกต้อง อาจก่อให้เกิดการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ในน้ำนม และอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้นมบูดหรือเน่าเสียก่อนถึงวันหมดอายุได้อย่างง่ายดาย และอาจเป็นสาเหตุของโรคอาหารเป็นพิษได้

นมพาสเจอร์ไรส์ และนมยูเอชที ขนส่งและจัดเก็บอย่างไรให้เหมาะสม ?

- นมพาสเจอร์ไรส์ จะขนส่งโดยใช้รถห้องเย็น ที่ควบคุมอุณหภูมิอยู่ที่ ไม่เกิน 5°C
- เวลาจัดเก็บ ควรอยู่ในตู้แช่เย็น ควบคุมอุณหภูมิที่ ไม่มากกว่า 5°C ❄️
- นมยูเอชที จะขนส่งโดยใช้รถขนส่งที่มีการป้องกันแสงแดดและความชื้น และไม่ควรรซ้อนกันหลายชั้นมากเกินไป
- เวลาจัดเก็บ ต้องอยู่ในที่ที่ไม่ถูกแสงแดดโดยตรง พื้นที่แห้งสะอาด ไม่มีแมลง เก็บที่อุณหภูมิห้อง ไม่ควรรวางซ้อนกันมากเกินไป ☀️🌧️

❖ วิธีการเก็บรักษานม ❖

📄 นมพาสเจอร์ไรส์ ❓

เมื่อซื้อมาแล้วให้เก็บในตู้เย็นทันที หากดื่มไม่หมดก็ให้เก็บในตู้เย็น จะเก็บได้นานประมาณ 10 วัน ที่อุณหภูมิ 2 - 5 องศาเซลเซียส นับจากวันที่บรรจุ (แต่ไม่ควรเกินวันที่หมดอายุ)

📄 นมยูเอชที ❓

สามารถเก็บได้นานถึง 6-9 เดือน ที่อุณหภูมิห้อง โดยไม่ต้องแช่เย็น และไม่ควรให้โดนแดดโดยตรง แต่ถ้าเปิดกล่องแล้วดื่มไม่หมดควรนำไปแช่ตู้เย็น

🌟 เมื่อทราบวิธีการเก็บรักษาลดผลิตภัณฑ์นมแล้ว ก็ควรจัดเก็บนมแต่ละประเภทอย่างถูกต้อง เพื่อรักษาคุณภาพของนมให้มีคุณประโยชน์สูงสุดเมื่อคุณได้บริโภคนมไทย-เดนมาร์คนะคะ 🌟

•• หากพบความผิดปกติในผลิตภัณฑ์นมไทย-เดนมาร์ค ควรรีบแจ้งมาที่ <https://bit.ly/3mD5VuS> ••



จัดเก็บก่อนแจกนมถุง (นมพาสเจอร์ไรส์)
การเก็บรักษานมถุง ต้องเก็บนมกับที่หรือภายในวันเก็บนม (ภายใน 9 ชั่วโมง)

- ต้องเก็บไว้ในตู้เย็นที่มีความเย็นพอ หรือในถังแช่ที่มีน้ำแข็งใสหรือใส่วีจางเพียงพอ
- อุณหภูมิผลิตภัณฑ์นมก่อนแจกจ่ายไม่เกิน 8 องศาเซลเซียส
- ควรแจกนมให้เร็วที่สุดหลังจากได้รับนมจากตู้ผลิตข้ามคืน 9 ชั่วโมง
- ควรใช้น้ำแข็งก้อนหรือปอดเพื่อคุณภาพในการเก็บรักษานม
- เมื่อเกลี่ยน้ำแข็งใช้กระดาษจางอย่างสม่ำเสมอแล้วน้ำแข็งควรมีความหนาไม่ต่ำกว่า 8 นิ้ว
- ไม่ควรเปิดตู้แช่ไว้นาน และไม่นำน้ำแข็งไปบริโภค

นมถุงน้ำเสียง่าย ก่อนแจกจ่ายต้องไม่ร้อนชื้น

ตัวอย่างการเก็บนมถุงที่เหมาะสม

- ถังแช่เย็น 100-250 ลิตร
- ถังแช่เย็นที่วางนมถุงได้ไม่เกิน 2 ชั้น
- อุณหภูมิของน้ำแข็งก่อนแจกจ่ายไม่เกิน 8 องศาเซลเซียส
- น้ำแข็ง 8 นิ้ว
- นม 100-250 ลิตร
- น้ำแข็ง 8 นิ้ว



ขนส่งรถหลักอเนกมัย-นมกล่อง (ขนส่งนมกล่อง U.H.T.)

จัดวางเรียบร้อย ควรจัดวางกล่องผลิตภัณฑ์ให้เป็นระเบียบในแนวตั้งซ้อนทับไม่เกิน 7 ชั้น	ห้ามโยน ไม่โยนกล่องขณะขนถ่าย
รักษาความสะอาด รักษาความสะอาดบริเวณที่เก็บสินค้าเสมอและมีมาตรการป้องกันหนู แมลงต่างๆ	จัดเรียง ควรจัดเรียงกล่องให้แน่นและชิดกัน

อุณหภูมิ
ควรเก็บกล่องนมให้ห่างไกลจากไฟ แสงแดด และบริเวณที่มีความร้อนสูง

www.dpo.go.th
Dairy farming Promotion Organization of Thailand



เมื่อมีอาการป่วยจากอาหารเป็นพิษ ควรทำอะไร?

การเกิดอาหารเป็นพิษ อาจมาจากสาเหตุการรับประทานอาหาร หรือการดื่มนม ที่มีการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์อาหารเป็นพิษ วิธีที่จะทราบว่าเกิดจากสาเหตุใด เพื่อแก้ปัญหาได้ตรงจุด ต้องใช้การสืบสวนทางระบาดวิทยา ร่วมกับการตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ และเมื่อเกิดโรคอาหารเป็นพิษ ควรปฏิบัติดังนี้

1. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ เช่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลในพื้นที่ เพื่อประสานการสอบสวนโรค และการช่วยเหลือทางการแพทย์ รวมถึงแจ้งทางผู้จัดจำหน่าย หรือผู้ผลิต (กรณีสามารถติดต่อได้) เพื่อรับผิดชอบหรือสืบสวนหาสาเหตุของการเกิดโรค 📞
2. เก็บตัวอย่างอาหารที่สงสัยว่าเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเพื่อส่งตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ เช่น อาหารที่บริโภคภายในระยะเวลา 72 ชั่วโมง ก่อนที่จะมีอาการป่วย 🍔

3. ถ้าอาหารเป็นของแข็ง ให้เก็บตัวอย่าง 200 - 400 กรัม ถ้าอาหารเป็นของเหลว ให้เก็บตัวอย่าง 200 - 1,000 มิลลิลิตร ใส่ถุงพลาสติก แล้วมัดปากถุงให้แน่น กรณีที่เป็นอาหารที่ใส่ถุงพลาสติกไว้อยู่แล้ว ก็ให้เก็บตัวอย่างทั้งถุงเลย
4. หากเป็นตัวอย่างที่เน่าเสียง่าย เช่น นมสดพาสเจอร์ไรส์ ให้เก็บตัวอย่างนั้นไว้ในตู้เย็น แต่อย่าเก็บไว้ในห้องแช่แข็ง เพราะจุลินทรีย์ที่เป็นสาเหตุอาจตายไปในระหว่างการแช่แข็ง ทำให้ไม่สามารถตรวจได้
5. มอบตัวอย่างให้กับเจ้าหน้าที่ที่มาทำการสืบสวนทางระบาด เพื่อส่งตรวจวิเคราะห์ต่อไป 🎁

การดูแลผู้ป่วยที่มีอาการอาหารเป็นพิษ

1. ผู้ที่มีอาการของอาหารเป็นพิษ ควรให้กินยาแก้ท้องเสีย และดื่มน้ำเกลือแร่ชนิดเซยน้ำและเกลือที่เสียไป 💊
2. คอยสังเกตอาการว่ามีภาวะขาดน้ำหรือไม่ อาการของภาวะขาดน้ำได้แก่ ปากแห้ง กระบอกตาลึก กระหม่อมบุ๋ม ชีพจรเต้นเร็ว และปัสสาวะน้อยลง ถ้าไม่มีอาการเหล่านี้ อาจดูแลที่บ้านเองได้ แต่ถ้าพบอาการเหล่านี้ควรรีบพาไปพบแพทย์ 🏥
3. ถ้าอาการดีขึ้นเรื่อย ๆ ควรให้ดื่มน้ำเกลือแร่ต่อไป และพยายามให้ดื่มนมที่ละน้อย ๆ แต่บ่อย ๆ เพื่อไม่ให้ท้องเสีย ควรให้กินอาหารอ่อน ๆ เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยว ขนมปังปิ้ง แครกเกอร์ จะดีกว่าอาหารแข็ง ๆ หรือเนื้อ ที่ย่อยยาก 🍎

หากพบความผิดปกติในผลิตภัณฑ์นมไทย-เดนมาร์ก ควรรีบแจ้งมาที่ <https://bit.ly/3mD5VuS>

@@@@@@@@@@@@@@@@@@