



บันทึกข้อความ

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย	2386(ข)
เลขที่	
วันที่	16 พ.ค. 2561
เวลา	14:18

ส่วนราชการ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย ส่วนแผนงานและพัฒนางานประชาสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๒๗๖ ๒๕๗๑

ที่ นร ๐๒๐๗.๐๙/๒๓/๖๖ วันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง สรุปผลการเข้าร่วมประชุมคณะกรรมการบริหารโคกนวมภายในประเทศครั้งที่ ๒/๒๕๖๑

เรียน อปส.

๑. เรื่องเดิม

ตามหนังสือ กรมปศุสัตว์ ที่ กษ ๐๖๑๔/ว ๙๑๗ ลงวันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๑ เรื่อง ขอเชิญประชุมคณะกรรมการบริหารโคกนวมภายในประเทศ ครั้งที่ ๒/๒๕๖๑ และเรียนเชิญ อปส. เข้าร่วมประชุมเมื่อวันจันทร์ที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๓๐ น. ณ ห้องประชุม กองส่งเสริมและพัฒนาการปศุสัตว์ ตึกชัยอัครวิทย์ ชั้น ๕ กรมปศุสัตว์ พญาไท กรุงเทพฯ เพื่อรับทราบข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการบริหารโคกนวมและผลิตภัณฑ์ และช่องทางการประชาสัมพันธ์ ข้อมูลของหน่วยงานภาครัฐ เอกชน โดยมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมประชุม (เอกสารแนบ ๑) ทั้งนี้ อปส. มอบหมาย ผอ.สวท. เป็นผู้แทนเข้าร่วมประชุม

๒. ข้อเท็จจริง

นายโอฬาร โขว์วิวัฒนา ผู้แทนสมาคมอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์อาหารนมไทย เป็นประธานการประชุม สรุปสาระสำคัญ ดังนี้

๑. ที่ประชุมรับทราบเรื่อง ดังนี้

๑.๑ ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับนมและผลิตภัณฑ์นม โดยกรมอนามัย ได้จัดทำข้อมูลเชิงวิชาการ คำถาม-ตอบ จำนวน ๑๗ คำถาม นอกจากนี้กรมปศุสัตว์ จะเป็นหน่วยผลิตข้อมูลด้านปศุสัตว์ เพื่อเป็นข้อมูลให้คณะทำงานฯ เผยแพร่อย่างกว้างขวาง ต่อไป รายละเอียดเอกสารแนบ

๑.๒ ช่องทางการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารของหน่วยงานภาครัฐและเอกชน เกี่ยวกับนมและผลิตภัณฑ์นม ได้แก่ เฟสบุ๊ค เว็บไซต์ ทวิตเตอร์ และยูทูบ ทั้งนี้เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้องทุกช่องทาง

๑.๓ การรณรงค์ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อหรือชี้แจงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับนมหรือผลิตภัณฑ์นม ให้ตั้งโฆษกเพื่อทำการชี้แจง / ผู้ให้สัมภาษณ์ในแต่ละประเด็น ทั้งในส่วนกลางและระดับจังหวัด โดยเบื้องต้นกำหนดบุคคลให้สัมภาษณ์ ดังนี้

๑.๓.๑ นายสัตวแพทย์ สมชวน รัตนมังคลานนท์ รองอธิบดีกรมปศุสัตว์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนกลาง

๑.๓.๒ ปศุสัตว์จังหวัดทั่วประเทศ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ในระดับจังหวัด

๑.๓.๓ นายแพทย์วัชร เพ็ญจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนกลาง

๑.๔ การระดมทุน เพื่อใช้ในการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ตลอดทั้งปี โดยคณะทำงานฯ เสนอการขอรับการสนับสนุนงบประมาณ จาก ๒ หน่วยงาน ได้แก่ ๑) กองทุน FTA ผ่านสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรหรือกรมการค้าต่างประเทศ ๒) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

๑๒. ที่ประชุม....

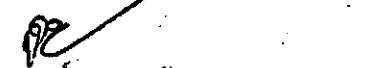
๒. ที่ประชุมมีมติเห็นชอบ การจัดงานสัปดาห์วันโคนมโลก ระหว่างวันที่ ๑-๗ มิถุนายน ๒๕๖๑ พร้อมกันทั่วประเทศ และกำหนดพิธีเปิดงานกิจกรรมรณรงค์การบริโภคนม ประจำปี ๒๕๖๑ (World Milk Day ๒๐๑๘) วันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑

๓. ข้อพิจารณา/ข้อเสนอ

๑. สวท. ได้จัดทำแผนปฏิบัติการประชาสัมพันธ์รณรงค์การบริโภคนมภายในประเทศ ประจำปี ๒๕๖๑ เพื่อสนับสนุนการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ สร้างการรับรู้ ให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย เกิดความรู้ ความเข้าใจ และประโยชน์ที่ได้รับจากการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์ที่ถูกต้อง เนื่องจากเป็นนโยบายสำคัญของรัฐบาล ตามเอกสารแนบ และเห็นควรมอบหมายให้ สวท. สทท. สนข. ศสช. สปข.๑-๘ และ ส.ปชส. ๗๖ จังหวัด ดำเนินการ รณรงค์ประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง

๒. มอบหมายให้ สวท. สทท. สนข. ศสช. สปข.๑-๘ และ ส.ปชส. ๗๖ จังหวัด รายงานผลการดำเนินงานประชาสัมพันธ์ ส่งมายัง สวท. ภายในวันที่ ๓๐ ของทุกเดือน ตามแบบฟอร์มรายงานแนบ พร้อมทั้งส่งทาง E-mail : plan.radiothai55@gmail.com

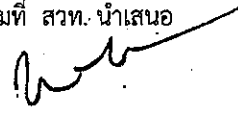
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบประการใดกรุณาสั่งการ


(นายกิตติศักดิ์ หาญกล้า)


ผอ.สวท.

เรียน อปส.

เพื่อโปรดพิจารณามอบหมาย
หน่วยงาน ตามที่ สวท. นำเสนอ


(นางทัศนีย์ พลธานีโก)
รปส.

เรียน ผอ.สทท. ผอ.สนข. ผอ.ศสช. ผอ.สปข.๑-๘
และ ปชส. ๗๖ จังหวัด
เพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการตามที่ อปส.
สั่งการต่อไปด้วย

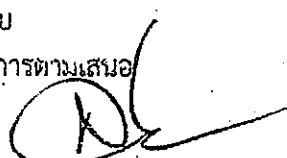

(นายกิตติศักดิ์ หาญกล้า)

ผอ.สวท.
๒๒.๗ พ.ค. ๒๕๖๑

- เห็นชอบ

- ดำเนินการตามเสนอ

พลโท


(สรเสรีญ แก้วกำเนิด)

รักษาราชการในตำแหน่ง อปส.

๑๕ พ.ค. ๒๕๖๑

แผนปฏิบัติการประชาสัมพันธ์รณรงค์การบริโภคนมภายในประเทศ ประจำปี ๒๕๖๑
กรมประชาสัมพันธ์

ประเด็น/เนื้อหา	กิจกรรม		ผลผลิต	หน่วยงานรับผิดชอบ	หมายเหตุ
	๑. สื่อโทรทัศน์ (NBT)				
๑. ที่มา/ความสำคัญ : นโยบายของรัฐบาล					
๒. วัตถุประสงค์					
๑. เพื่อเผยแพร่ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์	๑.๑ ผลิตภัณฑ์ (เผยแพร่ตามความเหมาะสม)	๒ สปอต	สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย (NBT กทม.)	- รายการเคลียร์ชัดชัดเจน จันทร์-ศุกร์ เวลา ๑๑.๐๕-๑๑.๓๐ น.	
๒. เพื่อสร้างการรับรู้ ให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยเกิดความเข้าใจ และประโยชน์ที่รับจากการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์ถูกต้อง	๑.๒ ผลิตภัณฑ์ (เผยแพร่ตามความเหมาะสม) ๑.๓ รายการพิเศษ/สื่อบัซซ์ (เผยแพร่ตามความเหมาะสม)	๒ ตอน		- รายการ NBT มีคำตอบ จันทร์-ศุกร์ เวลา ๑๐.๐๕-๑๑.๐๐ น.	
๓. กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชนทุกกลุ่มวัย					
<u>ประเด็น/เนื้อหา</u>					
๑. ประโยชน์ที่รับจากการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์จากนม	<ul style="list-style-type: none"> - จันทร์-ศุกร์ เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๓๐ น. - เสาร์-อาทิตย์ เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ● ช่วงภาคเย็น - จันทร์-ศุกร์ เวลา ๑๗.๐๐-๒๐.๓๐ น. - เสาร์-อาทิตย์ เวลา ๑๗.๓๐-๒๐.๓๐ น. 				
๒. วันที่ ๑ มิถุนายน ของทุกปี วันนมโลก (World Milk Day)					
๓. การจัดงานสัปดาห์วันนมโลก กำหนดจัดวันที่ ๑-๗ มิถุนายน ๒๕๖๑ พร้อมกันทั่วประเทศ (World Milk Day ๒๐๑๘)					
๔. ประชาสัมพันธ์กิจกรรมการรณรงค์การบริโภคตลอดทั้งปี					
				วันละ ๒ ครั้ง ทุกช่วงข่าว	

ประเด็น/เนื้อหา	กิจกรรม	ผลผลิต	หน่วยงานรับผิดชอบ	หมายเหตุ
<p>แหล่งข้อมูล/เบอร์โทรศัพท์</p> <ul style="list-style-type: none"> - กรมปศุสัตว์ กองส่งเสริมและพัฒนาปศุสัตว์ โทร ๐๒-๖๕๓-๔๕๖๘ - โทรสาร ๐๒-๖๕๓-๔๙๓๘ - ปศุสัตว์จังหวัดทั่วประเทศ - กรมอนามัย - กรมการค้าภายใน - สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร - สมาคมอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์อาหารนมไทย - องค์การส่งเสริมกิจการโคนมแห่งประเทศไทย - สมาคมโฆษณาแห่งประเทศไทย - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ - ชุมชมอุตสาหกรรมโคนมแห่งประเทศไทย จำกัด - สมาคมอุตสาหกรรมนมและอาหาร 	<p>๒. สื่อวิทยุกระจายเสียง (สวท.)</p> <p>๒.๑ ผลิตภัณฑ์สดออร์แกนิก (เผยแพร่ตามความเหมาะสม)</p> <p>๒.๒ ผลิตภัณฑ์เผยแพร่รายการบรรณรังค์การบริโภคนม (เผยแพร่ตามความเหมาะสม)</p> <p>๒.๓ รายงานพิเศษ/สื่อบุ (ข่าว) ตามความเหมาะสม</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ข่าวภาคเช้า - จันทร์-อาทิตย์ เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น. ● ข่าวภาคเที่ยง - จันทร์-อาทิตย์ เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ● ข่าวภาคค่ำ - จันทร์-อาทิตย์ เวลา ๑๙.๐๐-๒๐.๐๐ น. 	<p>๒ สบต</p> <p>๒ ตอน</p> <p>๒ ตอน</p>	<p>สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย (สวท.กทม.)</p>	
	<p>๓. สื่อสำนักข่าว (สนข.)</p> <p>๓.๑ นำเสนอข่าวในรายการ “NBT WORLD”</p> <p>๓.๒ เผยแพร่ข่าวทาง Website ของ สำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์</p> <p>- http://thainews.prd.go.th</p> <p>๓.๓ เผยแพร่ทางเพจเฟซบุ๊ก (แจ้ง ๔ เบื้อง)</p>	<p>๒ ตอน</p> <p>๓ ข่าว</p>	<p>สำนักข่าว (สนข.)</p>	

ประเด็น/เนื้อหา	กิจกรรม	ผลผลิต	หน่วยงาน รับผิดชอบ		หมายเหตุ
	๕. สื่อศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศการประชาสัมพันธ์ (๓๓ข.)	๓ ข่าว	ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศการประชาสัมพันธ์ (๓๓ข.)		
	๕. สื่อสำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑-๘ ๕.๑ สื่อวิทยุ - ผลิตและเผยแพร่สโปต (เผยแพร่ตามความเหมาะสม) - ผลิตและเผยแพร่รายการธุรกิจการบริโภคนม (เผยแพร่ตามความเหมาะสม) - รายงานพิเศษ/สื่ूपข่าว (เผยแพร่ตามความเหมาะสม) - ผลิตและเผยแพร่ในรายการ“สี่แยกข่าว” กรมประชาสัมพันธ์ ๕.๒ สื่อโทรทัศน์ - ผลิตและเผยแพร่สโปตโทรทัศน์ (เผยแพร่ตามความเหมาะสม) - ผลิตและเผยแพร่รายการธุรกิจการบริโภคนม (เผยแพร่ตามความเหมาะสม)	๒ สโปต ๒ ตอน ๒ ตอน ๒ ตอน	สำนัก ประชาสัมพันธ์เขต ๑-๘		

ประเด็น/เนื้อหา	กิจกรรม	ผลผลิต	หน่วยงานรับผิดชอบ	หมายเหตุ
	<p>- รายงานพิเศษ/สื่อบุข่าวก (เผยแพร่ตามความเหมาะสม)</p> <p>๕.๓ เผยแพร่ข่าวทาง Website ในเครือข่ายสำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑-๘</p> <p>๕.๔ เผยแพร่ข่าวทางเพจเฟซบุ๊กของ สปช.๑-๘</p>	<p>๒ ตอน</p> <p>๓ ข่าว</p> <p>๓ ข่าว</p>		
	<p>๖. สื่อสำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัด ๗๖ จังหวัด</p> <p>๖.๑ ผลิตและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารของจังหวัดเกี่ยวกับข้อเท็จจริงเกี่ยวกับกาบรบริโภคนมและผลิตภัณฑ์</p> <p>๖.๒ สัมนาข่าวที่ผลิต แจกจ่ายให้สื่อมวลชนท้องถิ่นเพื่อสร้างการรับรู้ ให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยเกิดความรู้ความเข้าใจ และประโยชน์ที่ได้รับจากการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์ถูกต้อง</p>	<p>๓ ข่าว</p> <p>ตามความเหมาะสม</p>	<p>สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัด ๗๖ จังหวัด</p>	

แบบฟอร์มรายงานผลการปฏิบัติการประชาสัมพันธ์รณรงค์การบริโภคนมภายในประเทศ ประจำปี ๒๕๖๑
 ประจำปี ๒๕๖๑.....

หน่วยงาน

ลำดับ	กิจกรรม	ประเด็นสำคัญ/เนื้อหา	วัน/เวลา/ออกอากาศ	จำนวนผลผลิต (ตอบ/สร้าง/ข่าว/ข้อความ)	ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ

ผู้รายงาน.....โทรศัพท์.....

ประเด็นประชุมคณะกรรมการบริโภคนมภายในประเทศ ครั้งที่ 2/2561

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

นมนับเป็นหนึ่งในอาหารที่มีประเด็นถกเถียงกันว่าตกลงแล้วดีหรือไม่ดีต่อสุขภาพ แต่ไม่ว่าอย่างไรในโภชนบัญญัติของเกือบทุกประเทศ ก็มึนมบรรจุไว้ในหมวดหมู่ของอาหารหลัก “เนื้อสัตว์ นม ไข่” เป็นแหล่งของโปรตีนที่มีความสำคัญ ความสำคัญของของนมมีมากจนต้องมีการรณรงค์ให้ทุกวันที 1 มิถุนายน ของทุกปี เป็นวันดื่มนมโลก

องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ระบุใน Milk and dairy products in human nutrition ว่า นมและผลิตภัณฑ์นมสำคัญต่อโภชนาการที่ดีของคนตลอดช่วงชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็ก

ศ.เกียรติคุณ นพ.ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ อดีตผู้อำนวยการฝ่ายอาหารและโภชนาการ ขององค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ยืนยันว่า FAO มีการรณรงค์ให้มีการบริโภคนมทุกภูมิภาคทั่วโลก เพราะมีส่วนทำให้เด็กเติบโตและแข็งแรง ทั้งช่วยให้เกษตรกรโคนมมีรายได้ ซึ่งปัจจุบันมีการควบคุมการผลิต โดยไม่ใช้ฮอร์โมนกระตุ้นตามกำหนดของ Codex ซึ่งเป็นคณะกรรมการโครงการมาตรฐานอาหาร FAO/WHO (Codex Alimentarius Commission - CAC) มีหน้าที่กำหนดมาตรฐานอาหารให้เป็นมาตรฐานสากล

1. นมวัวเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคอ้วน ไขมันสูง โรคหัวใจหลอดเลือด

การเกิดโรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด พบว่าการดื่มนมสัมพันธ์กับการลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเหล่านี้ ในผู้ที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือไขมันในเลือดสูง หรือผู้ที่มีน้ำหนักเกินและต้องการลดน้ำหนัก การเลือกนมไขมันต่ำ หรือนมขาดมันเนย ก็เป็นตัวเลือกหนึ่งที่ดีในการลดไขมันและพลังงานลง

2. ดื่มนมวัว ทำให้เป็นมะเร็ง

มีการพูดถึงเรื่องโทษของการดื่มนม ดื่มนมแล้วเสี่ยงมะเร็ง ดื่มนมแล้วเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง ดื่มนมแล้วทำให้ไขมันในเลือดสูง ยิ่งดื่มนม ยิ่งกระดูกพรุน ยิ่งดื่มนม ยิ่งอ้วน ดื่มนมแล้วจะท้องเสีย นมเป็นน้ำละลายกระดูกวัว

หลักฐานที่แสดงให้เห็นว่านมมีความสัมพันธ์กับโรคดังกล่าวมาด้านบนนั้น ไม่ชัดเจน
หลายๆ งานวิจัยเป็นเพียงการตั้งสารสำคัญในนมมาทดลองในหลอดทดลอง หรือทดลองในเซลล์
เพาะเลี้ยง หลายๆ ครั้งการนำผลการวิจัยในหลอดทดลอง เซลล์ หรือสัตว์ทดลองมาขยายผล โดย
ที่ยังไม่มีการศึกษาวิจัยในคนมายืนยัน ไม่ถูกต้องตามหลักการ การที่จะกล่าวอ้างใดๆ เกี่ยวกับผล
ทางสุขภาพของอาหาร ต้องมีงานวิจัยที่ศึกษาในมนุษย์มาเป็นข้อยืนยัน

โดยเฉพาะเรื่องของมะเร็ง มีงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มนมกับการเพิ่ม
ความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก แต่ผลการศึกษายังไม่ชัดเจน แต่ในทางกลับกัน เรา
กลับพบว่าการดื่มนมมีความสัมพันธ์กับการลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่และกระเพาะ
ปัสสาวะได้ชัดเจนกว่า แต่อย่างไรก็ตาม เราก็ไม่สามารถบอกได้เช่นกันว่าดื่มนมแล้วสามารถ
ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่และกระเพาะปัสสาวะได้ เพราะต้องมึงานวิจัยที่ชัดเจนยืนยัน

3. นมวัวเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคภูมิแพ้ ไซนัสอักเสบ และหอบหืด

หลักฐานที่แสดงให้เห็นว่านมมีความสัมพันธ์กับโรคดังกล่าวมาด้านบนนั้น ไม่ชัดเจน

4. นมวัวเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง ท้องเสียเรื้อรัง หรือท้องผูกสลับท้องเสีย โลหิตจาง

หลักฐานที่แสดงให้เห็นว่านมมีความสัมพันธ์กับโรคดังกล่าวมาด้านบนนั้น ไม่ชัดเจน

5. นมเป็นอาหารที่ปราศจากเส้นใย แลมนแคลอรีสูง ซ้ำเติมโรคเบาหวาน

นมเป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม วิตามินดีช่วยในการดูดซึมแร่ธาตุแคลเซียม ร่างกายได้
วิตามินดีจากการที่รังสียูวีในแสงแดดเปลี่ยนสารตั้งต้นวิตามินดี ถ้ามีภาวะขาดวิตามินดี ร่างกายจะ
ดูดซึมแคลเซียมได้น้อย ที่สำคัญเลี้ยงนมปรุงแต่งรส ควรเลือกดื่มนมรสจืดดีที่สุด ผักผลไม้เป็น
แหล่งที่ดีของใยอาหาร

6. นมวัวเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี

อาหาร โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันสูงและเส้นใยต่ำ จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดนิ่วในถุง
น้ำดีได้ เมนูที่สุ่มเสี่ยงต่อการเกิดนิ่วในถุงน้ำดีก็คือ อาหารทอด และอาหารมันนั่นเอง

ในน้ำดีนั้นมีส่วนประกอบอยู่ 3 อย่าง คือ คอเลสเตอรอล ไบซอล และบิลิรูบิน ซึ่งนั่นแปลว่าแม้ในน้ำดีเองก็มีส่วนประกอบของไขมันอยู่ ทำให้เมื่อเรารับประทานอาหารที่มีไขมันเยอะหรือมีคอเลสเตอรอลมาก ก็จะไปเพิ่มไขมัน ทำให้ภาวะความสมดุลของน้ำดีนั้นเปลี่ยนแปลงไป

7. นมวัวทำให้เลือดมีภาวะเป็นกรด

ปกติเลือดของคนเราจะมีค่า pH อยู่ที่ประมาณ 7.2-7.4 ซึ่งจะนับว่าเป็นคนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ แต่ทุกวันนี้คนเราเจอกับ ภาวะเลือดเป็นกรด (acidosis หรือ hypo-Alkalinity) มากขึ้น ซึ่งภาวะดังกล่าวจะทำให้เกิดอาการหิว อาหารไม่ย่อย มีอาการร้อนและรู้สึกเจ็บในคอหอยและช่วงอก มีอาการวิงเวียน อาเจียน ปวดศีรษะ โรคประสาทต่างๆ และอาการนอนไม่หลับเลือดมี ภาวะเป็นกรดมีหลายสาเหตุ เช่น ภาวะกรดจากเมตาบอลิซึม พบใน diabetic ketoacidosis จากภาวะอดอาหาร หรือขาดอาหาร หรือในภาวะติดเชื้อมีไข้สูง ภาวะต่อมไทรอยด์เป็นพิษ ภาวะช็อก ภาวะชัก การออกกำลังกายที่มากเกินไปทำให้มีการสร้างกรดแลคติกมากขึ้น ภาวะผิดปกติของทางเดินอาหาร ลำไส้ ทางไต การได้รับกรดจากอาหารหรือยา

การรับประทานอาหารที่จะทำให้เลือดมีภาวะเป็นกรดเช่น อาหารฟาสต์ฟู้ด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำตาล ชา กาแฟ เนื้อสัตว์ แป้ง ผลไม้รสหวาน ไขมัน ถั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เนื้อสัตว์ น้ำอัดลม แป้งทำขนม เบียร์ สุรา ป๊อปปอร์น อาหารแช่แข็ง น้ำสมสายชู บะหมี่สำเร็จรูป เนย อาหารแปรรูป สีสผสมอาหารสังเคราะห์ ช็อกโกแลต ผงชูรส อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน และ ยาบางชนิด ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะไปสะสมจนร่างกายมีปริมาณกรดในเลือดเพิ่มขึ้น

8. การเลี้ยงวัวมีการใช้สารเคมีจำนวนมาก

กรมปศุสัตว์น่าจะให้คำตอบได้ดีกว่า

9. นมวัวทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติ

ในกรณีของการเกิดท้องเสียหลังการดื่มนม ไม่ใช่การแพ้ การย่อยอาหารผิดปกติ แต่เป็นเรื่องของการขาดเอนไซม์ที่ชื่อว่า แลคเตส (lactase) ซึ่งเป็นเอนไซม์ไว้สำหรับย่อยน้ำตาลในนม วิธีแก้คือ ค่อยๆ ดื่มทีละน้อย (ไม่เกินครึ่งแก้ว) ต่อครั้ง ไม่ดื่มตอนท้องว่าง หรือบริโภคผลิตภัณฑ์จากนมอื่นๆ เช่น โยเกิร์ต ก็จะช่วยให้อาการเบาลง และสามารถดื่มนมได้ดีขึ้น

10. นมทำให้กระดูกบาง

นมและผลิตภัณฑ์นมคืออาหารที่มีแคลเซียมปริมาณมากและดูดซึมได้ดีที่สุด แคลเซียมและฟอสฟอรัสในนมมีความสำคัญมากต่อมวลกระดูกและการขยายตัวของกระดูก ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง

11. นมวัวปนเปื้อนสารปฏิชีวนะ ฮอร์โมน สารฆ่าแมลง

ในปัจจุบันมีการควบคุมการผลิต โดยไม่ใช้ฮอร์โมนกระตุ้นตามกำหนดของ Codex ซึ่งเป็นคณะกรรมการวิชาการมาตรฐานอาหาร FAO/WHO (Codex Alimentarius Commission - CAC) มีหน้าที่กำหนดมาตรฐานอาหารให้เป็นมาตรฐานสากล

12. ผู้ชายไม่ต้องการแคลเซียมจากนม

แคลเซียมและฟอสฟอรัสในนมมีความสำคัญมากต่อมวลกระดูกและการขยายตัวของกระดูก ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง

ทุกเพศทุกวัยควรดื่มนม การเลือกดื่มนมรสจืดดีที่สุด นมรสจืดดีกว่านมปรุงแต่งรส ในการเลือกดื่มนมและผลิตภัณฑ์นม ขอให้อ่านฉลากข้างผลิตภัณฑ์ ว่ามีน้ำนมโคสดแท้กี่เปอร์เซ็นต์ เลือกกินผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำนมโคสดแท้กี่เปอร์เซ็นต์สูงกว่า จะได้รับสารอาหารจากนมมากกว่า

เด็กก่อนวัยเรียน 1 ปีขึ้นไป และวัยเรียน ควรดื่มนมรสจืด 2 แก้วต่อวัน ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง เด็กควรดื่มนมครบส่วนไม่ควรเลือกดื่มนมพร่องมันเนยหรือไร้ไขมัน เพราะมีแหล่งพลังงานคือไขมันและวิตามินเอ ดี อี เค ซึ่งละลายในไขมัน

วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุแนะนำให้ดื่มนมรสจืดวันละ 2 แก้ว เพื่อให้ได้รับแร่ธาตุแคลเซียมเพียงพอ ป้องกันภาวะกระดูกพรุน ผู้ที่ปัญหาภาวะไขมันในเลือดสูง ควรเลือกดื่มนมรสจืดพร่องมันเนยหรือนมไร้ไขมัน

หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรควรดื่มนมรสจืดวันละ 2 แก้ว และบริโภคนมปลาเล็กปลาน้อย 2 ซ่อนกินข้าว หรือผักใบเขียวเข้ม 4 ทัพพี หรือเต้าหู้แข็ง 1 แผ่นเพิ่ม ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างกระดูกทั้งมารดาและทารกในครรภ์ องค์การอนามัยโลก (WHO) สนับสนุนให้ทารกได้รับนมแม่อย่างเต็มที่ใน 6 เดือนแรก หลังจากนั้นให้อาหารตามวัยที่เพียงพอและเหมาะสมควบคู่กับนมแม่ต่อเนื่องนาน 2 ปีหรือมากกว่านั้น

13. นมไม่มีคุณค่าต่อสมรรถนะของนักกีฬา

IOC (International Olympic Committee) แนะนำว่า ปริมาณโปรตีนที่เหมาะสมของนักกีฬาคือ 1.2-1.8 กรัมต่อน้ำหนักตัว(กิโลกรัม)ต่อวัน ส่วนใหญ่แล้วนักกีฬามักกินโปรตีนจากอาหารเพียงพอ โดยอาจไม่จำเป็นต้องกินโปรตีนเสริม ยกเว้นนักกีฬาที่เข้าโปรแกรมควบคุมอาหารนมเป็นแหล่งที่ดีของสารอาหารโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 และบี 12 นม 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ให้โปรตีนประมาณ 7 กรัม หรือประมาณร้อยละ 15-20 ของปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับต่อวัน ให้แคลเซียม 236 มิลลิกรัม คิดเป็นร้อยละ 24-30 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน นมและผลิตภัณฑ์นมคืออาหารที่มีแคลเซียมปริมาณมากและดูดซึมได้ดีที่สุด

14. ไขมันนม เป็นอันตรายต่อร่างกาย

นม 1 แก้ว 200 มิลลิลิตร ให้ไขมัน 7 กรัม ไขมันในนมมีส่วนประกอบหลายอย่าง เช่น CLA (Conjugated Linoleic Acid) และ Sphingolipids ซึ่งอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ การเลือกนมไขมันต่ำ หรือนมขาดมันเนย ก็เป็นตัวเลือกหนึ่งที่ดีในการลดไขมันและพลังงานลง นมพร่องมันเนยมีไขมันน้อยกว่า 1 ใน 3 ของนมพร้อมดื่มปกติ จึงเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ที่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง ผู้ที่มีน้ำหนักเกินและต้องการลดน้ำหนัก

15. ผู้สูงอายุไม่ควรกินนม

ผู้สูงอายุแนะนำให้ดื่มนมรสจืดวันละ 2 แก้ว เพื่อให้ได้รับแร่ธาตุแคลเซียมเพียงพอ ป้องกันภาวะกระดูกพรุน ผู้ที่ปัญหาภาวะไขมันในเลือดสูง ควรเลือกดื่มนมรสจืดพร่องมันเนยหรือนมไร้ไขมัน

16. นมคือน้ำละลายกระดูกวัว

ไม่จริง นมเป็นแหล่งที่ดีของสารอาหารโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 บี 12 เป็นต้น นมเหมาะกับทุกเพศทุกวัย เพราะร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารในนมมาสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรง

17. ตีมนมวัวขณะตั้งครรภ์ เด็กที่เกิดมาจะแพ้นมวัว

หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรควรตีมนมรสจืดวันละ 2 แก้ว และบริโภคปลาเล็ก ปลาน้อย 2 ซ่อนกินข้าวหรือผักใบเขียวเข้ม 4 ทัพพี หรือเต้าหู้แข็ง 1 แผ่นเพิ่ม ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างกระดูกทั้งมารดาและทารกในครรภ์

เรื่องของการเกิดโรคภูมิแพ้ รวมถึงโรคแพ้นมวัว (Cow's milk allergy) อาการนี้เกิดขึ้นได้ และถ้าเกิดขึ้นแล้วก็จำเป็นต้องงดการตีมนมไปจนกว่าจะหาย ซึ่งการเกิดโรคแพ้นมวัวนั้น จะเกิดในเด็กเท่านั้น เนื่องจากระบบย่อยอาหารยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่ เมื่อพัฒนาเต็มที่แล้วอาการก็จะหายไป แต่สำหรับบางรายมีการแพ้จนถึงตอนโต กรณีนั้นก็จะแนะนำให้งดนมวัว แต่ถ้าหายแล้ว ก็สามารถตีมได้เป็นปกติค่ะ

ส่วนในกรณีของการเกิดท้องเสียหลังการตีมนม ไม่ใช่การแพ้ แต่เป็นเรื่องของการขาดเอนไซม์ที่ชื่อว่า แลกเตส (lactase) ซึ่งเป็นเอนไซม์ไว้สำหรับย่อยน้ำตาลในนม วิธีแก้คือ ค่อยๆ ตีมทีละน้อย (ไม่เกินครึ่งแก้ว) ต่อครั้ง ไม่ตีมตอนท้องว่าง หรือบริโภคผลิตภัณฑ์จากนมอื่นๆ เช่น โยเกิร์ต ก็จะช่วยให้อาการเบาลง และสามารถตีมนมได้ดีขึ้น
