

# สธ.สกัดนำเข้า 'บุหรี่ไฟฟ้า' ชี้นิโคตินสูงเสี่ยงหัวใจวาย

เมื่อวันที่ 9 มีนาคม นางพรรณสิริ กุลนาถศิริ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กล่าวถึงกรณีวัยรุ่นที่ จ.เชียงใหม่ นิยมสั่งซื้อบุหรี่ไฟฟ้า หรืออี ซิกาเรต (E cigarette) ผ่านอินเทอร์เน็ตมาสูบก็น้อยกว่าหลายว่า บุหรี่ไฟฟ้าเป็นสินค้าเลียนแบบบุหรี่ที่ผู้จำหน่ายอ้างว่าช่วยการเลิกสูบบุหรี่ แต่พบว่าปริมาณนิโคตินสูงกว่าบุหรี่ทั่วไปหลายเท่า จึงถือเป็นภัยตัวใหม่ เพราะหากสูบบุหรี่อิเล็กทรอนิกส์ 1 มวน จะเท่ากับสูบบุหรี่ทั่วไปถึง 15 มวน แม้ว่าตัวนำยานิโคตินจะมีการปรุงแต่งกลิ่นให้หอม เช่น กลิ่นช็อกโกแลต กลิ่นผลไม้รวม ก็ตาม แต่พิษภัยยังคงมีเหมือนเดิม หากนำไปใช้โดยปราศจากการดูแลของแพทย์ จะเป็นอันตรายต่อหัวใจและหลอดเลือดได้ ขณะนี้หลายประเทศได้สั่งห้ามการนำเข้าแล้ว เช่น รัฐวิกตอเรีย ประเทศออสเตรเลีย บราซิล อิสราเอล จอร์แดน ตุรกี ฯลฯ

"สธ.มีมาตรการห้ามนำบุหรี่ไฟฟ้าเข้ามาจำหน่ายในประเทศ โดยใช้กฎหมาย 3 ฉบับ ได้แก่ 1.พระราชบัญญัติ (พ.ร.บ.) ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2535 มาตรา 10 เรื่องห้ามผลิต นำเข้า เพื่อขายหรือเพื่อแจกเป็นการทั่วไป หรือโฆษณาสินค้าอื่นใด ที่มีรูปลักษณะที่ทำให้เข้าใจได้ว่าเป็นสิ่งเลียนแบบผลิตภัณฑ์ยาสูบประเภทบุหรี่ซิการ์เรต หรือบุหรี่ซิการ์ มีโทษปรับไม่เกิน 20,000 บาท 2.พ.ร.บ.ยา พ.ศ.2510 มาตรา 12 ห้ามมิให้ผู้ใดผลิต ขายหรือนำ หรือส่งเข้ามาในราชอาณาจักร ซึ่งยาแผนปัจจุบัน เว้นแต่ได้รับอนุญาต ฝ่ายินมีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปีและปรับไม่เกิน 10,000 บาท และมาตรา 72 ห้ามมิให้ผู้ใดผลิตขาย หรือนำเข้า หรือส่งนำเข้ายาที่มีได้ขึ้นทะเบียนตำรับยา มาในราชอาณาจักร ฝ่ายินมีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปีและปรับไม่เกิน 20,000 บาท และ 3.พ.ร.บ.ศุลกากร พ.ศ.2469 มาตรา 27 ผู้ใดนำเข้าหรือพาของที่ยังมิได้เสียค่าภาษีหรือของต้องจำกัดหรือของต้องห้าม หรือที่ยังมิได้ผ่านศุลกากรโดยถูกต้องเข้ามาในราชอาณาจักรสยาม ความผิดครั้งหนึ่งจะมีโทษปรับเป็นเงิน 4 เท่าของราคาของ ซึ่งได้รวมค่าอากรขาเข้าด้วยแล้ว หรือจำคุกไม่เกิน 10 ปี หรือทั้งปรับทั้งจำ ดังนั้น สธ.จะทำหนังสือถึงกรมศุลกากรเพื่อให้ดำเนินการตรวจสอบบุหรี่ไฟฟ้าตามคำแนะนำคนทั่วประเทศ" นางพรรณสิริกล่าว

## เคล็ดลับ

ฉบับที่ 22,063 วันพุธที่ 10 มีนาคม พ.ศ. 2553 หน้า 22

### อาหารที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (Foods for Lowering LDL Cholesterol)

การมีระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีคือ LDL-cholesterol มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ร่างกายเราผลิตคอเลสเตอรอลได้เอง และยังได้รับคอเลสเตอรอลจากอาหารประเภทเนื้อสัตว์ การมี LDL-cholesterol สูง (มากกว่า 130 mg/dl) ส่งผลให้เกิดภาวะไขมันที่เส้นเลือดหัวใจ ทำให้เลือดไหลช้าลง เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและเส้นเลือดในสมองแตก อาหารบางชนิดช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีได้

การรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูงซึ่งพบในอาหารประเภทผักและผลไม้ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีได้ เมื่อใยอาหารแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ใยอาหารที่ละลายน้ำและใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ ใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำช่วยลดอาการท้องผูกและช่วยกำจัดคอเลสเตอรอลออกจากกระบบทางเดินอาหาร ใยอาหารที่ละลายน้ำได้ช่วยให้การดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดลดลงและช่วยดักจับคอเลสเตอรอล ดังนั้น 1/3 ของใยอาหารที่เราบริโภคควรเป็นใยอาหารที่ละลายน้ำ อาหารที่มีใยอาหารที่ละลายน้ำสูง เช่น ถั่วและธัญพืชต่าง ๆ แอปเปิ้ลไม่เปลือก ฝรั่ง มะม่วง ผลไม้แห้ง ผักต่าง ๆ

ผลไม้ตระกูลส้มช่วยลดคอเลสเตอรอลเนื่องจากมีสารกลุ่ม flavanones เช่น hesperidin ซึ่งอยู่ในเปลือกสีที่เกาะติดกับผิวส้ม hesperidin ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี กระเทียมและหอมแดงมีดีต่อหัวใจเช่นกันเนื่องจากมีสารกลุ่ม allylic sulfides นอกจากนี้ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีและไตรกลีเซอไรด์แล้วยังช่วยเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ดีด้วยเช่นกัน

โครงการเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการแก่นักหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์