



ผลิตภัณฑ์สารให้ความหวานจาก

หญ้าหวานกินแล้วไม่อ้วน

จริงหรือ ?



ผลิตภัณฑ์สารให้ความหวานจากหญ้าหวานกินแล้วไม่อ้วน **จริง**

ใช้ผลิตภัณฑ์สารให้ความหวานจากหญ้าหวานแทนน้ำตาลเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถช่วยลดพลังงานจากการรับประทานน้ำตาลลงได้

สารให้ความหวาน

จากหญ้าหวาน(Stevia)



ให้ความหวาน

ไม่ให้พลังงาน



ผลิตภัณฑ์สารให้ความหวานจากหญ้าหวานเป็นทางเลือกหนึ่งใช้ทดแทนความหวานจากน้ำตาลได้



การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานจะเกิดผลได้นั้นไม่ได้เกิดจากการควบคุมปริมาณการรับประทานน้ำตาลเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยหลายปัจจัยร่วมกัน ดังนี้



รับประทานอาหารในสัดส่วนและปริมาณเหมาะสม



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



อารมณ์ดีผ่อนคลายไม่เครียด

ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สารให้ความหวานจาก**หญ้าหวาน**ที่ได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาโดยสังเกตเครื่องหมาย อย. ก่อนซื้อทุกครั้ง



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration



ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

เผยแพร่ มีนาคม 2564

