

ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ
(ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร)

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องมีฉลากตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข

ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องมีฉลากตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๑๙๔ พ.ศ. ๒๕๔๓ เรื่อง “ฉลาก” กำหนดให้อาหารควบคุมเฉพาะ อาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน อาหารที่รัฐมนตรีประกาศให้เป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก และอาหารอื่นที่นอกเหนือจากอาหารกลุ่มดังกล่าวข้างต้น เป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก

ข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

ข้อมูลโภชนาการหมายถึง รายละเอียดต่างๆ ของผลิตภัณฑ์อาหารที่ผู้ผลิตและผู้นำเข้าหรือส่งเข้าจะต้องแจ้งรายละเอียดนั้นต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะปรากฏอยู่บนฉลาก จะรู้จักอ่านและเข้าใจความหมายของข้อมูลทางโภชนาการจะช่วยให้สามารถตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย

ข้อมูลที่ต้องการบนฉลากอาหาร

- ๑) ชื่อและประเภท หรือชนิดของอาหาร และสารระบบอาหารถ้ามี
- ๒) ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ สำหรับอาหารที่ผลิตในประเทศอาจแสดงชื่อและที่ตั้งของสำนักงานใหญ่ของผู้ผลิต หรือของผู้แบ่งบรรจุ หากเป็นอาหารที่นำเข้าต้องมีชื่อ ที่ตั้งของผู้นำเข้า และประเทศที่ผลิต แล้วแต่กรณี
- ๓) ปริมาณสุทธิของอาหารเป็นระบบเมตริก
 - อาหารที่เป็นของแข็งให้แสดงน้ำหนักสุทธิ
 - อาหารที่เป็นของเหลวให้แสดงปริมาตรสุทธิ
 - อาหารที่มีลักษณะครึ่งแข็งครึ่งเหลวให้แสดงปริมาตรสุทธิ อาจแสดงเป็นน้ำหนักสุทธิ หรือ ปริมาตรสุทธิก็ได้
 - อื่น ๆ แสดงเป็นน้ำหนักสุทธิ
- ๔) ส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละน้ำหนักของปริมาณ เรียงตามลำดับปริมาณจากมากไปน้อย
 - อาหารที่มีเนื้อที่ของฉลากทั้งแผ่นน้อยกว่า ๓๕ ตร.ซม. แต่ทั้งนี้จะต้องมีข้อความแสดง ส่วนประกอบที่สำคัญไว้บนหีบห่อของอาหารนั้น
 - อาหารที่มีส่วนประกอบที่สำคัญแต่เพียงอย่างเดียว โดยไม่รวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร วัตถุแต่งกลิ่น วัตถุปรุงแต่งอาหาร หรือส่วนผสมอาหารที่เป็นส่วนผสม
- ๕) ข้อความว่า ใช้วัตถุกันเสีย (ถ้ามีการใช้)
- ๖) ข้อความว่า เจือสีธรรมชาติ หรือ เจือสีสังเคราะห์ (ถ้ามีการใช้)แล้วแต่กรณี
- ๗) ข้อความว่า ใช้ เป็นวัตถุปรุงแต่งอาหาร (ที่เว้นไว้คือชื่อของวัตถุปรุงแต่งอาหารที่ใช้)
- ๘) ข้อความว่า ใช้ เป็นวัตถุที่ให้ความหวานแทนน้ำตาล
- ๙) วันเดือนปีที่ผลิต วันเดือนปีที่หมดอายุ กำกับไว้ด้วยแล้วแต่กรณี
 - อาหารที่เก็บไว้ได้ไม่เกิน ๙๐ วัน ให้แสดงวันเดือนปีที่หมดอายุ
- ๑๐) คำแนะนำในการเก็บรักษา
- ๑๑) วิธีปรุงเพื่อรับประทาน

๑๒) วิธีและข้อความที่จำเป็นหรือสำหรับอาหารที่มุ่งหมายจะใช้กับเด็กทารกเด็กอ่อน หรือบุคคลกลุ่มใดไว้โดยเฉพาะ

๑๓) ข้อความที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยากำหนดให้ต้องมีสำหรับอาหารที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศ กำหนด

ข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลากอาหาร สำหรับข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารนั้น ข้อมูลจะแตกต่างกันตามกลุ่มอาหาร ดังนี้

๑. กลุ่มอาหารที่ไม่ต้องแสดงเครื่องหมาย อย. แต่ต้องแสดงฉลากให้ถูกต้อง

ตัวอย่างฉลาก

ข้าวโพดอบเนย ตรา ไดโนเสาร์  ผลิตไทย ชุ่มชื่นบ้านกว้าง 75 หมู่ 1 ตำบลบ้านดง อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี ผลิต 14 06 43 หมดอายุ 14 09 43 F/จ-พท-อน 5/43	ชื่ออาหารภาษาไทย ชื่อ ตรา หรือ เครื่องหมายการค้า(ถ้ามี) รูปภาพให้สอดคล้องกับชื่ออาหารหรือชื่อตรา(ถ้ามี) ชื่อและที่อยู่ผู้ผลิต โดยมีคำว่า "ผลิตโดย" นำหน้า วัน เดือน ปี ที่ผลิต โดยมีคำว่า "ผลิต" กำกับ วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน โดยมีคำว่า "หมดอายุ" หรือ "ควรบริโภคก่อน" กำกับ เลข อย. ให้แสดงตามที่ได้รับอนุญาต จัดแจ้งของแต่ละผลิตภัณฑ์
--	--

- ☞ ชื่ออาหารเป็นภาษาไทย
- ☞ รูปภาพให้สอดคล้องกับผลิตภัณฑ์ ถ้ามี
- ☞ น้ำหนักสุทธิ หน่วยเป็นระบบเมตริก เช่น กรัม กิโลกรัม
- ☞ วัน เดือน ปี ที่ผลิต
- ☞ วันเดือนปีที่ควรบริโภค
- ☞ คำเตือน
- ☞ ชื่อที่อยู่ผู้ผลิต โดยมีคำว่า ผลิตโดย นำหน้า

๑. กลุ่มอาหารที่ต้องมีเครื่องหมาย อย.

๒.๑) กลุ่มอาหารที่ต้องมีเครื่องหมาย อย. แต่ไม่ต้องส่งตัวอย่างอาหารไปตรวจวิเคราะห์

- อาหารที่ต้องมีฉลาก (ยกเว้นไส้กรอก แหนม หมูยอ กุนเชียง ลูกชิ้น)
- ไส้กรอก แหนม ลูกชิ้น กุนเชียง หมูยอ และผลิตภัณฑ์จำพวกเดียวกัน

๒.๒) กลุ่มอาหารที่ต้องมีเครื่องหมาย อย. และ

๒.๓) กลุ่มอาหารที่ต้องมีเครื่องหมาย อย. และต้องส่งตัวอย่างอาหารวิเคราะห์ ได้แก่ อาหารควบคุมเฉพาะทุกประเภท

รู้จักและเข้าใจฉลากอาหารและโภชนาการ

ฉลากบนภาชนะบรรจุของผลิตภัณฑ์อาหารนั้นมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าตัวผลิตภัณฑ์อาหาร เนื่องจากฉลากเปรียบเสมือนหน้าต่างของผลิตภัณฑ์ ภายใต้อาณัติบรรจุ ฉลากยังเป็นประโยชน์กับทุกองค์ประกอบในห่วงโซ่การผลิตอาหาร กล่าวคือ ผู้ผลิตอาหารใช้ฉลากเป็นเครื่องมือในการสื่อสารข้อมูลและโฆษณาผลิตภัณฑ์แก่ผู้บริโภค และยังเป็นส่วนหนึ่งของการเพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์ และการแข่งขันทางการค้าหน่วยงานภาครัฐ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการคุ้มครองผู้บริโภคใช้เป็นเครื่องมือในการติดตามและตรวจสอบคุณภาพอาหาร และการให้ข้อมูลความรู้ที่มีประโยชน์แก่ประชาชนผู้บริโภคสามารถใช้ฉลากเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อ และสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ ฉลากบนภาชนะบรรจุของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น แบ่งได้เป็น 2 ชนิด ได้แก่ ฉลากอาหาร และฉลากโภชนาการ ซึ่งมีการแสดงข้อมูลที่แตกต่างกันไป

ข้อมูลโภชนาการ	
หน่วยบริโภค: 1 ส่วน (50 กรัม)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ 100 กรัม	200 ± 1
คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 80 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 35 กิโลแคลอรี)	
ร้อยละปริมาณต่อหน่วยบริโภค*	
ไขมันทั้งหมด 4 ก.	8 %
ไขมันอิ่มตัว 1.5 ก.	7 %
คอเลสเตอรอล 0 มก.	0 %
โปรตีน 1 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 12 ก.	4 %
ใยอาหาร 1 ก.	4 %
น้ำตาล 11 ก.	
โซเดียม 25 มก.	1 %
ร้อยละปริมาณต่อหน่วยบริโภค*	
ไขมันอิ่มตัว 0 %	ไขมันอิ่มตัว 1 0 %
ไขมันอิ่มตัว 2 6 %	คอเลสเตอรอล 10 %
เกลือ 4 %	
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนวัยผู้ใหญ่ชายที่มีน้ำหนัก 65 กิโลกรัม (70 กิโลกรัม) โดยอิงจากค่าเฉลี่ยของค่าเฉลี่ย	
ความถี่ของการบริโภคของผลิตภัณฑ์ต่อคนต่อวัน ผู้บริโภคควรบริโภคผลิตภัณฑ์นี้ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้	
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
ใยอาหาร	25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม: ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4	

ฉลากอาหาร

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๑๙๔ เรื่องฉลากอาหาร พ.ศ.๒๕๕๓ ให้คำนิยามของฉลากอาหารว่าคือ รูป รอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย หรือข้อความใดๆ ที่แสดงไว้ที่อาหาร ภาชนะบรรจุ หรือหีบห่อของภาชนะที่บรรจุอาหาร (รวมถึงแผ่นพับและฉลากคอขวด) โดยกำหนดให้อาหารทุกชนิดที่ผู้ผลิตไม่ได้เป็นผู้ขายอาหารนั้นให้กับผู้บริโภคโดยตรง ต้องแสดงฉลากบนภาชนะบรรจุ ข้อมูลที่แสดงบนฉลากอาหารนั้น สามารถจำแนกตามวัตถุประสงค์ได้เป็น ๔ กลุ่ม ได้แก่

๑. ข้อมูลด้านความปลอดภัย ประกอบด้วย วันที่ผลิต/หมดอายุ วิธีการเก็บรักษา วิธีปรุง คำเตือนต่างๆ (ในกรณีที่ถูกกฎหมายกำหนด)

๒. ข้อมูลด้านความคุ้มค่า ประกอบด้วย ชื่อ/ประเภทของอาหาร ส่วนประกอบ ซึ่งเรียงลำดับตามปริมาณที่ใช้จากมากไปน้อย และปริมาณอาหาร (น้ำหนัก หรือปริมาตร) ในภาชนะบรรจุ

๓. ข้อมูลเพื่อการโฆษณา ได้แก่ รูปภาพและข้อความกล่าวอ้างต่างๆ

๔. ข้อมูลเพื่อแสดงความเชื่อมั่น ได้แก่ ยี่ห้ออาหาร ชื่อและที่อยู่ผู้ผลิต ผู้จำหน่ายหรือผู้นำเข้า เครื่องหมาย ออย.(ในกรณีที่ถูกกฎหมายกำหนด) และตราสัญลักษณ์ต่างๆ

ทั้งนี้ข้อมูลสำคัญบนฉลากอาหารที่ผู้บริโภคควรให้ความสนใจในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารให้ปลอดภัย คือ วันที่ผลิต/หมดอายุ และเครื่องหมาย ออย. ซึ่งประกอบด้วยเลข ออย. หรือเลขสารอาหาร

ที่เปรียบเสมือนลายนิ้วมือของผลิตภัณฑ์อาหาร เลขสารอาหารประกอบด้วยตัวเลข ๑๓ หลัก แบ่งเป็น ๕ กลุ่ม โดยเลข ๘ หลักแรกแสดงถึงข้อมูลของผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าอาหาร เช่น จังหวัด ที่ตั้ง สถานะ และเลขที่ ๕ หลักหลัง แสดงถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์ เช่นหน่วยงานที่เป็นที่ออกเลขสารให้ผลิตภัณฑ์นั้นๆ

ฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารนั้นๆ โดยระบุชนิดและปริมาณสารอาหารในกรอบข้อมูลโภชนาการตามรูปแบบเงื่อนไขที่กำหนด โดยอาจมีข้อความกล่าวอ้างทางโภชนาการ เช่น แคลเซียมสูง เสริมวิตามินซี ด้วยหรือไม่ก็ได้ ข้อมูลที่ต้องระบุในกรอบข้อมูลโภชนาการแบ่งเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่

๑. หน่วยบริโภค ซึ่งหมายถึงปริมาณของผลิตภัณฑ์นั้นๆ ที่ผู้ผลิตแนะนำให้บริโภคในแต่ละครั้ง และจำนวนหน่วยบริโภคในภาชนะบรรจุนั้น เช่น จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง

ปริมาณการกินต่อครั้งที่ผู้ผลิต แนะนำให้ผู้บริโภครับประทาน หรือหมายถึง กินครั้งละเท่าไรนั่นเอง ซึ่งได้มาจากค่าเฉลี่ยที่รับประทานของคนไทย เมื่อรับประทานในปริมาณเท่านี้แล้วก็จะได้รับสารอาหารตามที่ระบุไว้บนฉลาก หนึ่งหน่วยบริโภคจะแสดงให้เห็นทั้งปริมาณที่เป็นหน่วยครัวเรือน เช่นกระป๋อง ซีน ถ้วย แก้ว เป็นต้น ตามด้วยน้ำหนัก ...กรัมหรือ ปริมาตร...มิลลิลิตร ในระบบเมตริก ตัวอย่างเช่น ลีนจี่ในน้ำเชื่อมเข้มข้นบรรจุกระป๋อง จะต้องระบุปริมาณ ที่เห็นง่าย และน้ำหนัก หรือปริมาตร ดังนี้ “หนึ่งหน่วยบริโภค : ๔ ลูก (๑๔๐ กรัม รวมน้ำเชื่อม)” เครื่องดื่มอัดลม จะต้องระบุปริมาณที่เห็นง่าย และ น้ำหนัก หรือปริมาตร ดังนี้ “หนึ่งหน่วยบริโภค : ๑ กระป๋อง (๓๒๕ มิลลิลิตร)” จะเห็นว่าปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค นี้ ไม่จำเป็นต้องเท่ากันเสมอไป

ถ้ากินหมดในครั้งเดียว ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค คือน้ำหนักทั้งหมด หรือ ปริมาตรสุทธิของอาหารนั้น

ถ้าต้องแบ่งกิน ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคต้องใกล้เคียงกับค่าเฉลี่ยของการกินอาหารประเภทนั้น ค่าเฉลี่ยนี้ เรียกว่า “หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง (Reference Amount)” ผู้ผลิตจะเป็นผู้คำนวณตามกฎหมายที่กำหนด ในประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๘๒) พ.ศ. ๒๕๔๑ เรื่อง ฉลากโภชนาการ ยกตัวอย่างเช่น หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของนมพร้อมดื่มเป็น ๒๐๐ มิลลิลิตร เป็นต้น

จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

เมื่อรับประทานครั้งละ “หนึ่งหน่วยบริโภค” แล้ว อาหารห่อนี้ ขวดนี้ กล่องนี้ กินได้กี่ครั้ง นั่นเอง ตัวอย่างเช่น นมพร้อมดื่ม หากหนึ่งหน่วยบริโภคคือ ๑ กล่อง หรือ ๒๕๐ มิลลิลิตร จำนวนครั้งที่กินได้ก็คือ ๑ แต่หากเป็นขวดลิตร ควรแบ่งกิน (ตามหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง) ครั้งละ ๒๐๐ มิลลิลิตรซึ่งจะกินได้ถึง ๕ ครั้ง ดังนั้นเราอาจเห็นอาหารยี่ห้อเดียวกัน แสดงปริมาณ การ “กินครั้งละ” ต่างกันสำหรับแต่ละขนาดบรรจุก็ได้ ดังนี้ นมพร้อมดื่มขนาดบรรจุกล่องละ ๒๕๐ มิลลิลิตร หนึ่งหน่วยบริโภค : ๑ กล่อง (๒๕๐ มิลลิลิตร) จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : ๑ นมพร้อมดื่มขนาดบรรจุขวดละ ๑ ลิตร (๑๐๐๐ มิลลิลิตร) หนึ่งหน่วยบริโภค : ๑ แก้ว (๒๐๐ มิลลิลิตร) จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : ๕ เพราะฉะนั้น สารอาหารที่ได้จากการกินแต่ละครั้งก็จะไม่เท่ากันด้วย

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

หมายถึง เมื่อกินตามปริมาณที่ระบุในหนึ่งหน่วยบริโภคแล้ว จะได้พลังงานเท่าใด สารอาหารอะไรบ้าง ในปริมาณเท่าใดและปริมาณนี้ คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่เราควรได้รับต่อวัน

๒. ชนิด และปริมาณสารอาหารที่ได้รับจากการบริโภคในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค และเปรียบเทียบกับอัตราส่วนร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ทั้งนี้สารอาหารที่กำหนดให้แสดงข้อมูลเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อสุขภาพของคนไทย ได้แก่

ฉลากโภชนาการแบบย่อ ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลเพียง ๒ ส่วนแรก โดยระบุสารอาหารเพียง ๖ ชนิด ใน
 กรอบข้อมูลโภชนาการ ได้แก่ พลังงานทั้งหมด ไขมันทั้งหมด โปรตีน คาร์โบไฮเดรต น้ำตาล และโซเดียม

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ถ้วยตวง (56 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ : 2.5			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*			
ไขมันทั้งหมด	8 ก.	0%	
ไขมันอิ่มตัว	1 ก.	0%	
โคเลสเตอรอล	20 มก.	7%	
โปรตีน	12 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า 0 ก.	0%	
ใยอาหาร	0 ก.	0%	
น้ำตาล	0 ก.		
โซเดียม	230 มก.	10%	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*			
วิตามินเอ	0%	วิตามินบี 1	0%
วิตามินบี 2	0%	แคลเซียม	0%
เหล็ก	4%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคสำหรับคนวัยผู้ใหญ่เพศชาย 65 ปีขึ้นไป (ตาม RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานใน 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานรวมต่อบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานใน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า	300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

ปัจจุบันมีการบังคับให้มีการแสดงฉลากโภชนาการเฉพาะกับผลิตภัณฑ์อาหารบางชนิดเท่านั้น ได้แก่

- อาหารที่มีการกล่าวอ้างคุณค่าทางโภชนาการ
- อาหารที่มีการใช้คุณค่าทางโภชนาการในการส่งเสริมการขาย ทั้งนี้จะต้องไม่ระบุในเชิงสรรพคุณในการรักษาโรค

- อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย
- อาหารควบคุมเฉพาะและอาหารกำหนดคุณภาพมาตรฐาน ซึ่งต้องยื่นขออนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ประโยชน์ของการแสดงฉลากโภชนาการ คือ เป็นการให้ข้อมูลความรู้ทางโภชนาการแก่ผู้บริโภคในการเปรียบเทียบเพื่อตัดสินใจเลือกซื้อ และบริโภคอาหารตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายและสุขภาพ นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นข้อมูลประกอบการกล่าวอ้างปริมาณสารอาหารในผลิตภัณฑ์ด้วย โดยผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ และผู้ป่วยที่ต้องควบคุมการบริโภคอาหาร ควรให้ความสนใจกับข้อมูลโภชนาการของสารอาหารที่ต้องระมัดระวังในการเลือกซื้อ และบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร เช่น ปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว และโคเลสเตอรอลสำหรับผู้มีปัญหาไขมันในเลือดสูง และผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น นอกจากนี้ผู้บริโภคยังสามารถใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการในการประมาณปริมาณ ความเพียงพอและความเหมาะสมของสารอาหารที่ได้รับจากการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารนั้นๆ ด้วย

ทั้งนี้ในการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายนั้น ต้องได้รับสารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่พอเหมาะ กล่าวคือ พลังงานทั้งหมดไม่เกิน 2000 กิโลแคลอรีต่อวัน สำหรับผู้ที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไปไม่เกิน 1600 และ 2400 กิโลแคลอรีต่อวัน สำหรับเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีกิจกรรมทางกายมากตามลำดับ โดยมีความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ในแต่ละวันดังนี้ (อ้างอิงจากความต้องการพลังงาน 2000 กิโลแคลอรี)

คาร์โบไฮเดรต	300	กรัมต่อวัน หรือคิดเป็นร้อยละ 55 – 65 ของปริมาณพลังงานทั้งหมด
ไขมัน	65	กรัมต่อวัน หรือคิดเป็นร้อยละ 20 – 30 ของปริมาณพลังงานทั้งหมด
ไขมันอิ่มตัว	20	กรัมต่อวัน
โปรตีน	50	กรัมต่อวัน หรือคิดเป็นร้อยละ 15 ของปริมาณพลังงานทั้งหมด
โคเลสเตอรอลไม่เกิน	300	มิลลิกรัมต่อวัน
น้ำตาลไม่เกิน	300	กรัมต่อวัน

โซเดียมไม่เกิน	๒๔๐๐	มิลลิกรัมต่อวัน
แคลเซียม	๘๐๐	มิลลิกรัมต่อวัน
เหล็ก	๑๕	มิลลิกรัมต่อวัน
วิตามินเอ	๘๐๐	ไมโครกรัมอาร์อี
วิตามินบี	๑.๕	มิลลิกรัม
ไอโอดีน	๑๕๐	ไมโครกรัม

นอกจากฉลากแล้ว การเลือกซื้อและบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารให้ปลอดภัยและได้คุณค่าทางโภชนาการ ยังต้องพิจารณาลักษณะอาหาร เช่น สี และร่องรอยการเสียจากจุลินทรีย์ สภาพภาชนะบรรจุ ต้องมีสภาพสมบูรณ์ ไม่มีรอยฉีกขาด รั่วซึม บวม หรือบูบู้ รวมถึงสภาวะการเก็บรักษาซึ่งต้องมีความเหมาะสมกับผลิตภัณฑ์

๔ วิธีง่ายๆ ในการตรวจสอบฉลากโภชนาการก่อนการเลือกซื้อเพื่อสุขภาพที่ดี

เช็คดี ๑ เช็คว่าปริมาณพลังงานต่อ ๑ หน่วยบริโภคเท่าไร

เช็คดี ๒ เช็คว่าปริมาณไขมันและไขมันอิ่มตัวมีเท่าไร ในหนึ่งวันเราควรได้รับไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ๒๐ กรัมต่อวัน เพราะไขมันอิ่มตัวเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้โคเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้นและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ

เช็คดี ๓ เช็คว่ามีปริมาณน้ำตาลเท่าไร วันหนึ่งเราควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน ๒๔ กรัม หรือประมาณ ๖ ช้อนชา น้ำตาลที่ได้รับเกินกว่าที่ต้องการจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมทำให้เป็นโรคอ้วน และส่งผลให้เกิดโรคอื่นๆตามมาเช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคกระดูกเป็นต้น

เช็คดี ๔ เช็คว่ามีปริมาณเกลือ(โซเดียม)เท่าไร ในวันหนึ่งเราควรได้รับเกลือโซเดียมไม่เกิน ๒๓๐๐ มิลลิกรัม การได้รับเกลือโซเดียมมากเกินไปเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคไตและความดันโลหิตสูง

นอกจากนี้การแสดงสารระบบอาหารในเครื่องหมาย ออย. ยังกำหนดให้ใช้ตัวเลขที่มีสีติดกับสีพื้นของกรอบ มีขนาดไม่เล็กกว่า ๒ มิลลิเมตร และสีของกรอบติดกับสีพื้นของฉลากจากข้อมูลที่กำลังข้างต้นจะเห็น ว่ากฎหมายให้ความสำคัญต่อการให้ผู้ผลิตแสดงข้อมูล ซึ่งผู้บริโภคควรต้องทราบข้อมูลที่ระบุฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีความปลอดภัย คำนึงค่า และมีประโยชน์ที่สุดด้วยเหตุนี้ผู้บริโภคจึงควรใส่ใจต่อการอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่ระบุบนฉลากสำหรับผู้บริโภคที่เคยพิจารณาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารโดยพิจารณาเฉพาะเครื่องหมาย ออย. ก็ควรหันมาใส่ใจอ่านข้อมูลบนฉลากประกอบการตัดสินใจซื้อด้วยเพราะจะทำให้มั่นใจในผลิตภัณฑ์อาหารนั้นได้มากขึ้นสำหรับผู้บริโภคที่พบเห็นผลิตภัณฑ์อาหารแสดงฉลากไม่ถูกต้องสามารถแจ้งข้อมูลไปได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๒-๕๙๐-๗๓๕๔-๕ หรือทางสายด่วนผู้บริโภคกับ ออย. หมายเลขโทรศัพท์ ๑๕๕๖ หรือทางเว็บไซต์ www.fda.moph.go.th

คำแนะนำการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่นนอกจากจะต้องบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการแล้วยังจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ เช่น เครื่องสำอาง อาหารเสริม และยารักษาโรค ให้ถูกต้องเหมาะสมโดยมีความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นั้น เป็นอย่างดี และที่สำคัญควรจะต้องสังเกตลักษณะที่แสดงว่าผ่านการอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือหากมีปัญหาหรือข้อสงสัยก็ควรปรึกษาขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญก่อนที่จะตัดสินใจเลือกใช้

จากข้อมูลทั้งหมดที่ได้กล่าวมา จะเห็นได้ว่าฉลากอาหารและฉลากโภชนาการมีประโยชน์ต่อผู้บริโภค ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่ปลอดภัย และให้คุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับสภาวะสุขภาพของตนเอง รวมถึงใช้ข้อมูลที่ระบุฉลากในการเปรียบเทียบ และเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ มีคุณค่าทางโภชนาการ และความคุ้มค่าที่ดีกว่า ก่อนซื้ออาหารครั้งต่อไป ใส่ใจฉลากซักนิด

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : กองควบคุมอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

<https://sites.google.com/site/wwwhygiene/5-chlak-bn-phlitphanth>

<http://www.lovefitt.com/tips-tricksฉลากโภชนาการ-อ่านสักนิด>

http://suvarnachad.co.th/article_20.php

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหาร



