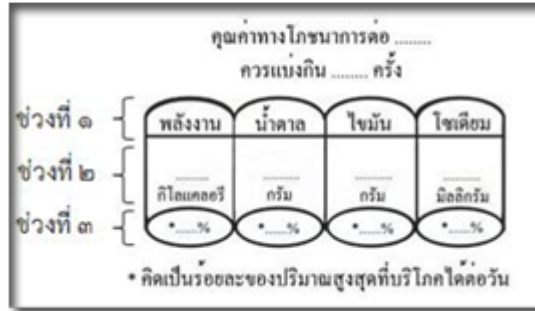


ฉลากโภชนาการ GDA เข้าใจง่าย บังคับใช้แล้ว



จากสถานการณ์การบริโภคอาหารของคนไทยมีแนวโน้มเข้าสู่ภาวะโภชนาการเกินที่สูงขึ้น กระทรวงสาธารณสุขจึงได้มีนโยบายที่เน้นลดการบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็ม และต้องการให้ผู้บริโภคมีสุขภาพดีด้วยการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและต้องการให้ผู้ที่มีน้ำหนักเกินและผู้ที่เป็โรคอ้วนหมดไปจากคนไทย ด้วยการส่งเสริมให้ผู้บริโภค โดยเฉพาะในเด็กไทยรู้จักการอ่านฉลากโภชนาการให้ละเอียด มีความรู้ความเข้าใจในปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารแต่ละชนิด และสามารถนำข้อมูลฉลากโภชนาการไปประยุกต์ใช้ในการเลือกบริโภคอาหารแต่ละวันให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายได้ การอ่านฉลากโภชนาการถือเป็นวิวัฒนาการจากการที่ อย. ส่งเสริมให้ผู้บริโภครู้จักอ่านฉลากในเบื้องต้นต่อนั้น เพื่อทำความเข้าใจในการอ่านฉลากโภชนาการ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จึงพิจารณาปรับเปลี่ยนให้มีการแสดงสัญลักษณ์ทางโภชนาการในรูปแบบเดียวกัน เพิ่มเติมจากการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งถือเป็นการพัฒนาฉลากโภชนาการรูปแบบปัจจุบันให้อ่านง่ายและเข้าใจได้ง่าย โดยการแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมบนฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์หรือที่เรียกกันว่า สัญลักษณ์ทางโภชนาการรูปแบบจีดีเอ GDA (Guideline Daily Amounts) เป็นรูปแบบสากลที่ใช้กันทั่วโลก และทำให้ผู้บริโภคทราบถึงปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม 1 หน่วยบรรจุ รวมถึงมีการแสดงเปอร์เซ็นต์หรือร้อยละของปริมาณความต้องการของร่างกายให้ผู้บริโภคได้เรียนรู้และเลือกบริโภคได้อย่างถูกต้อง โดยบังคับใช้ในเบื้องต้นกับอาหาร 5 ชนิด ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 305) พ.ศ. 2550 เรื่อง การแสดงฉลากอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด ได้แก่ มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดพอง ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์ หรือบิสกิต ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ และเวเฟอร์สอดไส้ ทั้งนี้จะมีการขยายผลสำหรับอาหารอื่น ๆ ต่อไป

การแสดงสัญลักษณ์ทางโภชนาการรูปแบบ GDA เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะมีการแสดงข้อมูลโภชนาการอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งทำให้ผู้บริโภคสามารถเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของ

ผลิตภัณฑ์เดียวกันได้ทันทีจากตัวเลข และสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีความหวาน มัน เค็ม ลดลง อีกทั้งมีส่วนช่วยส่งเสริมให้ผู้บริโภครับผิดชอบต่อตนเองในด้านสุขภาพและส่งเสริมการบริโภคอาหารสมดุล นอกจากนี้ ยังสามารถใช้เป็นสื่อในการสอน กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการ รวมทั้งปลูกฝังพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม เป็นแนวทางให้ผู้ประกอบการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีขึ้นและนำไปสู่การลด หวาน มัน เค็ม อันจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเกินที่ยั่งยืนต่อไป