

# ฉลากโภชนาการ... ประโยชน์ที่ไม่ควรมองข้าม



ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (15 มล.)	ปริมาณต่อหน่วยบริโภคต่อซอง : ประมาณ 49
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	พลังงานทั้งหมด 15 กิโลแคลอรี
ไขมันทั้งหมด 0 ก.	0%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 2 ก.	0%
โปรตีน 1 ก.	63%
โซเดียม 1260 มก.	6%



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

ปัจจุบันผู้บริโภคนิยมเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ซึ่งการอ่านฉลากก่อนซื้อก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ได้รับสารอาหารตรงตามความต้องการ เนื่องจากฉลากอาหารเป็นแหล่งข้อมูลพื้นฐานที่จะบอกว่าอาหารนั้นผลิตที่ใด มีส่วนประกอบอะไร มีการปรุง การเก็บรักษาอย่างไร ผลิต และ/หรือหมดอายุเมื่อใด มีการใช้สารหรือวัตถุเจือปนชนิดใด รวมถึงคำเตือนที่ควรระวัง และที่สำคัญได้รับอนุญาตหรือผ่านการตรวจสอบจาก ออย.หรือไม่ โดยดูจากเครื่องหมาย ออย. ซึ่งมีเลขสารบบอาหาร 13 หลัก อยู่ภายในกรอบเครื่องหมาย ออย. อีกส่วนหนึ่งที่ผู้บริโภคควรให้ความสนใจเนื่องจากเป็นแหล่งข้อมูลที่จะช่วยให้เราดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม นั่นก็คือ “ฉลากโภชนาการ” นั่นเอง

## ฉลากโภชนาการ คืออะไร

ฉลากโภชนาการ ก็คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม หรือที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า “Nutrition Information” ที่ระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารนั้นไว้ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ใส่ใจสุขภาพ หรือ ผู้สูงวัยที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น เพราะจะช่วยให้ทราบถึงชนิดและปริมาณสารอาหารที่จะได้รับการบริโภคอาหารนั้น ๆ ทำให้เลือกบริโภคอาหารได้ตรงตามภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล และสามารถนำมาเปรียบเทียบ เพื่อเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารยี่ห้อที่ให้ประโยชน์มากที่สุดได้อีกด้วย ที่สำคัญยังช่วยให้ผู้บริโภคหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ เช่น เป็นโรคไตต้องควบคุมปริมาณโซเดียม หรือไขมันในเลือดสูงต้องควบคุมโคเลสเตอรอล เป็นต้น ปัญหาที่แก้ไขได้ เพียงแค่อ่านฉลากโภชนาการ เท่านั้น



# อาหารประเภทใดบ้างที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ

อาหารที่มีการกล่าวอ้างหรือใช้คุณค่าทางโภชนาการเพื่อส่งเสริมการขายต้องแสดงฉลากโภชนาการ ดังต่อไปนี้

1. อาหารที่มีการแสดงข้อมูลชนิดสารอาหาร ปริมาณสารอาหาร หน้าที่ของสารอาหาร เช่น มีไขมัน 0% มีแคลเซียมสูง เป็นต้น
  2. อาหารที่มีการใช้คุณค่าทางอาหารหรือทางโภชนาการในการส่งเสริมการขาย เช่น เป็นผลิตภัณฑ์ เพื่อบำรุงสุขภาพ สดใส แข็งแรง แต่ห้ามแสดงสรรพคุณในลักษณะป้องกันหรือรักษาโรค เช่น ลดความอ้วน ป้องกันมะเร็ง เป็นต้น
  3. อาหารที่มุ่งจะใช้ในกลุ่มผู้บริโภคเฉพาะกลุ่มเพื่อการส่งเสริมการขาย เช่น กลุ่มวัยเรียน กลุ่มผู้บริหาร กลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น
  4. อาหารที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศกำหนดให้ต้องแสดงฉลากโภชนาการ เนื่องจากพิจารณาแล้วว่าเป็นอาหารที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดในด้านคุณค่า คุณประโยชน์ทางโภชนาการอย่างแพร่หลาย
- ดังนั้น อาหารในท้องตลาดที่ไม่มีการกล่าวอ้างหรือส่งเสริมการขายในลักษณะดังกล่าว ไม่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ



## ฉลากโภชนาการนั้นมีรูปแบบอย่างไร

การแสดงฉลากโภชนาการ มี 2 รูปแบบ คือ

1. ฉลากโภชนาการแบบเต็ม เป็นฉลากที่แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญที่ควรทราบ 15 รายการ ดังตัวอย่าง

สำหรับฉลากที่มีความสูงจำกัด สามารถแสดงฉลากโภชนาการเต็มรูปแบบในลักษณะแบบแนวนอนหรือแบบขวางตามที่เหมาะสมกระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ได้

### 2. ฉลากโภชนาการแบบย่อรูปแบบมาตรฐาน

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : .....	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ : .....	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
ไขมันทั้งหมด ..... ก.	..... %
โปรตีน ..... ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก.	..... %
น้ำตาล ..... ก.	
โซเดียม ..... มก.	..... %
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

### 1. ฉลากโภชนาการเต็มรูปแบบมาตรฐาน

ส่วนที่ 1	ข้อมูลโภชนาการ	
ส่วนที่ 2	หนึ่งหน่วยบริโภค : .....	
	จำนวนหน่วยบริโภคต่อ : .....	
ส่วนที่ 3	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
	พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ..... กิโลแคลอรี)	
	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
	ไขมันทั้งหมด ..... ก.	.....%
	ไขมันอิ่มตัว ..... ก.	.....%
	โคเลสเตอรอล ..... มก.	.....%
	โปรตีน ..... ก.	
	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก.	.....%
	ใยอาหาร ..... ก.	.....%
	น้ำตาล ..... ก.	
	โซเดียม ..... มก.	.....%
	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
	วิตามินเอ .....%	วิตามินบี 1 .....%
	วิตามินบี 2 .....%	แคลเซียม .....%
	เหล็ก .....%	
	* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
	ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้	
	ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
	ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
	โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
	ใยอาหาร	25 ก.
	โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.
	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4	

2. ฉลากโภชนาการแบบย่อ ใช้ในกรณีที่สารอาหารตั้งแต่ 8 รายการ จากจำนวนที่กำหนดไว้ 15 รายการนั้นมีปริมาณน้อยมากจนถือว่าเป็นศูนย์ จึงไม่มีความจำเป็นต้องแสดงให้เต็มรูปแบบ

# ฉลากโภชนาการ มีวิธีการอ่านอย่างไร

ก่อนการเลือกซื้ออาหาร ควรอ่านฉลากก่อนซื้อ เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์อาหารตามที่ต้องการ ซึ่งการอ่านฉลากโภชนาการ ทำได้ง่ายดาย เพียงแค่ทราบหลัก ดังนี้

**1. “หนึ่งหน่วยบริโภค”** หมายถึง ปริมาณการกินต่อครั้งที่ผู้ผลิต แนะนำให้ผู้บริโภครับประทาน หรือหมายถึง กินครั้งละเท่าไรนั่นเอง ซึ่งได้มาจากค่าเฉลี่ยที่รับประทานของคนไทย เมื่อรับประทานในปริมาณเท่านี้แล้ว ก็จะได้รับสารอาหารตามที่ระบุไว้บนฉลาก หนึ่งหน่วยบริโภค จะแสดงให้เห็นทั้งปริมาณที่เป็นหน่วยครัวเรือน เช่น กระจ่าง ชัน ถ้วย แก้ว เป็นต้น ตามด้วยน้ำหนัก ...กรัม หรือปริมาตร...มิลลิลิตร ในระบบเมตริก ตัวอย่างเช่น

ลิ้นจี่ในน้ำเชื่อมเข้มข้น บรรจุกระจ่าง จะต้องระบุปริมาณที่เห็นง่าย และน้ำหนัก หรือปริมาตร ดังนี้  
“หนึ่งหน่วยบริโภค : 4 ลูก (140 กรัม รวมน้ำเชื่อม)”

เครื่องดื่มอัดลม จะต้องระบุปริมาณที่เห็นง่าย และน้ำหนัก หรือปริมาตร ดังนี้  
“หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กระจ่าง (325 มิลลิลิตร)”

จะเห็นว่าปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค นี้ ไม่จำเป็นต้องเท่ากันเสมอไป

- ถ้ากินหมดในครั้งเดียว ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค คือน้ำหนักทั้งหมด หรือ ปริมาตรสุทธิของอาหารนั้น
- ถ้าต้องแบ่งกิน ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคต้องใกล้เคียงกับค่าเฉลี่ยของการกินอาหารประเภทนั้น ค่าเฉลี่ยนี้ เรียกว่า “หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง (Reference Amount)” ผู้ผลิตจะเป็นผู้คำนวณตามกฎหมายที่กำหนดในประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541 เรื่อง ฉลากโภชนาการ ยกตัวอย่างเช่น หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของนมพร้อมดื่มเป็น 200 มิลลิลิตร เป็นต้น

**2. “จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ”** หมายถึง เมื่อรับประทานครั้งละ “หนึ่งหน่วยบริโภค” แล้ว อาหารห่อนี้ ขวดนี้ กล่องนี้ กินได้กี่ครั้ง นั่นเอง ตัวอย่างเช่น นมพร้อมดื่ม หากหนึ่งหน่วยบริโภคคือ 1 กล่อง หรือ 250 มิลลิลิตร จำนวนครั้งที่กินได้ก็คือ 1 แต่หากเป็นขวดลิตร ควรแบ่งกิน (ตามหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง) ครั้งละ 200 มิลลิลิตรซึ่งจะกินได้ถึง 5 ครั้ง



ดังนั้นเราอาจเห็นอาหารยี่ห้อเดียวกัน แสดงปริมาณการ “กินครั้งละ” ต่างกันสำหรับแต่ละขนาดบรรจุก็ได้ ดังนี้

นมพร้อมดื่มขนาดบรรจุกล่องละ 250 มิลลิลิตร

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (250 มิลลิลิตร)  
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1

นมพร้อมดื่มขนาดบรรจุขวดละ 1 ลิตร (1,000 มิลลิลิตร)

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)  
จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : 5

เพราะฉะนั้น สารอาหารที่ได้จากการกินแต่ละครั้งก็จะไม่เท่ากันด้วย

**3. “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”** หมายถึง เมื่อกินตามปริมาณที่ระบุในหนึ่งหน่วยบริโภคแล้ว จะได้พลังงานเท่าใด สารอาหารอะไรบ้าง ในปริมาณเท่าใด และปริมาณนี้ คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่เราควรได้รับต่อวัน



4. “ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน” หมายถึงร้อยละของปริมาณสารอาหารที่มีในหนึ่งหน่วยบริโภค เมื่อเทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวันแล้วคิดเทียบเป็นร้อยละ เช่น ถ้าอาหารนี้ให้คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 8 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายความว่าเรากินอาหารนี้ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคเราจะได้รับคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 8 และเราต้องกินอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตจากอาหารอื่นอีก ร้อยละ 92 ทั้งนี้จะสังเกตเห็นว่า โปรตีน น้ำตาล วิตามินและเกลือแร่ จะแสดงเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวันเท่านั้น เนื่องจากโปรตีนมีหลากหลายชนิดและคุณภาพแตกต่างกัน การระบุเป็นร้อยละจะทำให้เข้าใจผิดได้ สำหรับน้ำตาลนั้น ปริมาณร้อยละเป็นส่วนหนึ่งของคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดอยู่แล้ว ส่วนวิตามินและเกลือแร่ ปริมาณความต้องการของร่างกายมีค่าน้อยมาก การแสดงปริมาณของวิตามินและเกลือแร่ที่มีอยู่จริงอาจทำให้ผู้บริโภคสับสนได้

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ช้อนโต๊ะ (15 มล.)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด: ประมาณ 49	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 15 กิโลแคลอรี	
ไขมันทั้งหมด 0 ก.	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
โปรตีน 2 ก.	0%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 2 ก.	0%
น้ำตาล น้อยกว่า 1 ก.	
โซเดียม 1260 มก.	53%
เหล็ก	6%

ซึ่งการแสดงเปรียบเทียบค่าร้อยละที่แนะนำต่อวัน ทำให้ผู้บริโภคเข้าใจได้ง่ายและนำไปใช้ประโยชน์ สำหรับการบริโภค เพื่อให้ร่างกายได้รับปริมาณสารอาหารให้ครบตามที่ร่างกายต้องการต่อวัน

## ประโยชน์ของฉลากโภชนาการ

1. เลือกซื้ออาหารและเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการหรือภาวะทางโภชนาการของตนได้ เช่น ผู้ที่มีโคเลสเตอรอลสูง ก็เลือกอาหารที่ระบุว่ามีโคเลสเตอรอลต่ำ หรือ ผู้ที่เป็นโรคไตก็เลือกอาหารมีโซเดียมต่ำ
2. เปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าได้
3. ในอนาคต เมื่อผู้บริโภคสนใจข้อมูลโภชนาการของอาหาร ผู้ผลิตก็จะแข่งขันกันผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า แทนการแข่งขันกันในเรื่องหีบห่อ สี หรือสิ่งจูงใจภายนอกอื่น ๆ

ฉลากโภชนาการ มีข้อมูลที่เป็นประโยชน์ทำให้สามารถเลือกบริโภคอาหารสำเร็จรูป/กึ่งสำเร็จรูปที่มีปริมาณคุณค่าสารอาหารตรงตามความต้องการของร่างกายได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น ผู้บริโภคจึงไม่ควรละเลยหรือมองข้ามฉลากโภชนาการ การอ่านข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารก่อนการตัดสินใจเลือกซื้อ จะทำให้ซื้อผลิตภัณฑ์อาหารตามที่ต้องการได้



### เอกสารอ้างอิง

1. กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา “ฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์” (คู่มือ) 2551.
2. กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา “รู้จักกับ...ฉลากโภชนาการ” (บทวิทยุกระจายเสียง 5 นาที) 2550.
3. “ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541 เรื่อง ฉลากโภชนาการ”. ราชกิจจานุเบกษาฉบับพิเศษ, เล่มที่ 115 ตอนที่ 77 ง. ลงวันที่ 11 มิถุนายน พ.ศ. 2541.



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่  
สายด่วน อย. 1556  
[www.fda.moph.go.th](http://www.fda.moph.go.th)  
[www.oryor.com](http://www.oryor.com)