



# สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา Fact Sheet

หมวดอาหาร



## สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

### สัญลักษณ์นี้เพื่อคนรักสุขภาพ

นางสาวเสาวณีย์ เกตุบำรุงพร

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ฉลาก คือข้อมูลที่ช่วยให้ผู้ซื้อได้รับอาหารที่คุ้มค่า สมประโยชน์ หลายท่านอาจคาดไม่ถึงว่าข้อมูลบนฉลากช่วยลดความเสี่ยงด้านสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคอาหารสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูปที่หวาน มัน เค็ม มากเกินไป ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือที่เรียกว่าโรค เอ็น ซี ดี (NCDs) ได้



ประโยชน์ด้านสุขภาพที่ได้จากการอ่านฉลาก มาจากข้อมูลที่แสดงอยู่บนฉลากโภชนาการ และฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA : Guideline Daily Amounts) นั่นเอง เพราะฉลากดังกล่าวจะทำให้ผู้บริโภคทราบว่าอาหารนั้นมีปริมาณน้ำตาล ไขมัน โซเดียม เท่าไร ผู้ที่ต้องการลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง หรือโรคไต สามารถนำมาใช้หลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ สำหรับผู้ที่ต้องการทางเลือกที่ง่ายต่อการเลือกซื้อมากขึ้น ขอแนะนำให้เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ฉลากแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” หรือที่เรียกว่า Healthier Choice เพราะผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้รับสัญลักษณ์นี้แสดงว่าผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมีการควบคุมปริมาณสารอาหาร เช่น น้ำตาล /ไขมัน/โซเดียม อยู่ในเกณฑ์ที่คณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่ายกำหนด และมีประโยชน์ในการลดหวาน มัน เค็ม ได้เช่นกัน

ขณะนี้ผลิตภัณฑ์อาหารที่จะพบสัญลักษณ์นี้แสดงบนฉลากจะมีทั้งสิ้น 8 กลุ่ม เช่น กลุ่มอาหาร กึ่งสำเร็จรูป อาทิ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หรือกลุ่มเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซึ่งผลิตภัณฑ์กลุ่มดังกล่าวจะมีการ กำหนดปริมาณโซเดียมที่อยู่ในผลิตภัณฑ์ ยกตัวอย่าง น้ำปลากำหนดให้มีโซเดียมไม่เกิน 6,000 มิลลิกรัมต่อ น้ำปลา 100 มิลลิลิตร ซึ่งโดยทั่วไปน้ำปลา 1 ซ้อนชาจะมีโซเดียมประมาณ 500 มิลลิกรัม แต่น้ำปลาที่มีการ แสดงสัญลักษณ์นี้บนฉลาก 1 ซ้อนชา จะมีโซเดียมไม่เกิน 300 มิลลิกรัม เป็นต้น ดังนั้นหากเติมน้ำปลาใน อาหารในปริมาณที่เท่ากัน การเลือกน้ำปลาที่ฉลากมีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” จะทำให้ได้รับ โซเดียมน้อยลง จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคไต ได้มากขึ้น

อีกหนึ่งกลุ่มอาหารที่จะพบการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ได้แก่กลุ่ม เครื่องดื่ม ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่มักพบการเติมน้ำตาลลงในผลิตภัณฑ์ด้วย ดังนั้นผู้ที่ต้องการดื่มน้ำอัดลม น้ำผัก และน้ำผลไม้ น้ำหวานกลิ่นรสต่าง ๆ น้ำนมถั่วเหลือง น้ำธัญพืชต่าง ๆ หากเลือกยี่ห้อที่มีการแสดงสัญลักษณ์ โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ผู้บริโภคสามารถสบายใจได้ในระดับหนึ่ง เพราะเครื่องดื่มนั้นจะมีการควบคุม ปริมาณน้ำตาลให้ไม่เกิน 6 กรัม ต่อเครื่องดื่ม 100 มิลลิลิตร หากเครื่องดื่มดังกล่าวมีขนาดบรรจุ 200 มิลลิลิตร และเราดื่มหมดในครั้งเดียว จะได้รับน้ำตาลไม่เกิน 12 กรัม หรือไม่เกิน 3 ซ้อนชา และหากต้องการรู้ว่า เครื่องดื่มยี่ห้อที่เลือกซื้อนั้นมีน้ำตาลกี่ซอง เพียงพลิกอ่านฉลากโภชนาการดูว่าเครื่องดื่มนั้นมีน้ำตาลกี่กรัม และนำมาหาร 4 (เทียบน้ำตาล 1 ซ้อนชา มีน้ำหนักประมาณ 4 กรัม) ก็จะทราบได้ทันทีว่าเราได้รับน้ำตาล จากเครื่องดื่มนั้นกี่ซอง นับเป็นเทคนิคประการหนึ่งที่จะช่วยควบคุมการบริโภคน้ำตาลของตนเองไม่ให้เกินจาก ข้อแนะนำต่อวันได้

อย่างไรก็ตามแม้การเลือกซื้ออาหารที่ฉลากแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” จะ ช่วยลดความเสี่ยงจากการได้รับผลิตภัณฑ์อาหารที่หวาน มัน เค็ม มากเกินไปได้ แต่ไม่ได้หมายความว่า การ บริโภคเยอะจะช่วยให้สุขภาพดี หากบริโภคมากเกินไป หรือยังคงบริโภคอาหารแบบตามใจปาก เช่น บริโภค น้ำตาลเกิน 6 ซ้อนชาต่อวัน และไม่ลดการดื่มเครื่องปรุงรสให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมต่อวัน รวมถึงไม่ออกกำลังกาย โอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ ที่ส่งผลร้ายต่อสุขภาพก็จะยังคงอยู่ ดังนั้นจึงควรระวังตน ควบคุมใจ ลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม และออกกำลังกายเป็นประจำจึงจะเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ

## เอกสารอ้างอิง

ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย. (2560). *เกณฑ์สารอาหารหรือ คุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือก สุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม (ฉบับที่ 2)*. ค้นเมื่อ 22 กันยายน 2560, จาก <http://healthierlogo.com/หน้าหลัก/>

ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย. (2559). *เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม*. ค้นเมื่อ 22 กันยายน 2560, จาก <http://healthierlogo.com/หน้าหลัก/> สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค. (2560). *คู่มือความรู้ “ทางเลือกสุขภาพ”*. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค. (2559). *หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมกรบริโภค โครงการอาหารปลอดภัย ปีงบประมาณ พ.ศ.2559*. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.