

คู่มือ
รณรงค์ให้ความรู้
เรื่อง สัญลักษณ์โภชนาการ
“ทางเลือกสุขภาพ”
สำหรับบุคคลทั่วไป



โดย สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือรณรงค์ให้ความรู้
เรื่อง สัญลักษณ์โภชนาการ
“ทางเลือกสุขภาพ”
สำหรับบุคคลทั่วไป



โดย

สำนักอาหาร

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ
ม.ส.ภ.
ในพระราชูปถัมภ์
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



สำนักงานเลขานุการ
คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ
กรุงเทพฯ • ปะลอดคัม • นัมลอง • ชังยัม



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การวิจัยเสริมสุขภาพ

ผลิตโดย กลุ่มพัฒนาระบบ 1
ฝ่ายเลขานุการคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ
สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0-2590-7406
โทรสาร 02-590-7322
อีเมล Law.dreamt@gmail.com

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2559

จำนวนพิมพ์ 1,000 เล่ม

ISBN : 978-974-244-389-4

คำนำ

นโยบายของคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ โดยคณะกรรมการเฉพาะเรื่อง ชุดที่ 3 คณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหาร และโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี กำหนดให้มีการพัฒนาและส่งเสริมการใช้ข้อมูล โภชนาการเพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับผู้บริโภคในการเลือกซื้อและบริโภคอาหาร ที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมต่อสุขภาพ และส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้ผลิต อาหารปรับสูตรผลิตภัณฑ์ให้มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีขึ้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ของการลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ของผู้บริโภค ที่นำไปสู่การลด ความเสี่ยงของการเกิดภาวะโภชนาการเกิน โรคอ้วน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases, NCDs)

สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ในฐานะฝ่ายเลขานุการ คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาโภชนาการและอาหาร ปลอดภัย จึงได้ร่วมมือกับสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ผลักดันให้เกิด การดำเนินงานขับเคลื่อนสัญลักษณ์โภชนาการ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสาร ข้อมูลโภชนาการที่ลดความซับซ้อนให้กับผู้บริโภค เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ช่วยให้ ผู้บริโภคสามารถปรับพฤติกรรมการบริโภคให้เหมาะสมมากขึ้น โดยการออก สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) เพื่อให้ผู้บริโภค สามารถใช้ในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่ดีต่อสุขภาพได้อย่างรวดเร็ว และง่ายขึ้น โดยการเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการในกลุ่มผลิตภัณฑ์อาหาร ประเภทเดียวกัน สำนักอาหารจึงจัดทำคู่มือรณรงค์ให้ความรู้ เรื่องสัญลักษณ์ โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สำหรับผู้บริโภค มุ่งหวังให้ประชาชนและผู้บริโภค สามารถมีความรู้ความเข้าใจในการใช้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) เป็นเครื่องมือในการตัดสินใจเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหารที่ดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี อันนำไปสู่การแก้ไขปัญหาทาง โภชนาการที่ยั่งยืนต่อไป

คณะผู้จัดทำ
สิงหาคม 2559

สารบัญ

	หน้า
☼ คำนำ	
☼ บทนำ	1
☼ โรคที่เกิดจากการบริโภคที่ไม่เหมาะสม	3
◆ โรคอ้วน	4
◆ กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)	5
◆ วิธีการห่างไกลโรคอ้วน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	7
☼ เลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม ... เพื่อลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	8
◆ หวาน	9
◆ มัน	10
◆ เค็ม	11
☼ อ่านฉลาก ... อย่างฉลาด	13
◆ ฉลากอาหาร	13
◆ ฉลากโภชนาการ	14
◆ ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ	16
◆ คำแนะนำในการบริโภค	18
☼ สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”	20
☼ แบบทดสอบความเข้าใจ	25
☼ เอกสารอ้างอิง	29

บทนำ

ปัจจุบันทั่วโลกกำลังรณรงค์เพื่อแก้ปัญหาโรคอ้วน (Obesity) และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases: NCDs) ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง และภาวะไตวายเรื้อรัง เป็นต้น ปัญหาดังกล่าวยังเป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจของโลก เพราะเป็นต้นเหตุให้มีผู้เสียชีวิต 38.3 ล้านคน หรือเกือบร้อยละ 70 ของผู้เสียชีวิตทั้งหมด (54.8 ล้านคน)⁽¹⁾ และความสูญเสียมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก^(2, 3) ซึ่งการเจ็บป่วยและการตายจากโรคดังกล่าวก่อให้เกิดการสูญเสียค่าใช้จ่ายมหาศาล โดยในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยมีภาระโรคที่เกิดจากกลุ่มโรค NCDs มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างน่าวิตก จากรายงานภาระโรคและการบาดเจ็บของประชากรไทย พ.ศ. 2552 พบว่า กลุ่มโรค NCDs เป็นสาเหตุการเสียชีวิตถึง 314,340 ราย หรือร้อยละ 73 ของการเสียชีวิตของประชากรไทยทั้งหมด ซึ่งไม่เพียงเป็นปัญหาที่ก่อความเดือดร้อนกับผู้ป่วยและครอบครัวโดยตรงเท่านั้น แต่ยังเป็นปัญหาที่ต่อเนื่องที่มีผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจของประเทศ ซึ่งอาจนำมาสู่ความล่มสลายของระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าในที่สุด เนื่องจากค่าใช้จ่ายที่ภาครัฐต้องจ่ายในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคต่างๆ ดังกล่าว ในปี พ.ศ. 2552 สูงถึง 5,580.8 ล้านบาท โดยคิดเป็นร้อยละ 2.01 ของค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพทั้งหมดของประเทศ และมีแนวโน้มที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

วิถีชีวิตแบบคนเมืองสมัยใหม่ ที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ โดยเฉพาะการบริโภคอาหารที่มีพลังงานและไขมันสูง โซเดียมสูง น้ำตาลสูง กรดไขมันอิ่มตัวสูง รวมถึงการทำกิจกรรมทางกายและการบริโภคผักและผลไม้ที่น้อยเกินไป ล้วนมีผลเสียต่อสุขภาพโดยตรงทั้งสิ้น การปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการจึงเป็นกลยุทธ์เชิงป้องกันที่สำคัญ ซึ่งภาครัฐเร่งดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพและให้เกิดประสิทธิผลอย่างเร่งด่วน เพื่อลดอุบัติการณ์ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่กำลังขยายตัวอย่างรวดเร็ว การที่ภาครัฐต้องการใช้อาหารเป็นกลยุทธ์ในการลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จำเป็นต้องส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีความรู้ที่เพียงพอในการเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับสภาวะร่างกายและสุขภาพของตน และต้องส่งเสริมให้มีอาหารซึ่งมีคุณค่าเหมาะสมที่ผู้บริโภคสามารถเข้าถึงซื้อหาได้ง่ายและสะดวก ทั้งนี้ สังคมปัจจุบันผู้บริโภคมีการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ผลิตจากโรงงานอุตสาหกรรมมากขึ้น ฉลากบนบรรจุภัณฑ์ของผลิตภัณฑ์อาหารจึงกลายเป็นเครื่องมือในการสื่อสารและให้ความรู้กับผู้บริโภคที่มีความสำคัญมาก และยังเป็นช่องทางที่สำคัญของผู้ผลิตในการโฆษณา ประชาสัมพันธ์สินค้าแก่ผู้บริโภค เพื่อเพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์และโอกาสในการแข่งขันทางการค้า ทั้งนี้ ฉลากที่มีข้อมูลครบถ้วนและเข้าใจง่ายย่อมช่วยให้ผู้บริโภคสามารถใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณค่าโภชนาการเหมาะสมและดีต่อสุขภาพ

ด้วยเหตุนี้ คณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเป็นฝ่ายเลขานุการ จึงได้มีข้อเสนอแนะต่อคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ ให้ส่งเสริมการใช้ข้อมูลโภชนาการในรูปแบบสัญลักษณ์โภชนาการเพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับผู้บริโภคในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมต่อสุขภาพ อีกทั้งเพื่อส่งเสริมให้ผู้ผลิตและผู้นำเข้าอาหารพัฒนาสูตรผลิตภัณฑ์อาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพยิ่งขึ้น





โรคที่เกิดจาก การบริโภคที่ไม่เหมาะสม

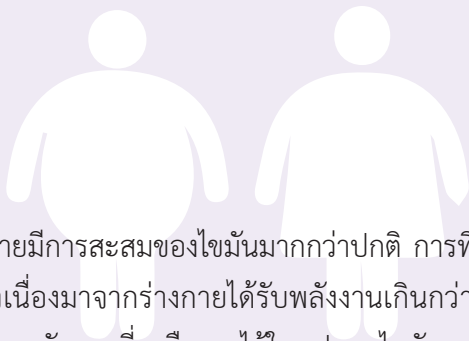
ภาวะโภชนาการเกิน (Over Nutrition) คือ สภาวะร่างกายที่ได้รับอาหารหรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการเป็นระยะเวลาติดต่อกันนานๆ เช่น ได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปจนเกิดการสะสมพลังงานขึ้นในร่างกายในรูปของไขมันจนเกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น โรคอ้วน และทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง



จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชน ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2 พบว่า ประชากรไทยมีภาวะอ้วน (BMI ≥ 25 กก./ม²) มีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในผู้หญิงเพิ่มจากร้อยละ 34.4 ในปี 2547 เป็นร้อยละ 40.7 ส่วนในผู้ชายเพิ่มจากร้อยละ 22.5 เป็นร้อยละ 28.4 ภาวะอ้วนลงพุงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 18.6 เป็นร้อยละ 45 ตามลำดับ⁽⁴⁾ โดยสาเหตุที่ทำให้โภชนาการเกิน เกิดจากการมีพฤติกรรมบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป คือ การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น อาหารจานด่วน ขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม ที่มากเกินไป เพราะอาหารดังกล่าวมีส่วนประกอบคือ แป้ง น้ำตาล ไขมัน และผงชูรส ซึ่งทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไป อีกทั้งยังขาดการออกกำลังกาย จึงก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน อันเป็นที่มาของโรคอ้วน รวมไปถึงปัญหาสุขภาพด้านอื่นๆ ด้วย



โรคอ้วน



โรคอ้วน คือ ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมของไขมันมากกว่าปกติ การที่มีการสะสมของไขมันมากขึ้นอาจเนื่องมาจากร่างกายได้รับพลังงานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ จึงมีการสะสมพลังงานที่เหลือเอาไว้ในรูปของไขมันตามอวัยวะต่างๆ และนำมาซึ่งสาเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเมื่อเป็นโรคใดโรคหนึ่งแล้ว โรคอื่นๆ ก็จะตามมาได้ง่ายกว่าคนที่มีภาวะโภชนาการปกติ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองตีบ เป็นต้น

อ้วนหรือไม่.....วัดอย่างไร

การประเมินภาวะโภชนาการเบื้องต้น สามารถทำได้ด้วยตนเอง 2 วิธีง่ายๆ ได้แก่ การหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และการวัดเส้นรอบเอว

(1) ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index หรือ BMI)

คือ การประเมินภาวะอ้วนหรือผอมในผู้ใหญ่

$$\text{สูตรคำนวณ ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

ดังนั้น หากมีน้ำหนัก 70 กิโลกรัม มีส่วนสูง 160 เซนติเมตร จะมีค่าดัชนีมวลกายที่ 27.34 กก./ม.²



ค่าดัชนีมวลกาย (กก./ม. ²)	ภาวะโภชนาการ
น้อยกว่า 18.5	ผอม
18.5-22.9	ปกติ
23.0-24.9	ท้วม
25.0-29.9	อ้วน
30.0-39.9	อ้วนมาก
มากกว่า 40	อ้วนอันตราย

(2) การวัดเส้นรอบเอว หรือเส้นรอบพุง

โดยทั่วไปจะวัดรอบเอว ตรงระดับสะดือพอดี เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการก่อโรค

ผู้ชาย : เส้นรอบเอวน้อยกว่า 90 เซนติเมตร

ผู้หญิง : เส้นรอบเอวน้อยกว่า 80 เซนติเมตร

ถ้าเส้นรอบเอวใหญ่เกินกว่าค่าดังกล่าวนี้แล้วก็จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนลงพุง อาจส่งผลให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ สูงขึ้น

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ โรค NCDs (Non -Communicable Diseases) เป็นโรคที่เกี่ยวกับนิสัยหรือพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิต ซึ่งโรคกลุ่มนี้จะค่อยๆ สะสมอาการ ค่อยเกิด ค่อยทวีความรุนแรง และเมื่อมีอาการของโรคแล้วจะเกิดการเรื้อรังของโรคตามมาด้วย ซึ่งได้แก่

- ➔ โรคเบาหวาน
- ➔ โรคความดันโลหิตสูง
- ➔ โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ



- โรคอ้วนลงพุง
- โรคไตเรื้อรัง
- โรคไขมันในเลือดสูง
- โรคมะเร็ง

ปัจจุบัน โรค NCDs นับว่าเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญระดับประเทศและระดับโลก ซึ่งนับวันจะทวีความรุนแรงขึ้น ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังแบ่งเป็น ปัจจัยที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Non-modifiable risk factors) เช่น อายุ เพศ และพันธุกรรม ปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงได้ (Modifiable risk factors) เช่น การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การขาดการออกกำลังกาย และการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง และภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ซึ่งนำไปสู่การเกิดโรคต่างๆ

ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



วิธีการห่างไกลโรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (หลัก 3 อ.)

★ อาหาร

- ➔ กินให้ครบทั้ง 3 มื้อ ต้องไม่งดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง
- ➔ เลือกกินอาหารพลังงานต่ำ หรือลดปริมาณอาหารทุกมื้อที่กิน
- ➔ กินผัก ผลไม้ รสไม่หวานในมื้ออาหารให้มากขึ้น
- ➔ หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม
- ➔ เคี้ยวอาหารช้าๆ ใช้เวลาเคี้ยวประมาณ 30 ครั้ง ต่อ 1 คำ
- ➔ ดื่มน้ำเปล่า แทนน้ำหวาน น้ำอัดลม กาแฟเย็น โกโก้เย็น ชาเย็น

★ ออกกำลังกาย

- ➔ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนานกว่า 45 นาทีขึ้นไป 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ หรือเต้นแอโรบิก
- ➔ เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ เพิ่มการเดินให้ได้ 8,000-10,000 ก้าว ต่อวัน

★ อารมณ์

คือ อารมณ์ความมุ่งมั่นแต่เป้าหมายการลดน้ำหนัก ต้องมีจิตใจที่มั่นคง แน่วแน่ หากไม่สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ จะทำให้เลิกความคิดในการลดน้ำหนักในที่สุด

การรับประทานรสชาติ หวาน มัน เค็ม มากเกินไป ทำให้เกิดภาวะ โภชนาการเกินส่งผลให้เป็นโรคอ้วน และโรคภัยแรงเรื้อรังอื่นๆ ตามมา ดังนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะโภชนาการเกิน เราควรใส่ใจอาหาร การกิน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกันดีกว่า





เลี่ยงอาหาร หวาน มัน เค็ม เพื่อลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ถึงแม้ว่าพลังงานจากสารอาหารจะมีบทบาทสำคัญต่อร่างกาย แต่สิ่งที่สำคัญเช่นกันคือ ปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในอาหาร หรือที่เรารู้จักในนามของ ความหวาน ความมัน และความเค็ม เพราะหากรับประทานมากเกินไปจนเกินพอดีอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวได้ ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง และสามารถบริโภคได้อย่างเหมาะสมเพื่อสุขภาพที่ดี ดังนั้นผู้บริโภคจึงควรเรียนรู้ถึงความสำคัญที่มา ปริมาณที่ควรบริโภค ดังต่อไปนี้





★ ทำความรู้จักความหวาน

ความหวานที่เรารู้จักกันดี คือ น้ำตาล ซึ่งจะพบได้ในอาหารเกือบทุกชนิด เป็นสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย

★ กินหวานมากมีผลต่อสุขภาพอย่างไร

หากเราบริโภคน้ำตาล หรืออาหารที่มีรสหวานมากจนเกินไป พลังงานที่ร่างกายใช้ไม่หมดจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ส่งผลให้มีน้ำหนักเกิน อ้วน และทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมา

★ แหล่งของน้ำตาล

น้ำตาลพบในอาหารเกือบทุกชนิด แฝงตัวในรูปคาร์โบไฮเดรต ดังนั้น การเลือกกินอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลมากหรือน้อย จึงเป็นสิ่งสำคัญของการดูแลร่างกายให้มีสุขภาพดี

★ กินหวานได้เท่าไร

ใน 1 วัน ไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกินวันละ 24 กรัม หรือประมาณ 6 ช้อนชา

★ เทคนิคง่ายๆ ในการลดอาหารหวาน

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
2. ไม่เติมน้ำตาลหรือปรุงรสหวานในอาหารที่บริโภค
3. หลีกเลี่ยงการกินขนมหวาน หันมาบริโภคผลไม้ที่มีรสหวานน้อย
4. หลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน
เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม และนมปรุงแต่งรส
5. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง





★ ทำความรู้จักกับไขมัน

ไขมัน/ น้ำมัน ทำหน้าที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย และช่วยในการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี เค

★ กินไขมันมากมีผลต่อสุขภาพอย่างไร

การได้รับไขมันมากเกินไปทำให้เสี่ยงต่อภาวะอ้วน ส่วนการบริโภคกรดไขมันอิ่มตัว และกรดไขมันทรานส์มากเกินไป จะทำให้ลดระดับของไขมันดี (HDL-Cholesterol) และเพิ่มระดับของไขมันเลว (LDL-Cholesterol) ทำให้เสี่ยงต่อสภาวะการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด และควรหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด ขนมหวานทุกชนิด เนื่องจากร่างกายสามารถนำไปผลิตเป็นไตรกลีเซอไรด์ หากไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง จะทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตัว ถ้าเกิดที่หัวใจทำให้เป็นโรคหัวใจขาดเลือด หรือถ้าเกิดที่สมองจะส่งผลให้เป็นอัมพาต

★ กินไขมันได้เท่าไร

ใน 1 วัน ไม่ควรบริโภคน้ำมันเกินวันละ 30 กรัม หรือประมาณ 6 ช้อนชา

★ เทคนิคง่ายๆ ในการลดอาหารมัน

1. หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดน้ำมันลอย เช่น ปาท่องโก๋ ไข่ทอด และกล้วยทอด
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกะทิ เช่น แกงกะทิ และขนมหวานที่มีกะทิ
3. ปรับเปลี่ยนวิธีการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้ไขมันเล็กน้อย เช่น ต้ม ตุ่น นึ่ง ลวก ปิ้ง ย่าง และอบ
4. ควรจำกัดตัวเองในการบริโภคอาหารประเภททอดและกะทิ โดยให้เลือกทานได้วันละ 1 อย่าง



5. เลือกกินเนื้อสัตว์ล้วน ไม่ติดหนังและเอามันออก
6. เลือกไขมันดีในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง

★ เราได้รับไขมันจากที่ใดบ้าง

- อาหารธรรมชาติ ไขมันจากสัตว์ ได้แก่ น้ำมันหมู หมูติดมัน หนังไก่ ไขมันจากพืช ได้แก่ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม กะทิ และอาหารประเภทถั่วต่างๆ
- จากการปรุงอาหาร ได้แก่ การทอด และการผัดที่ใช้ไขมันมาก
- จากการแปรรูป ได้แก่ ทูน่าในน้ำมันพืช ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ กุนเชียง ไส้กรอก

เค็ม

★ ทำความรู้จักกับความเค็ม

ความเค็มที่เรารู้จักกันดี คือ เกลือ ซึ่งเกลือมาจากโซเดียมคลอไรด์ ที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุงรสเค็มและอาหารที่มีรสเค็ม

★ กินเค็มมากมีผลต่อสุขภาพอย่างไร

การบริโภคเค็มมากไปทำให้เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง และอาจทำให้มีโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น เส้นเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดในสมองแตก ไตวาย เป็นต้น

★ แหล่งของโซเดียม

ได้จากทั้งอาหารธรรมชาติ การปรุงแต่งรสอาหาร โดยเฉพาะการเติมเครื่องปรุง ได้แก่ เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว อาหารแปรรูป เช่น ผักดอง ไข่เค็ม ปลาจ๋า หมูยอและไส้กรอก อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป และขนมขบเคี้ยวต่างๆ



★ กินเค็มได้เท่าไร

ใน 1 วัน ไม่ควรบริโภคเกลือเกินวันละ 5 กรัม หรือประมาณ 1 ช้อนชา หรือคิดเป็นโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม

★ เทคนิคง่ายๆ ในการลดอาหารเค็ม

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
2. ลดการเติมเครื่องปรุงรส เพราะในเครื่องปรุงรสเกือบทุกชนิด มีปริมาณโซเดียมสูง
3. ลดการกินอาหารแปรรูปต่างๆ ได้แก่ ไส้กรอก หมูยอ แหนม เบคอน ผักดอง ผลไม้ดอง ปลาเค็ม ไข่เค็ม และเต้าหู้ยี้
4. ลดการกินอาหารกึ่งสำเร็จรูปให้น้อยลง และไม่ควรใส่เครื่องปรุงจนหมดซอง
5. ลดความถี่และปริมาณน้ำจิ้มของการกินอาหารที่มีน้ำจิ้ม เช่น อาหารทอด สุกี้ หมูกระทะ หอยทอด และเฟรนฟรายด์ เพราะในน้ำจิ้ม จะมีโซเดียมแฝงอยู่
6. หลีกเลี่ยงการกินอาหารจานด่วน เพราะจะมีโซเดียมสูง
7. ลดการกินขนมกรุบกรอบให้น้อยลง
8. ไม่ควรมีขวดน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส เกลือ บนโต๊ะอาหาร
9. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค⁽⁵⁾





อ่านฉลาก....อย่างฉลาด



ฉลากบนบรรจุภัณฑ์ของผลิตภัณฑ์อาหาร มี 2 ประเภท ได้แก่ ฉลากอาหาร และฉลากโภชนาการ

1. ฉลากอาหาร

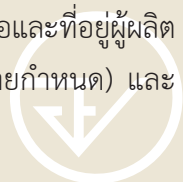
ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 367) พ.ศ. 2557 เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารในภาชนะบรรจุ โดยกำหนดให้อาหารในภาชนะบรรจุที่ต้องแสดงฉลาก หมายถึง อาหารที่มีภาชนะหุ้มห่อเพื่อจำหน่าย สามารถจำแนกตามวัตถุประสงค์ได้เป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

(1) ข้อมูลด้านความปลอดภัย ประกอบด้วย วันที่ผลิต/วันหมดอายุ วิธีการเก็บรักษา วิธีปรุงรรม ค่าเตือนต่าง ๆ (ในกรณีที่มีกฎหมายกำหนด)

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

(3) ข้อมูลเพื่อการโฆษณา ได้แก่ รูปภาพและข้อความกล่าวอ้างต่างๆ

(4) ข้อมูลเพื่อแสดงความเชื่อมั่น ได้แก่ ยี่ห้ออาหาร ชื่อและที่อยู่ผู้ผลิต ผู้จำหน่ายหรือผู้นำเข้า เครื่องหมาย อย. (ในกรณีที่มีกฎหมายกำหนด) และตราสัญลักษณ์ต่างๆ



ฉลากอาหาร กำหนดให้แสดงข้อความเป็นภาษาไทย แต่จะมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้ และอย่างน้อยควรมีรายละเอียด ดังนี้

1. ชื่ออาหาร
2. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ หรือชื่อและที่ตั้งของผู้นำเข้า และประเทศผู้ผลิต
3. ปริมาณของอาหารเป็นระบบเมตริก
4. ส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละของน้ำหนักโดยประมาณ เรียงตามลำดับจากมากไปน้อย
5. วัน เดือน และปีที่ผลิต หรือเดือนและปีที่ผลิต หรือ วัน เดือน และปีที่หมดอายุการบริโภค
6. เลขสารบบอาหาร (ถ้ามี)

2. ฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการ คือ ส่วนหนึ่งบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการแสดงข้อมูลและความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น¹ โดยชนิดของสารอาหารที่ระบุ ได้แก่ ชนิดที่จำเป็นต้องบริโภคเพื่อป้องกันปัญหาโภชนาการขาด และจำกัดการบริโภคเพื่อลดความเสี่ยงของโรคโภชนาการเกิน ซึ่งมีการนำเสนอปริมาณที่มีเปรียบเทียบกับปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน สำหรับผู้ที่มีอายุ 6 ปีหรือมากกว่า ซึ่งต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี ตัวอย่างของฉลากโภชนาการ แสดงไว้ในภาพที่ 1

¹ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541 เรื่อง ฉลากโภชนาการ



		ข้อมูลโภชนาการ			
ส่วนที่ 1	ช่วงที่ 1	หนึ่งหน่วยบริโภค		
ส่วนที่ 2		จำนวนหน่วยบริโภคต่อ		
		คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
		พลังงานทั้งหมด	กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน		
			กิโลแคลอรี)		
			ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *		
ช่วงที่ 2	ช่วงที่ 2	ไขมันทั้งหมด	ก.%
		ไขมันอิ่มตัว	ก.%
		โคเลสเตอรอล	มก.%
		โปรตีน	ก.%
		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	ก.%
		ใยอาหาร	ก.%
		น้ำตาล	ก.%
โซเดียม	มก.%		
			ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *		
ช่วงที่ 3	ช่วงที่ 3	วิตามินเอ	วิตามินบี 1%%
		วิตามินบี 2	แคลเซียม%%
		เหล็ก%%
		* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ส่วนที่ 3	ช่วงที่ 3	ความต้องการพลังงานของผลิตภัณฑ์แตกต่างกัน 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					

ประโยชน์ของการแสดงฉลากโภชนาการ คือ เป็นการให้ข้อมูลความรู้ทางโภชนาการแก่ผู้บริโภคในการเปรียบเทียบเพื่อตัดสินใจเลือกซื้อ และบริโภคอาหารตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายและสุขภาพ นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นข้อมูลประกอบการกล่าวอ้างปริมาณสารอาหารในผลิตภัณฑ์ด้วย อย่างไรก็ตาม ผลการสำรวจความเข้าใจของผู้บริโภคต่อฉลากโภชนาการโดยนิตยสารฉลาดซื้อ พบว่า ผู้บริโภคร้อยละ 67.5 ไม่เคยอ่านฉลากโภชนาการ และในจำนวนผู้อ่านฉลากโภชนาการ พบว่า ร้อยละ 32.5 อ่านฉลากโภชนาการไม่รู้จัก ผู้บริโภคส่วนใหญ่เห็นว่าฉลากโภชนาการยากเกินไป และทำให้ผู้บริโภคสับสน

ปัญหาดังกล่าวทำให้นักโภชนาการพยายามหาวิธีการนำเสนอฉลากโภชนาการในรูปแบบที่เข้าใจง่าย และเป็นมิตรต่อผู้บริโภค โดยเน้นนำเสนอประเด็นที่เป็นปัญหาสุขภาพ ซึ่งเป็นที่มาของการทดลองใช้ฉลากจีดีเอ (GDA) ซึ่งแสดงบนส่วนหน้าบรรจุภัณฑ์ของผลิตภัณฑ์อาหารบางประเภทที่กฎหมายบังคับใช้



3. ฉลากจีดีเอ (GDA)

ฉลากจีดีเอ (Guideline Daily Amounts) เป็นฉลากโภชนาการรูปแบบหนึ่งที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยากำหนดขึ้นเพื่อให้ผู้บริโภคเข้าใจคุณค่าโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารได้ง่ายและสะดวกขึ้น โดยกำหนดให้แสดงปริมาณค่าของพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในหน่วยเมตริก (หน่วยของพลังงานเป็นกิโลแคลอรี) ของอาหารทั้งบรรจุภัณฑ์ (1 ซอง/ 1 กล่อง) ในรูปทรงกระบอกเรียงติดกัน 4 รูป และช่วงล่างได้รูปทรงกระบอกแสดงค่าร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน² ทั้งนี้ฉลาก จีดีเอ ได้บังคับใช้ในผลิตภัณฑ์อาหาร 5 กลุ่ม ได้แก่

(1) อาหารขบเคี้ยว ได้แก่

(1.1) มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ

(1.2) ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ

(1.3) ข้าวเกรียบ ทอด หรืออบกรอบ หรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง

(1.4) ถั่วหรือนัตทอด หรืออบกรอบ หรืออบเกลือ หรือเคลือบปรุงรส

(1.5) สาหร่ายทอด หรืออบกรอบ หรือเคลือบปรุงรส

(1.6) ปลาเส้นทอด หรืออบกรอบหรือปรุงรส

(2) ซ็อกโกแลต และผลิตภัณฑ์ในทำนองเดียวกันนี้

(3) ผลิตภัณฑ์ขนมอบ ได้แก่

(3.1) ขนมปังกรอบ หรือแครกเกอร์ หรือบิสกิต

(3.2) เวเฟอร์สอดไส้

(3.3) คุกกี้

(3.4) เค้ก

(3.5) พาย เพสตรี ทั้งชนิดที่มีและไม่มีไส้



คุณค่าทางโภชนาการต่อ
ควรแบ่งกิน ครั้ง

ช่วงที่ ๑	พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
ช่วงที่ ๒
ช่วงที่ ๓	กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
	*.....%	*.....%	*.....%	*.....%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

(4) อาหารกิ่งสำเร็จรูป ได้แก่

(4.1) กว๊วยเตี้ยว กว๊วยจ๊ับ บะหมี่ เส้นหมี่ และวุ้นเส้น ไม่ว่าจะมีการปรุงแต่งหรือไม่ก็ตาม พร้อมซองเครื่องปรุง

(4.2) ข้าวต้มที่ปรุงแต่ง และโจ๊กที่ปรุงแต่ง

(5) อาหารมี้อหลักที่เป็นอาหารจานเดียว ซึ่งต้องเก็บรักษาไว้ในตู้เย็นหรือตู้แช่แข็งตลอดระยะเวลาจำหน่าย

อย่างไรก็ตาม สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สํารวจในปี พ.ศ. 2556 พบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจฉลากจีดีเอ (GDA) และไม่สามารถใช้ในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร แม้จะได้มีการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้ และสื่อสารทำความเข้าใจแล้ว ซึ่งยังต้องใช้ระยะเวลาในการให้ความรู้แก่ผู้บริโภคต่อไป ในขณะที่เดียวกันจึงทำให้นักโภชนาการพิจารณาทางเลือกอื่นที่จะช่วยในการตัดสินใจของผู้บริโภค และน่าจะนำไปสู่การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณค่าโภชนาการที่ดีขึ้น





สัญลักษณ์โภชนาการ (Healthier Choice)



การสื่อสารฉลากทางโภชนาการที่ลดความซับซ้อนลงให้กับผู้บริโภคอาจเป็นทางเลือกที่ช่วยให้ผู้บริโภคมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมมากขึ้น โดยการออกสัญลักษณ์โภชนาการที่มีความง่าย (Simplified Logo) แสดงคุณสมบัติทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารอย่างชัดเจน เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้อได้อย่างรวดเร็วโดยไม่ต้องใช้เวลามาก เนื่องจากผลการศึกษาทางการตลาดแสดงว่าผู้บริโภคใช้เวลาเพียงไม่กี่วินาทีในการพิจารณาฉลากก่อนซื้อ

สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ในฐานะฝ่ายเลขานุการคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาโภชนาการและอาหารปลอดภัย จึงได้ร่วมมือกับสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ภายใต้คณะกรรมการเฉพาะเรื่องชุดที่ 3 ขับเคลื่อนเพื่อ



สร้างความเชื่อมโยงด้านอาหาร และโภชนาการ สู่คุณภาพชีวิตที่ดี ดำเนินงานจัดทำสัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสารข้อมูลโภชนาการที่ลดความซับซ้อนลงให้กับผู้บริโภค เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้บริโภคปรับพฤติกรรมการบริโภคให้เหมาะสมมากขึ้น **โดยการออกสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice)** เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้อได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการในกลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารประเภทเดียวกัน

สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” หมายความว่า เครื่องหมายแสดงทางเลือกสุขภาพที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถใช้ในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม

การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” บนฉลากอาหาร เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 373 (พ.ศ. 2559) เรื่อง การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการบนฉลากอาหาร ซึ่งได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษา ในวันที่ 12 มกราคม 2559 และมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ถัดจากวันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป

สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” มิได้เป็นสัญลักษณ์บังคับ เป็นเพียงความสมัครใจ โดยที่ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับสัญลักษณ์นี้ต้องผ่านเกณฑ์คุณค่าทางโภชนาการที่ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ไม่ใช่การโฆษณาสินค้า หรือจัดอันดับอาหารที่ดีหรือไม่ดี แต่มุ่งให้ความรู้กับผู้บริโภคในการเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ รวมทั้งเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้ประกอบการร่วมมือและมุ่งพัฒนาผลิตภัณฑ์ของตนให้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดเฉพาะของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น



รูปแบบสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”



รูปแบบสัญลักษณ์ เป็นรูปวงกลม ตรงกลางวงกลมเป็นภาพใบไม้สองใบ ทับกัน และมีข้อความ “ทางเลือกสุขภาพ” อยู่ด้านล่างในวงกลม และมีชื่อกลุ่มอาหารอยู่ด้านบนในวงกลม รูปแบบสัญลักษณ์โภชนาการสามารถแสดงได้ 2 ลักษณะ คือ แสดงโดยใช้สีตามที่กำหนดหรือแสดงเป็นสีเดียว

➤ **แสดงโดยใช้สีตามที่กำหนด** รูปวงกลมขอบสีฟ้า ตรงกลางวงกลมเป็นภาพใบไม้สีเขียวสองใบทับกัน เนื้อใบไม้มีวงกลมทึบสีเขียวขนาดเล็กอยู่กึ่งกลางเหนือวงกลมทึบสีเขียวมีเส้นโค้งสีส้ม มีข้อความด้านล่าง “ทางเลือกสุขภาพ” เป็นสีฟ้า

➤ **แสดงเป็นสีเดียว** โดยเส้นขอบอาจเป็นสีดำหรือสีน้ำเงินเข้ม หรือสีขาว แล้วแต่กรณี ทั้งนี้การแสดงสีของพื้นฉลากและสีของสัญลักษณ์ต้องใช้สีที่ตัดกันที่ทำให้เห็นสัญลักษณ์ได้ชัดเจน

ความหมายของสัญลักษณ์โดยรวม คือ เพื่ออนาคตที่สดใส มีความสุข สุขภาพดี ซึ่งมีองค์ประกอบเป็น 3 สี คือ สีส้ม สีเขียวและสีฟ้า ซึ่งสีส้ม หมายถึง ความเป็นหนึ่งเดียวมีพลัง สีเขียว หมายถึง สีของอาหารธรรมชาติ และสีฟ้า หมายถึง ความสดใส



ชื่อกลุ่มอาหารด้านบนสัญลักษณ์โภชนาการ ช่วยให้ผู้บริโภคทราบว่า การเลือกอาหารที่มีสัญลักษณ์นั้น ต้องเปรียบเทียบภายในกลุ่มอาหาร เดียวกันมิใช่ข้ามกลุ่ม

ตัวอย่างสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”



อ่านอย่างไร เลือกอย่างไร

สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” เป็นเครื่องมือทางโภชนาการ สำหรับผู้บริโภคในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร โดยเป็นการเปรียบเทียบ คุณค่าทางโภชนาการในกลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารประเภทเดียวกัน

ตัวอย่างเช่น นาย ก. เป็นคนรักสุขภาพ และต้องการลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ต้องการซื้อผลิตภัณฑ์นมในท้องตลาด โดยมีผลิตภัณฑ์ นม A ซึ่งมีปริมาณน้ำตาลสูง (โดยเฉลี่ยอยู่ที่ 12 กรัม/100 มิลลิลิตร) และผลิตภัณฑ์นม B ซึ่งมีปริมาณน้ำตาล ≤ 5 กรัม/100 มิลลิลิตร ดังนั้น นาย ก. ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์นม B โดยการแบ่งบริโภคให้เหมาะสมกับ ช่วงวัย และเป็นไปตามหน่วยบริโภคที่กำหนดไว้ที่ข้อมูลโภชนาการ



ผลิตภัณฑ์นม A	ผลิตภัณฑ์นม B
 <p data-bbox="208 464 401 512">ปริมาณน้ำตาลสูง</p>	 <p data-bbox="519 472 926 660">ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 กรัม/100 มล. ได้รับสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”</p>

นอกจากนี้ควรพิจารณาสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ควบคู่กับการอ่านข้อมูลโภชนาการด้านหลังผลิตภัณฑ์ เพื่อทราบถึงปริมาณที่เหมาะสมที่ควรบริโภคต่อวันด้วย

ตัวอย่างเช่น นางสาวก้อย ไปเดินเลือกซื้อของที่ซูเปอร์มาร์เก็ตแห่งหนึ่ง โดยต้องการเลือกซื้อน้ำปลาเพื่อนำไปปรุงประกอบอาหารที่ความเสี่ยงการเป็นโรคไตเรื้อรัง ในท้องตลาดมีน้ำปลาตราเค็มน้อย ซึ่งปรับสูตรให้มีปริมาณโซเดียมน้อยกว่า 6,000 มิลลิกรัม/100 มิลลิลิตร และน้ำปลาตราเค็มจั้ง ซึ่งเป็นสูตรปกติ ดังนั้น นางสาวก้อย ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์น้ำปลาตราเค็มน้อย โดยแบ่งบริโภคเป็นไปตามหน่วยบริโภคที่กำหนดไว้ที่ข้อมูลโภชนาการ



น้ำปลาตราเค็มน้อย	น้ำปลาตราเค็มจิ่ง
 <p data-bbox="147 534 485 614">ปรับสูตรและโซเดียมน้อยกว่า 6,000 มิลลิกรัม/ 100 มิลลิลิตร</p>	 <p data-bbox="693 558 780 598">สูตรปกติ</p>

นอกจากนี้ควรพิจารณาสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ควบคู่กับการอ่านข้อมูลโภชนาการด้านหลังผลิตภัณฑ์ เพื่อทราบถึงปริมาณที่เหมาะสมที่ควรบริโภคต่อวันด้วย



คำแนะนำการบริโภคอาหาร ที่ได้การรับรองสัญลักษณ์โภชนาการ

(มาอ่านกันสักนิด พิชิตสุขภาพดี)

เชื่อว่าหนึ่งหน่วยบริโภคแบ่งรับประทานได้กี่ครั้ง

หนึ่งหน่วยบริโภค

ข้อมูลโภชนาการ				
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (200 มล.)				
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ กล่อง : 1				
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค				
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี)				
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*				
ไขมันทั้งหมด	8	ก.	12 %	
ไขมันอิ่มตัว	5	ก.	25 %	
โคเลสเตอรอล	15	มก.	5 %	
โปรตีน	6	ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	6	ก.	2 %	
ใยอาหาร	0	ก.	0 %	
น้ำตาล	6	ก.		
โซเดียม	75	มก.	3 %	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*				
วิตามินเอ	10	%	วิตามินบี 1	6 %
วิตามินบี 2	20	%	แคลเซียม	25 %
เหล็ก	0	%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนโดยอายุตั้งแต่ 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				

ยกตัวอย่าง จากฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรองสัญลักษณ์โภชนาการ 1 กล่อง บรรจุ 200 มิลลิลิตร หากบนฉลากระบุไว้ว่า “หนึ่งหน่วยบริโภค 1 กล่อง (200 มิลลิลิตร)” หมายความว่า ผลิตภัณฑ์นั้นควรกินให้หมดภายในครั้งเดียว

แต่หากผลิตภัณฑ์เป็นกล่องใหญ่ ขนาดบรรจุ 1000 มิลลิลิตร ฉลากโภชนาการอาจจะระบุไว้ว่า “หนึ่งหน่วยบริโภค: 200 มิลลิลิตร” แปลได้ว่าผู้บริโภคจะต้องแบ่งกินผลิตภัณฑ์นั้นได้ถึง 5 ครั้ง นอกจากนี้ผู้บริโภคควรที่จะ



บริโภคอาหารอื่นๆ อย่างสมดุลและหลากหลาย โดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นข้อบัญญัติที่กระทรวงสาธารณสุขจัดทำขึ้น ควบคุมไปด้วย เพื่อแนะนำประชาชนให้มีความรู้ และความเข้าใจในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ดังนี้

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว เพื่อให้ได้สารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างเหมาะสม และมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. กินข้าวเป็นหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ แนะนำให้กินข้าวกล้องแทนข้าวขาว ขนมนึ่งโฮตวิทแทนขนมนึ่งขาว เพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารเพิ่มมากขึ้น

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ แนะนำให้กินผัก และผลไม้วันละ 400 กรัม (5 ถ้วยตวง) เพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ แนะนำให้กินเนื้อปลา และไข่ โดยเฉพาะไข่ขาวเป็นโปรตีนจากสัตว์ที่มีคุณภาพดี และย่อยง่าย เหมาะสำหรับทุกวัย ส่วนถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีนจากพืชที่ใช้กินแทนเนื้อสัตว์ได้

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย แนะนำให้เด็กควรดื่มนมวันละ 2 - 3 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนย หรือขาดมันเนย วันละ 1 - 2 แก้ว เพื่อช่วยให้กระดูก และฟันแข็งแรง



6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร แนะนำให้ลดการกินอาหารประเภททอด ผัด และแกงกะทิ แต่พอควร และเลือกกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง และย่างเป็นประจำแทน

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด เนื่องจากการกินอาหารหวานมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ส่วนกินอาหารเค็มมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคไต

8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน แนะนำให้กินอาหารที่ผ่านมาปรุงสุก และสะอาดหลีกเลี่ยงอาหารปรุงไม่สุกอาจมีเชื้อโรคปนเปื้อนและสารเคมีต่างๆ เช่น สารบอแรกซ์ สารกันรา สารฟอกขาว ฟอร์มาลีน และยาฆ่าแมลง ทำให้เกิดโรคได้

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เนื่องจากจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มากมาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง และโรคมะเร็งหลอดอาหาร เป็นต้น



แบบทดสอบความเข้าใจ

1. สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” มีรูปแบบอย่างไร

ก.



ข.



ค.



ง.

ข้อมูลโภชนาการ	
ส่วนที่ 1	ชื่อคนบริโภค (.....)
ส่วนที่ 2	ส่วนที่ 1
ส่วนที่ 2	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
ส่วนที่ 2	พลังงานต่อหน่วย กิโลแคลอรี (หรือจากไขมัน กิโลแคลอรี)
ส่วนที่ 2	ไขมันอิ่มตัว ก.%
ส่วนที่ 2	ไขมันไม่อิ่มตัว ก.%
ส่วนที่ 2	คอเลสเตอรอล มก.%
ส่วนที่ 2	โปรตีน ก.%
ส่วนที่ 2	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.%
ส่วนที่ 2	ใยอาหาร ก.%
ส่วนที่ 2	น้ำตาล ก.%
ส่วนที่ 2	โซเดียม มก.%
ส่วนที่ 3	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*
ส่วนที่ 3	พลังงานต่อหน่วย %
ส่วนที่ 3	ไขมันอิ่มตัว %
ส่วนที่ 3	ไขมันไม่อิ่มตัว %
ส่วนที่ 3	คอเลสเตอรอล %
ส่วนที่ 3	โปรตีน %
ส่วนที่ 3	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด %
ส่วนที่ 3	ใยอาหาร %
ส่วนที่ 3	โซเดียม %
ส่วนที่ 3	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

* ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยที่มีน้ำหนักตัวปกติ (เพศชาย) ที่อายุ 18 ปีขึ้นไป (ตาม RDI) โดยอิงจากค่าเฉลี่ยการบริโภคประจำวันคือ 2,000 กิโลแคลอรี

ค่าการคำนวณพลังงานของผลิตภัณฑ์จากไขมัน, ผู้บริโภคสุขภาพจึงบริโภค 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันไม่อิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.	
ใยอาหาร	25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

2. ข้อใดคือรูปแบบสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ที่ถูกต้อง

ก.



ข.



อาหารมือหลัก

ค.

อาหารมือหลัก



ง.



3. เหตุใดสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ต้องมีชื่อกลุ่มอาหารกำกับสัญลักษณ์ไว้

- ก. เพื่อใช้ในการโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารนั้นๆ
- ข. เพื่อให้ผู้บริโภคทราบว่าทางเลือกอาหารที่มีสัญลักษณ์โภชนาการต้องเปรียบเทียบภายในกลุ่มอาหารเดียวกันมิใช่ข้ามกลุ่ม
- ค. เพื่อใช้ในการบ่งชี้ลักษณะทางภูมิศาสตร์บอกถึงแหล่งที่มาและแหล่งผลิต
- ง. เพื่อช่วยให้ผู้บริโภคสามารถเลือกอาหาร ที่ลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด ได้สะดวก

4. สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” คือ อะไร

- ก. ส่วนหนึ่งบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการแสดงข้อมูลและความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารโดยละเอียด
- ข. ตราที่ติดบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อบ่งบอกว่าผลิตภัณฑ์นั้นสำหรับมุสลิมใช้บริโภค
- ค. ตัวช่วยสำหรับคนรุ่นใหม่ เพื่อเลือกซื้ออาหารไม่เป็นภัยต่อสุขภาพหัวใจ
- ง. เครื่องหมายแสดงทางเลือกสุขภาพที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถใช้ในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม

5. โรคใดต่อไปนี้ไม่ถือว่าเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

(Non-communicable diseases, NCDs)

- ก. โรคสมองเสื่อม
- ข. โรคความดันโลหิตสูง
- ค. โรคเบาหวาน
- ง. โรคไตเรื้อรัง

6. ในหนึ่งวันเราควรได้รับโซเดียมไม่เกินวันละกี่มิลลิกรัม

- ก. 1,000 มิลลิกรัม
- ข. 1,500 มิลลิกรัม
- ค. 2,000 มิลลิกรัม
- ง. 2,400 มิลลิกรัม



7. ผลากผลิตภัณฑอาหารชนิดใดที่จะพบเครื่องหมายสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
- ก. เครื่องดื่มบำรุงกำลัง
 - ข. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ค. ผลิตภัณฑอาหารเสริม
 - ง. น้ำปลา
8. ข้อใดกล่าวถึงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ถูกต้องที่สุด
- ก. เป็นสัญลักษณ์บังคับสำหรับผู้ผลิตอาหาร
 - ข. เป็นสัญลักษณ์สำหรับผู้บริโภคเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการในกลุ่มผลิตภัณฑอาหารประเภทเดียวกัน
 - ค. เป็นสัญลักษณ์ที่ผลิตภัณฑที่ได้รับต้องผ่านเกณฑ์ด้านความปลอดภัยตามที่ อย. กำหนด
 - ง. เป็นสัญลักษณ์ที่ใช้ในการโฆษณาสินค้า
9. ข้อใดคือแนวทางในการป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases, NCDs)
- ก. เลือกบริโภคผลิตภัณฑอาหารที่มีตราสัญลักษณ์โภชนาการ
 - ข. บริโภคอาหารฟาสฟู๊ดเป็นประจำ
 - ค. เติมเครื่องปรุงเพิ่มทุกครั้งในการรับประทานอาหาร เช่น น้ำปลา และน้ำตาล เป็นต้น
 - ง. ขอบรับประทานของทอด
10. ข้อใดคือประโยชน์ของสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
- ก. เป็นการแสดงข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑอาหารนั้นๆ โดยระบุชนิดและปริมาณสารอาหารในกรอบข้อมูลโภชนาการตามรูปแบบเงื่อนไขที่กำหนด
 - ข. เป็นเครื่องหมายรับรองมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหาร
 - ค. เป็นการส่งเสริมให้ผู้ผลิตสินค้ามีการจัดการสิ่งแวดล้อม และการประหยัดพลังงาน
 - ง. เป็นเครื่องมือช่วยผู้บริโภคตัดสินใจเลือกซื้อและเลือกบริโภคผลิตภัณฑอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ง่ายและสะดวกขึ้น



เฉลย

- ข้อ 1 ค. ข้อ 2 ก. ข้อ 3 ข. ข้อ 4 ง. ข้อ 5 ก.
ข้อ 6 ค. ข้อ 7 ง. ข้อ 8 ข. ข้อ 9 ก. ข้อ 10 ง.

สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” มุ่งหวังให้ผู้บริโภคใช้สัญลักษณ์ดังกล่าวในการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อบริโภค ภาคอุตสาหกรรมปรับปรุงสูตรอาหารและผลิตภัณฑ์อาหารให้ผ่านตามเกณฑ์สำหรับสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” และใช้คุณค่าโภชนาการที่ดีกว่าเป็นจุดขายทางการตลาด รวมถึงลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และลดภาระค่าใช้จ่ายของประเทศในการรักษาพยาบาลโรคดังกล่าวในระยะยาวต่อไป

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

- หน่วยรับรองการใช้สัญลักษณ์โภชนาการ
มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ ในพระราชูปถัมภ์
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
- เว็บไซต์ <http://healthierlogo.com/>
 - อีเมลล์ info.thaihealthier@gmail.com
 - โทรศัพท์ 081-970-0806
 - โทรสาร 02-441-9344



เอกสารอ้างอิง

1. GBD. Mortality and Causes of Death Collaborators. Global, regional, and national age–sex specific all-cause and cause-specific mortality for 240 causes of death, 1990-2013 : a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. Lancet; 2014.
2. World Health Organization. The Global burden of diseases updated 2004. Geneva: World Health Organization; 2008.
3. Sepulveda J, Murray C. The state of global health in 2014. Science. 2014. 345:6202; 1275-1278.
4. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551 - 2, สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.)
5. คู่มือการดำเนินงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ลดหวาน มัน เค็ม, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. 2557
6. ฉลาดอ่านฉลาก ลดหวานมันเค็ม, กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค, สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
7. คู่มือการดำเนินงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ลดหวาน มัน เค็ม, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
8. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 367) พ.ศ. 2557 เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารในภาชนะบรรจุ
9. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541 เรื่อง ฉลากโภชนาการ
10. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด
11. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด (ฉบับที่ 2) ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 373) พ.ศ.2559 เรื่อง การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการบนฉลากอาหาร



คณะที่ปรึกษา

นายแพทย์บุญชัย สมบูรณ์สุข
นายแพทย์ไพศาล ดั่นคุ้ม
นางจूरรัตน์ ห่อเกียรติ

ดร.ทิพย์วรรณ ปริญญาศิริ
ศ.ดร.วิสิฐ จະวะสิต
รศ.ดร.ประไพศรี ศรีจกรवाल
ผศ.ดร.วันทนี เกียรติสินยศ

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
ผู้เชี่ยวชาญด้านความปลอดภัยของอาหาร
และการบริโภคอาหาร
ผู้อำนวยการสำนักอาหาร
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะผู้จัดทำ

นางสาวอรุณรุ่ง ธีระวัฒน์
นางสาวมยุรี ดิษฐ์เมธาโรจน์
นางสาวมนัสวีร์ ไพชานาญ
นางสาวกังสดาล สิงห์สูง
นายอารยะ โรจนวณิชชากร
นางสาวปริญญา ตั้งเจริญกิจ

นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการพิเศษ
นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการ
นักวิชาการอาหารและยาปฏิบัติการ
นักวิชาการอาหารและยาปฏิบัติการ
เจ้าหน้าที่สำนักอาหาร
เจ้าหน้าที่สำนักอาหาร

พลิตไทย

กลุ่มพัฒนาระบบ 1
สำนักอาหาร
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 02-590-7406
โทรสาร 02-590-7322





คู่มือรณรงค์ให้ความรู้
เรื่องสัญลักษณ์โภชนาการสำหรับบุคคลทั่วไป



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



สำนักงานเลขานุการ
คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ
กรุงเทพฯ • ปทุมธานี • มีนบุรี • ชัยภูมิ

