





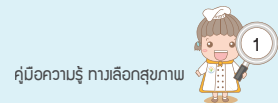
มองหา **ฉลาด**

# "ทางเลือกสุขภาพ"

**ลด** หวาน **มัน** เค็ม

เพื่อคนรักสุขภาพ

*Healthier Choice*



# คำนำ

ฉลากอาหาร คือ แหล่งข้อมูลที่อยู่ใกล้ตัว และช่วยให้ผู้ซื้อได้รับอาหารที่คุ้มค่า สมประโยชน์ การอ่านข้อมูลต่าง ๆ บนฉลากเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะการอ่านฉลากโภชนาการ เพื่อดูว่าอาหารนั้นมีปริมาณสารอาหารอะไรบ้าง ในปริมาณมากน้อยเพียงใด และเปรียบเทียบเลือกอาหารที่มีปริมาณน้ำตาล ไขมัน โซเดียม น้อย ๆ หรือ เลือกซื้ออาหารที่ฉลากแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่ทำให้คนไทยและคนทั่วโลกเสียชีวิตสูงได้

คู่มือความรู้ “ทางเลือกสุขภาพ” จะให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร เช่น การใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร เพื่อลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ข้อมูลของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่เกิดจากการบริโภคอาหาร รวมถึงวิธีการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี โดยหวังว่าจะช่วยให้ผู้อ่านสามารถนำไปใช้ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร และเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพตนเองได้ดียิ่งขึ้น

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา







# สารบัญ







## อ่านฉลาก ลดเสี่ยงโรค

หน้า

-  อ่านฉลาก 3 ขั้นตอน ปลดภัย ลดเสี่ยงโรค 4
-  อ่านฉลากโภชนาการ รู้ปริมาณสารอาหาร ช่วยระวังการบริโภคหวาน มัน เค็ม 8
-  ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) อ่านง่าย ได้ประโยชน์ 12
-  สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สำหรับผู้รักสุขภาพ 16



## โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และวิถีปฏิบัติ เพื่อลดการบริโภคหวาน มัน เค็ม

-  โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกิดจากการบริโภค 20
-  บริโภคหวาน มัน เค็ม เกินพอดี ระวัง ! มหันตภัย...โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง...มาเยือน 30
-  บริโภคหวาน มัน เค็ม เท่าไร ไม่เกินพอดี 32
-  วิธีเอาตัวรอดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 40

คู่มือความรู้ ทางเลือกสุขภาพ





# อ่านฉลาก ลดเสี่ยงโรค

## อ่าน ฉลาก 3 ขั้นตอน ปลอดภัย ลดเสี่ยงโรค

### เริ่มจาก



อ่านข้อมูลต่าง ๆ บนฉลาก จะทำให้ได้รับอาหารที่ปลอดภัย  
มากขึ้น เช่น

ส่วนประกอบสำคัญโดยประมาณ	
แป้งสาลี	50 %
น้ำตาล	22 %
น้ำมันพืช	20 %
มะพร้าวผง	4 %
เนย	3 %
นมผง	1 %
แต่งกลิ่นเลียนธรรมชาติ	

### ข้อมูลส่วนประกอบ



วันผลิต วันหมดอายุ  
หรือวันที่ควรบริโภคก่อน

วันผลิต 01.03.17  
ควรบริโภคก่อน 01.03.18

11-2-99955-2-1998

เลขสารบบอาหาร 13 หลัก  
ในกรอบเครื่องหมาย อย.



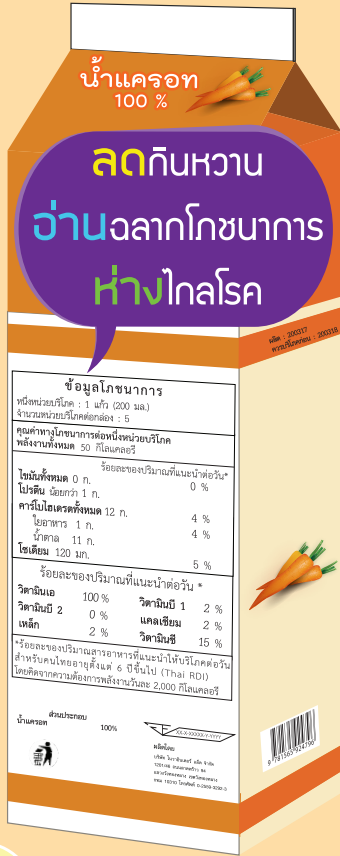
ผู้ให้ความรู้ กรมเลือกสุขภาพ







# อ่านฉลากโภชนาการ มีแต่ได้ ไม่มีเสีย



**1** เลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการตนเองได้ เช่น เลือกอาหารที่มีปริมาณไขมันต่ำ ฯลฯ



**2** หลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการ หรือสารอาหารที่ต้องการจำกัดการบริโภค เช่น ผู้ที่เป็นโรคไต ความดันโลหิตสูง เลือกอาหารที่มีปริมาณโซเดียมต่ำ ฯลฯ

**3** เปรียบเทียบเพื่อความคุ้มค่า นำมาใช้เลือกอาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกยี่ห้อที่มีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่าได้



# อ่านฉลากโภชนาการ รู้ปริมาณสารอาหาร ช่วยระวังการบริโภค **หวาน มัน เค็ม**

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/8 ของ (25 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 8			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 210 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)			
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	9 ก.		14 %
ไขมันอิ่มตัว	3.5 ก.		18 %
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 5 มก.		1 %
โปรตีน	2 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	30 ก.		10 %
ใยอาหาร	2 ก.		8 %
น้ำตาล	1 ก.		
โซเดียม	100 มก.		4 %
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	0 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	0 %
เหล็ก	2 %		
* 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			
<b>บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</b>			
ส่วนประกอบที่สำคัญ : แป้งสาลี 73.14% ชีส 10.00% น้ำมันปาล์ม 10.00%			
เครื่องปรุงรส 4.86% น้ำตาล 2.00%			
<small>ผลิตภัณฑ์ : บริษัท แปซิฟิค จำกัด เลขที่ 855/55 ถนนเชียงใหม่ แขวงเกาะช้าง เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร 10530</small>			
		10-1-77753-1-9999	

**ฉลากโภชนาการแบบเต็ม**



คู่มือความรู้ การเลือกสุขภาพ

วิธีการอ่าน  
ใช้หลักเกณฑ์  
เดียวกัน

### ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 6 ชิ้น (30กรัม)  
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 4

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  
พลังงานทั้งหมด 180 กิโลแคลอรี

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด	9 ก.	14 %
โปรตีน	2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	22 ก.	7 %
น้ำตาล	8 ก.	
โซเดียม	120 มก.	5 %

\* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

 ฉลากโภชนาการแบบย่อ

บอกปริมาณสารอาหารที่จะได้รับ  
เมื่อบริโภคตามปริมาณที่ระบุไว้ใน  
“หนึ่งหน่วยบริโภค”

#### คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
280 กิโลแคลอรี	2 กรัม	12 กรัม	1400 มิลลิกรัม
*14%	*3%	*18%	*58%

\*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

 ฉลาก  
หวาน มัน เค็ม  
(ฉลาก GDA)

บอกปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม  
เมื่อบริโภคหมดทั้งบรรจุภัณฑ์ (หมดทั้งซอง/ทั้งถุง/ทั้งกล่อง)

คู่มือความรู้ ทางเลือกสุขภาพ



# วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : 5			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 110 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
ไขมันทั้งหมด	6 ก.		9 %
ไขมันอิ่มตัว	2.5 ก.		13 %
โคเลสเตอรอล	20 มก.		7 %
โปรตีน	8 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	8 ก.		3 %
ใยอาหาร	0 ก.		0 %
น้ำตาล	8 ก.		
โซเดียม	85 มก.		4 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามินเอ	6 %	วิตามินบี 1	8 %
วิตามินบี 2	15 %	แคลเซียม	30 %
เหล็ก	2 %		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ 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			

ตัวอย่างการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐาน ขอบนมพร้อมดื่ม ยี่ห้อคนไทย ขนาด 1,000 มิลลิลิตร



คู่มือความรู้ การเลือกสุขภาพ

**ส่วนที่ 1 หนึ่งหน่วยบริโภค** คือ ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้ง  
**จากตัวอย่าง :** แนะนำให้บริโภคครั้งละ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)



: หากบริโภคตามปริมาณที่แนะนำต่อครั้ง จะได้รับพลังงาน และสารอาหารตามตัวเลขที่ระบุไว้ในส่วนที่ 3

**ส่วนที่ 2 จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ**  
คือ จำนวนครั้งที่แนะนำให้บริโภคตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค  
**จากตัวอย่าง :** แนะนำให้ดื่ม 5 ครั้ง (ครั้งละ 200 มิลลิลิตร)

**ส่วนที่ 3 คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค**  
คือ ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่จะได้รับเมื่อบริโภคตามปริมาณ ที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค

**จากตัวอย่าง :** ถ้าดื่มนมขวดนี้ครั้งละ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) จะได้รับพลังงาน 110 กิโลแคลอรี น้ำตาล 8 กรัม



: ถ้าหากดื่มนมขวดนี้หมดขวดในครั้งเดียว จะได้รับ พลังงาน 550 กิโลแคลอรี (110 กิโลแคลอรี × 5 ครั้ง) น้ำตาล 40 กรัม (8 กรัม × 5 ครั้ง) เพราะนมขวดนี้แนะนำให้ดื่ม 5 ครั้ง (ครั้งละ 200 มิลลิลิตร)

**ส่วนที่ 4 ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน**  
คือ เมื่อบริโภคตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค จะได้รับสารอาหาร คิดเป็นร้อยละเท่าไรเมื่อเทียบกับร้อยละที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

**จากตัวอย่าง :** ถ้าดื่มนมขวดนี้ครั้งละ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) จะได้รับแคลเซียมร้อยละ 30 (ต้องบริโภคแคลเซียมจากอาหารอื่นอีก 70 % เป็นต้น)





# ฉลาก **หวาน มัน เค็ม** (ฉลาก GDA) อ่านง่าย ได้ประโยชน์

เนื่องจากฉลากโภชนาการแบบเต็มและแบบย่อมีข้อมูลค่อนข้างมาก จึงได้มีการพัฒนาต่อยอดฉลากโภชนาการให้อ่านและเข้าใจง่าย โดยการดึงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และ โซเดียม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภคมา แสดงในรูปแบบฉลาก GDA (Guideline Daily Amounts) หรือที่เรียกว่า “ฉลากหวาน มัน เค็ม” โดยจะปรากฏบน ฉลากด้านหน้า บรรจุภัณฑ์

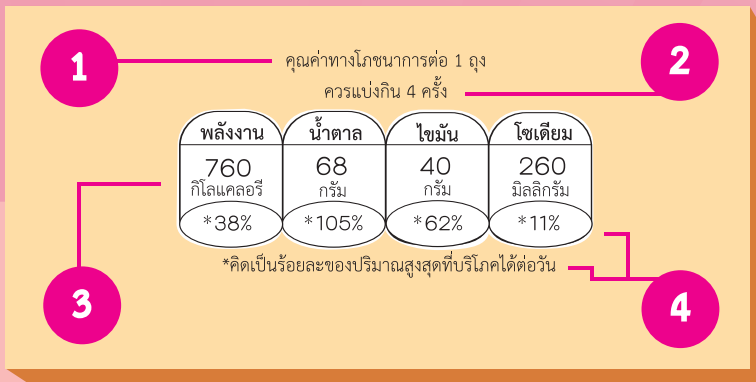


คู่มือความรู้ การเลือกสุขภาพ

# ฉลากหวาน มัน เค็ม บอกระไร

1. คุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารนั้นต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น ต่อ 1 ถูง หรือ ต่อ 1 ซอง เป็นต้น

2. เพื่อความเหมาะสมควรแบ่งบริโภคกี่ครั้ง (จะแสดงส่วนนี้เมื่อมีข้อเสนอแนะให้แบ่งบริโภคมากกว่า 1 ครั้ง)



3. เมื่อบริโภคอาหารนั้นหมดทั้งบรรจุภัณฑ์ (เช่น หมดทั้งถูงหรือหมดทั้งซอง ฯลฯ) จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมปริมาณเท่าไร

4. เมื่อบริโภคอาหารนั้นหมดทั้งบรรจุภัณฑ์ (เช่น หมดทั้งถูงหรือหมดทั้งซอง ฯลฯ) จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

# วิธีการอ่านฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)



## จากตัวอย่างภาพบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

หากบริโภคหมดทั้งซอง  
(จะได้รับพลังงานและสารอาหาร  
ตามที่ระบุไว้บนฉลาก GDA)

พลังงาน 280 กิโลแคลอรี  
น้ำตาล 2 กรัม  
ไขมัน 12 กรัม  
โซเดียม 1,400 มิลลิกรัม

หากบริโภค 2 ซอง  
(จะได้รับพลังงานและสารอาหาร  
2 เท่าของที่ระบุไว้บนฉลาก GDA  
เลยทีเดียว)

พลังงาน 560 กิโลแคลอรี  
น้ำตาล 4 กรัม  
ไขมัน 24 กรัม  
โซเดียม 2,800 มิลลิกรัม



คู่มือความรู้ ทางเลือกสุขภาพ



# เลือกบริโภคอย่างไร...ให้เหมาะสมกับตัวคุณ

**1**

**ขนมปังกรอบ**  
รสสาหร่ายทะเล

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง  
ควรแบ่งกิน 4 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
640 กิโลแคลอรี	24 กรัม	28 กรัม	960 มิลลิกรัม
*32%	*37%	*44%	*40%

\*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

น้ำหนักสุทธิ 120 กรัม

**2**

**ขนมปังกรอบ**  
รสมะพร้าว

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง  
ควรแบ่งกิน 4 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
720 กิโลแคลอรี	32 กรัม	36 กรัม	480 มิลลิกรัม
*36%	*49%	*56%	*20%

\*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

น้ำหนักสุทธิ 120 กรัม

## ควรเปรียบเทียบทั้ง 2 ดูก

กรณีต้องการบริโภคขนมกรุบกรอบ  
ดูไหน...เหมาะกับคุณ

ดูที่ 1 ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำตาล  
หรือไม่ต้องการเป็นโรคเบาหวาน  
เลือกบริโภคที่มีค่าน้ำตาลน้อยกว่า

ดูที่ 1 ผู้ที่ต้องการจำกัด  
ไขมัน หรือลดความเสี่ยง  
จากการเกิดภาวะไขมันในเลือดสูง  
ควรเลือกบริโภคที่มีค่าไขมัน  
น้อยกว่า

ดูที่ 1

ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก หรือเป็น  
โรคอ้วน เปรียบเทียบผลากหวาน  
มันเค็ม เลือกยี่ห้อที่พลังงานน้อยกว่า

ดูที่ 2

ผู้ที่ไม่ต้องการเป็นโรคความดันโลหิตสูง  
หรือโรคไต ควรหลีกเลี่ยงการบริโภค  
อาหารที่มีโซเดียม หรือเลือกที่มีค่า  
โซเดียมน้อยกว่า



# สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สำหรับผู้รักสุขภาพ



สัญลักษณ์นี้ชื่อว่า  
สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”  
(Healthier Choice)



ใช้เป็นทางเลือกในการลดหวาน มัน เค็ม ได้



หากพบผลิตภัณฑ์ที่ได้รับสัญลักษณ์นี้ แสดงว่ามี  
ปริมาณสารอาหาร เช่น น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม  
ไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนดและเหมาะสมในการบริโภค\*

\* เกณฑ์กำหนดโดยคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์  
โภชนาการอย่างง่าย



16

คู่มือความรู้ ทางเลือกสุขภาพ

ขณะนี้ได้ออกหลักเกณฑ์การพิจารณา  
ให้สัญลักษณ์โภชนาการแล้ว 6 กลุ่ม ได้แก่

<p><b>1</b> อาหาร มือหลัก</p> 	<p><b>2</b> เครื่องดื่ม (น้ำผักและน้ำผลไม้ น้ำอัดลมและ น้ำหวานกลิ่นรสต่าง ๆ น้ำนมถั่วเหลือง นํ้ารัญพีช ชาปรุงรส กาแฟปรุงรส เครื่องดื่มช็อกโกแลต โกโก้ และมอลต์สกัด)</p> 	<p><b>3</b> เครื่อง ปรุงรส ซีอิ๊ว น้ำปลา  ฯลฯ</p> 
<p><b>4</b> อาหาร กึ่งสำเร็จรูป (บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้าวต้ม โจ๊กที่ปรุงแต่ง และแกงจืด ซูปชนิดเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผง หรือชนิดแห้ง)</p> 	<p><b>5</b> ผลิตภัณฑ์ นม นมปรุงแต่ง นมเปรี้ยว (ชนิดกึ่งแข็ง กึ่งเหลว และชนิดพร้อมดื่ม)  ฯลฯ</p> 	<p><b>6</b> ขนม ขบเคี้ยว มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ  ฯลฯ</p> 

โดยจะขยายเกณฑ์ให้ครอบคลุมอาหารประเภทอื่นต่อไป

ดูรายละเอียดเกณฑ์  
ของอาหารแต่ละประเภทได้จาก  
[www.ทางเลือกสุขภาพ.com](http://www.ทางเลือกสุขภาพ.com)



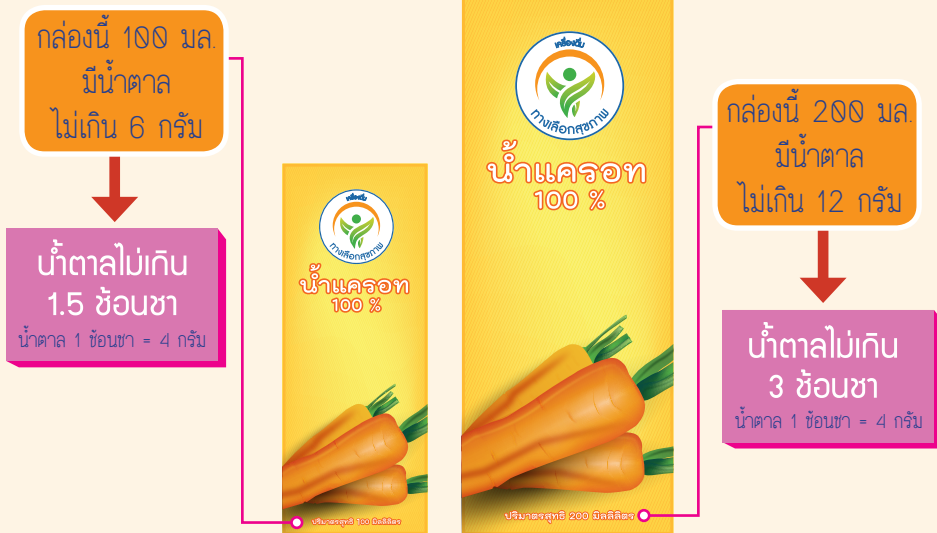
คู่มือความรู้ ทางเลือกสุขภาพ



## สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กับการลดน้ำตาล

หากสังเกตฉลากเครื่องดื่มนี่จำหน่ายตามท้องตลาดแล้ว จะพบว่ามีเครื่องดื่มบางชนิด มีการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” บนฉลาก หากพบเครื่องดื่มใดมีการแสดงสัญลักษณ์นี้ แสดงว่าเครื่องดื่มนั้นมีปริมาณน้ำตาลไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้

### ตัวอย่าง : กรณีการได้รับสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (เครื่องดื่ม)



และหากอยากรู้ว่าเครื่องดื่มนั้นมีน้ำตาลกี่กรัม เพียงแค่  
อ่านฉลากโภชนาการเพิ่มเติม คุณปริมาณน้ำตาลจะรู้ได้ทันที



คู่มือความรู้ ทางเลือกสุขภาพ

## สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กับการลดโซเดียม

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ฉลากมีสัญลักษณ์ โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ช่วยได้ เพราะในอาหารถึงสำเร็จรูป อาทิ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หรือ เครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ที่แสดงสัญลักษณ์นี้ ผู้ผลิตจะมีการลดปริมาณโซเดียมให้อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนดไว้

ตัวอย่าง : กรณีการได้รับสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”  
เครื่องปรุงรสที่มีรสเค็ม (น้ำปลา)



หากเติมน้ำปลา 2 ช้อนในปริมาณที่เท่ากัน การเลือกน้ำปลาที่ฉลากมีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” จะทำให้ได้รับโซเดียมน้อยลง

# โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และวิธีปฏิบัติเพื่อลดการบริโภค หวาน มัน เค็ม



## โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกิดจากการบริโภค

### โรคอ้วน

#### อ้วนเมื่อไร โรคตามมา

**โรคอ้วน** เกิดจากการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงเป็นประจำและบริโภคมากเกินไปจนเกินความจำเป็นของร่างกาย ทำให้เกิดการสะสมไขมันส่วนเกินไว้มากกว่าปกติ



#### อาหารที่เป็นสาเหตุของโรคอ้วน



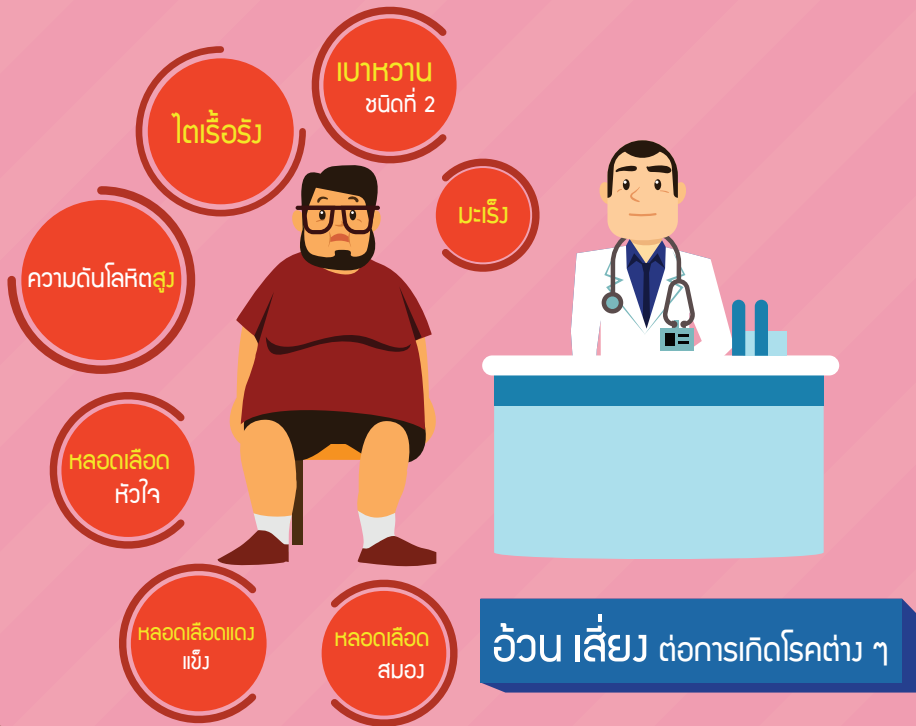
- ▶ ขนมกรุบกรอบ
- ▶ อาหารที่มีแป้ง ไขมัน และน้ำตาล ในปริมาณมาก



20



คู่มือความรู้ การเลือกสุขภาพ



## เกร็ดความรู้ๆ ห่วงไกลความอ้วน

- ▶ หลีกเลี้ยงขนมกรุบกรอบ
- ▶ หลีกเลี้ยงอาหารทอด
- ▶ หลีกเลี้ยงเครื่องดื่มรสหวานจัด
- ▶ ไม่เติมน้ำตาลเพิ่มในอาหาร
- ▶ เคลื่อนไหวร่างกายบ่อย ๆ
- ▶ ออกกำลังกายอย่างน้อย  
วันละ 30 นาที



30  
นาที



# โรคความดันโลหิตสูง

บาตรกรมีียบ ทำร้ายชีวิต



โรคความดันโลหิตสูง  
เป็นสาเหตุการตายทั่วโลกสูงถึง **7.5 ล้านคน**  
หรือร้อยละ **12.8** ของสาเหตุการตายทั้งหมด



ไม่รู้ตัวว่าเป็น  
โรคความดันโลหิตสูง  
มีผู้เสียชีวิต  
เพิ่มขึ้นทุกปี







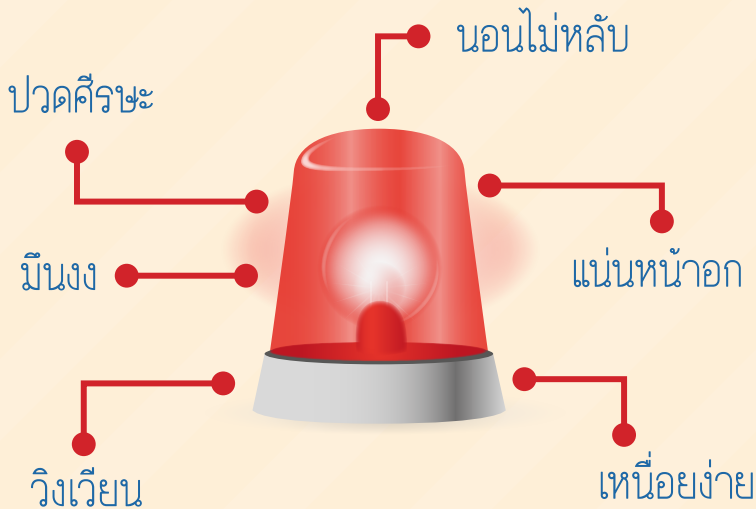
ปี 2556-2558 อัตราการตาย  
ต่อประชากรแสนคน เท่ากับ 8.09 18.28 และ 25.32

อัตราการตายโรคความดันโลหิตสูงในปี 2558

เพิ่มขึ้น  
มากกว่า **3** เท่า  
จากปี 2556



สัญญาณเตือนโรคความดันโลหิตสูง



คู่มือความรู้ ทางเลือกสุขภาพ



23



## ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค

### ควบคุมได้

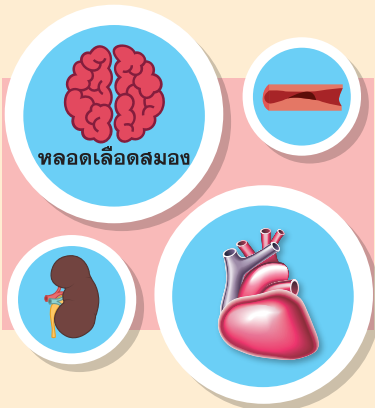
- ▶ บริโภคอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด มันจัด
- ▶ ไขมันในเลือดสูง
- ▶ ภาวะเบาหวาน
- ▶ ขาดการออกกำลังกาย (มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรค ร้อยละ 20)
- ▶ อ้วน (มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคร้อยละ 30)
- ▶ เครียดเรื้อรัง
- ▶ สูบบุหรี่
- ▶ ดื่มสุรา หรือแอลกอฮอล์



### ควบคุมไม่ได้

- ▶ กรรมพันธุ์
- ▶ อายุมากกว่า 35 ปี

## โรคแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง



- ▶ หลอดเลือดแดงแข็ง
- ▶ โรคหลอดเลือดสมอง
- ▶ โรคหัวใจเฉียบพลัน
- ▶ กล้ามเนื้อหัวใจวาย
- ▶ หัวใจโต
- ▶ โรคไตเรื้อรัง



คู่มือความรู้ ภาวะเลือกสุขภาพ

## โรคเบาหวาน กินหวานมากเกินไป เบาหวานตามมา



โรคเบาหวาน เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีรสหวานมากเกินไป และมีความผิดปกติของกระบวนการเผาผลาญในร่างกาย

ข้อมูลองค์การอนามัยโลก (WHO)

มีผู้ป่วยโรคเบาหวาน

**108 ล้านคน**      **422 ล้านคน**

ปี พ.ศ. 2552

ปี พ.ศ. 2557

และ  **1.5 ล้านคน**

ปี พ.ศ. 2557 คนไทยเสียชีวิต ด้วยโรคเบาหวาน

**11,389 คน** หรือเฉลี่ยวันละ 32 คน และเพิ่มขึ้นทุกปี

ตาบอด

หลอดเลือดหัวใจ  
ตีบหรืออุดตัน

หัวใจวาย

อัมพาต

หลอดเลือดสมองตีบ

ตาพร่ามัว

ไตวาย  
อาจร้ายแรงถึงเสียชีวิต

ไตอักเสบ ไตเสื่อม



โรค/อาการแทรกซ้อนของเบาหวาน



26

คู่มือความรู้ การเลือกสุขภาพ



# 8 สัญญาณเตือนโรคเบาหวาน



▶ ปัสสาวะบ่อย



▶ อ่อนเพลีย



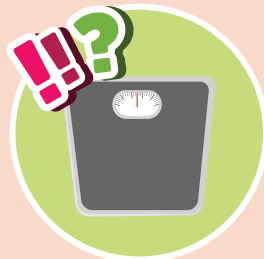
▶ แผลหายช้า



▶ ดื่มน้ำบ่อย



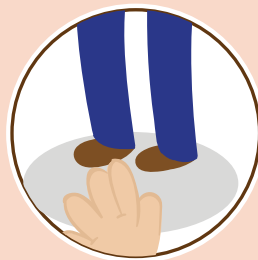
▶ ตามัว



▶ น้ำหนักลด

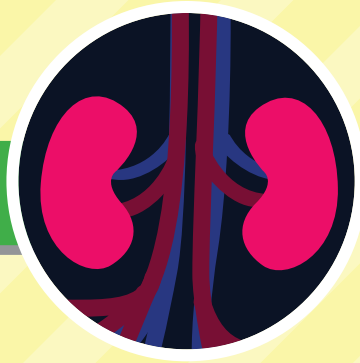


▶ คั่นตามพิวหนัง



▶ ชาปลายมือปลายเท้า

## โรคไตเรื้อรัง



กินเค็มมากไป  
ไตตามหา



โรคนี้เป็นได้ทุกเพศ ทุกวัย สาเหตุส่วนหนึ่ง  
เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมมาก  
เกินไปและเป็นประจำ เมื่อเป็นแล้วอาจบานปลาย  
ถึงขั้นเสียชีวิต หรือต้องทรมานจากการล้างไต  
ฟอกไต เสียทั้งเงินและเวลา



คู่มือความรู้ ภาวะเลือกสุขภาพ

# 4 สัญญาณเตือนโรคไต



▶ ปัสสาวะผิดปกติ



▶ ขวมตามร่างกาย



▶ ปวดหลัง

▶ ปวดเอว



▶ ความดันโลหิตสูง



บริโภค **หวาน** **มัน** **เค็ม** เกินพอดี  
ระวัง ! มหันตภัย..โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง...มาเยือน

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง  
(Non-Communicable Diseases) หรือโรค NCDs



ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค  
และไม่มีการแพร่กระจาย  
จากคนสู่คน

### อาการของโรค

เกิดช้า ๆ และค่อย ๆ สะสมอย่างต่อเนื่อง  
เมื่อเป็นแล้วมักจะเกิดการเรื้อรัง

สาเหตุ เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรม  
การดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม

- ▶ บริโภคหวาน มัน เค็ม มากเกินพอดี
- ▶ ไม่ออกกำลังกาย
- ▶ สูบบุหรี่
- ▶ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ▶ นอนดึก การมีความเครียดสูง ฯลฯ



คู่มือความรู้ ภาวะเลือกสุขภาพ



# มहतภัย...ที่น่ากลัวของโรค NCDs

▶ เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของทั่วโลกและประเทศไทย

ทั่วโลก เสียชีวิต  
**38 ล้านคน**

คิดเป็น  
**68 %** ปี 2555



เสียชีวิต **349,090 คน**

ปี 2556

▶ ผู้ที่เป็นโรคต้องกรมนจากอาการของโรค/สูญเสียอวัยวะ/เสียชีวิตก่อนวัยอันควร

▶ ประเทศไทยต้องรับภาระค่ารักษาพยาบาล

- โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพียง 5 โรค  
เสียเงิน มากกว่า 25,000,000,000 บาท ต่อปี\*
- ผู้ป่วยเบาหวานหนึ่งคน เสียเงินมากกว่า 30,000 บาท  
ต่อปี\*

\*ปี 2551





# บริโภค **หวาน มัน เค็ม** เท่าไร ไม่เกินพอดี

## น้ำตาล



## ใน 1 วันไม่ควรบริโภค น้ำตาลเกิน **65** กรัม\*

(รวมน้ำตาลทุกรูปแบบที่ได้รับจากการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม รวมถึงน้ำตาลที่เติมเพิ่มลงในอาหาร)

\*ข้อมูลจากปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) ซึ่งคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี



คู่มือความรู้ งามเลือกสุขภาพ

น้ำตาล	แหล่งที่มา	ไม่ควรเกิน	คิดเป็น
น้ำตาลตาม ธรรมชาติ น้ำตาลจาก แหล่งอื่น	ผัก ผลไม้ นม อาหารอื่น	41 กรัมต่อวัน	ประมาณ 10 ช้อนชา
น้ำตาลอิสระ	- น้ำตาลที่เติมลงไป ในอาหาร - น้ำผึ้ง - น้ำเชื่อม - น้ำผลไม้ - น้ำผลไม้ชนิดเข้มข้น	24 กรัมต่อวัน	ประมาณ 6 ช้อนชา

ทั้งนี้ เพื่อไม่ให้มีการเติมน้ำตาลในอาหารเพิ่มจนเกินพอดี องค์การอนามัยโลก (WHO) จึงได้แนะนำให้บริโภคน้ำตาลอิสระ (Free Sugar) ซึ่งหมายถึง น้ำตาลที่มีการเติมเพิ่มลงไปในการปรุงอาหาร รวมถึง น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม น้ำผลไม้ และน้ำผลไม้ชนิดเข้มข้น ไม่ควรเกิน 24 กรัมต่อวัน หรือประมาณ 6 ช้อนชา

# ไขมัน



## ใน 1 วัน ไม่ควรบริโภค ไขมันเกิน **65** กรัม\*

(ปริมาณนี้จะรวมไขมันที่ได้รับจาก  
อาหารทั้งหมดใน 1 วัน เช่น ไขมันที่  
อยู่ในเนื้อสัตว์ต่าง ๆ น้ำมันปรุงประกอบ  
อาหาร ฯลฯ)



34

คู่มือความรู้ การเลือกสุขภาพ

โดยปริมาณที่แนะนำต่อวันนี้ มีข้อแนะนำให้บริโภคน้ำมันไม่ควรเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

\*ข้อมูลจากปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) ซึ่งคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

## การเลือกน้ำมันให้เหมาะสม กับวิธีปรุงประกอบอาหาร

- ▶ ทอดอาหารแบบน้ำมันท่วม หรือทอดอาหารโดยใช้ไฟแรงและใช้ระยะเวลานาน ควรใช้น้ำมันปาล์มโอเลอิน
- ▶ การผัดอาหาร สามารถใช้น้ำมันพืช ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันงา





ใน 1 วันไม่ควร  
บริโภคโซเดียมเกิน  
**2,400** มิลลิกรัม\*



\*ข้อมูลจากปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) ซึ่งคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี



คู่มือความรู้ งามเลือกสุขภาพ

# โซเดียมในอาหาร แปงตัวอยู่ที่ไหนบ้าง?



1. อาหารกึ่งสำเร็จรูป



2. อาหารแปรรูป และอาหารหมักดอง



3. พงชูรส



4. เครื่องปรุงรส/ เครื่องแกงสำเร็จรูปต่าง ๆ



5. ขนมกรอบกรอบ/ ขนมที่ใช้ผงฟู



6. เครื่องดื่ม บางประเภท



อาหารประจำวันที่บ้าน  
มีการเติมเครื่องปรุงรส  
หลากหลายชนิด  
ซึ่งเมื่อรวมกันแล้ว  
อาจได้รับโซเดียมเกิน

เครื่องปรุงรส	ปริมาณ	โซเดียม (มิลลิกรัม)
เกลือ	1 ช้อนชา	2,000
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	815
น้ำปลา	1 ช้อนชา	500
ซีอิ๊ว	1 ช้อนกินข้าว	1,190
ซอสถั่วเหลือง	1 ช้อนกินข้าว	1,187
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนกินข้าว	518
น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนกินข้าว	385
ซอสพริก	1 ช้อนกินข้าว	231
ซूपก้อน	1 ก้อน (10 กรัม)	1,760

ที่มา : จากพื้นฐานโภชนาการ สู่ฉลากหวาน มัน เค็ม, 2557. สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือความรู้ ทานเลือกสุขภาพ







## วิธีเอาตัวรอด จากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

สารพัดโรค...  
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น



▲ โรคอ้วน

▼ โรคเบาหวาน



คู่มือความรู้ การเลือกสุขภาพ

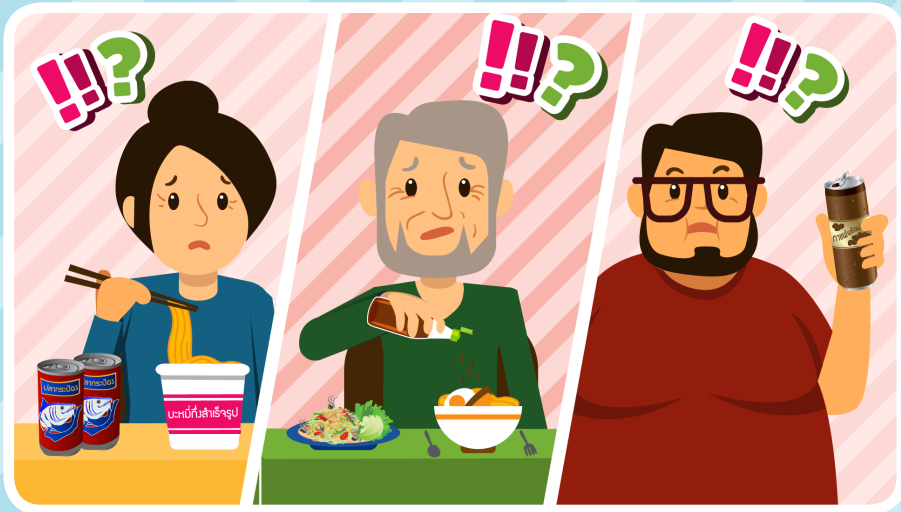




# เราตัวรอดได้อย่างไร

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อาจกล่าวได้ว่า เป็นโรคที่เราสร้างเอง  
จึงต้องปรับพฤติกรรมการบริโภคและการดำเนินชีวิตของตนเอง

- ▶ บริโภคอาหารหลากหลายในปริมาณที่เหมาะสม



- ▶ หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด และอาหารมัน
- ▶ งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ▶ งดสูบบุหรี่



คู่มือความรู้ ทางเลือกสุขภาพ



- ▶ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที
- ▶ พักผ่อนให้เพียงพอ
- ▶ ผ่อนคลายความเครียด
- ▶ ตรวจสอบสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ



# คณะผู้จัดทำ

## ที่ปรึกษา

นพ.วันชัย สัตยาวิวัฒน์

นพ.พูลลาภ ฉันทวิจิตรวงศ์

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

## คณะผู้จัดทำ

ภก.วีระชัย นลวชัย

นางบุษดี เวชพิพัฒน์

น.ส.เสาวณีย์ เกตุบำรุงพร

น.ส.พัชรวรรณ แก้วเก่า

ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

## ผลิตโดย

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

มีนาคม 2560

สงวนลิขสิทธิ์ เนื้อหาและภาพประกอบตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์

พ.ศ. 2537 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติม



44

คู่มือความรู้ ทานเลือกสุขภาพ





# สัญลักษณ์นี้เพื่อผู้รักสุขภาพ

ผลิตภายใต้โครงการอาหารปลอดภัย ปีงบประมาณ พ.ศ.2560