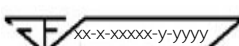




## ฉลากโภชนาการ อ่านเป็น บอกต่อ ลดเสี่ยงโรคร้าย

นางสาวเสาวณีย์ เกตุบำรุงพร  
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

การอ่านฉลากก่อนซื้อเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ได้รับอาหารสำเร็จรูป/กึ่งสำเร็จรูปตรงตามความต้องการ เนื่องจากฉลากอาหารเป็นแหล่งข้อมูลพื้นฐานที่จะบอกว่าอาหารนั้นผลิตที่ใด มีส่วนประกอบ วิธีการปรุง การเก็บรักษาอย่างไร ผลิต และ/หรือหมดอายุเมื่อใด รวมถึงข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร ค่าเตือนที่ควรระวัง และที่สำคัญได้รับอนุญาตจาก ออย.หรือไม่ โดยดูจากเลขสารบบอาหาร  ซึ่งจะมีตัวเลข 13 หลักอยู่ภายในกรอบเครื่องหมาย ออย. อีกส่วนที่ผู้บริโภคควรให้ความสนใจเนื่องจากเป็นแหล่งข้อมูลที่จะช่วยให้เราดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม นั่นก็คือ “ฉลากโภชนาการ”

## ตัวอย่างฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยว

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/8 ของ (25 กรัม) จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 8	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 210 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)	
ไขมันทั้งหมด 9 ก. ไขมันอิ่มตัว 3.5 ก. โคเลสเตอรอล น้อยกว่า 5 มก. โปรตีน 2 ก. คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 30 ก. ใยอาหาร 2 ก. น้ำตาล 1 ก. โซเดียม 100 มก.	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
	14 % 18 % 1 % 10 % 8 % 4 %
วิตามินเอ 0 % วิตามินบี 2 0 % เหล็ก 2 %	วิตามินบี 1 0 % แคลเซียม 0 %
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้	
ไขมันทั้งหมด น้อยกว่า ไขมันอิ่มตัว น้อยกว่า โคเลสเตอรอล น้อยกว่า คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 300 ก. ใยอาหาร 25 ก. โซเดียม น้อยกว่า 2,400 มก.	65 ก. 20 ก. 300 มก. 300 ก. 25 ก. 2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4	

ฉลากโภชนาการ ก็คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้น อยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม หรือที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า “Nutrition Facts” ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อผู้ใส่ใจสุขภาพ หรือ ผู้สูงวัยที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เพราะจะช่วยให้ทราบถึงชนิดและปริมาณสารอาหารที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารนั้น ๆ ทำให้เลือกบริโภคอาหารได้เหมาะสมกับความต้องการ อีกทั้งสามารถนำมาเปรียบเทียบเพื่อเลือกอาหารยี่ห้อที่ให้ประโยชน์มากที่สุดได้อีกด้วย ที่สำคัญยังช่วยให้ผู้บริโภคหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ เช่น เป็นโรคไต ต้องควบคุมปริมาณโซเดียม หรือต้องการควบคุมโคเลสเตอรอล เป็นต้น ปัญหานี้แก้ไขได้ เพียงแค่อ่านฉลากโภชนาการ

## การอ่านฉลากโภชนาการ ทำได้ง่ายดาย เพียงแค่ทราบหลัก ดังนี้

- 1 ถ้าบริโภคอาหารตามปริมาณที่ระบุใน “หนึ่งหน่วยบริโภค” ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารต่าง ๆ ตามข้อมูลที่แสดงใน “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”
- 2 ถ้าภาชนะบรรจุขนาดใหญ่ ไม่ควรบริโภคหมดในวันเดียว ควรสังเกต ”จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ” ด้วย ซึ่งจะมีข้อแนะนำว่าควรแบ่งบริโภคกี่ครั้ง และบริโภคตามข้อแนะนำที่ระบุไว้
- 3 ต้องการทราบว่าอาหารนั้นให้พลังงานเท่าไร และให้สารอาหารอะไรบ้าง อาทิ โปรตีน โซเดียม โคลเลสเตอรอล ฯลฯ ในปริมาณเท่าไร ให้ดูที่ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค” โดยเมื่อบริโภคตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภคก็จะได้รับสารอาหารตามนั้น เช่น จากตัวอย่าง หนึ่งหน่วยบริโภค คือ 1/8 ซอง (25 กรัม) ถ้าบริโภคตามปริมาณดังกล่าวจะได้รับพลังงาน 210 กิโลแคลอรี
- 4 ต้องการทราบว่าบริโภคอาหารนั้นแล้วจะได้รับสารอาหาร อาทิ ไขมัน แคลเซียม ฯลฯ คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่แนะนำให้คนไทยรับประทาน ให้ดูที่ “ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน”

ทั้งนี้พบว่าผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือต้องการลดการบริโภคไขมัน โซเดียม โดยใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ มักเข้าใจผิดว่าเมื่อบริโภคอาหารนั้นหมดทั้งซอง หรือทั้งกล่อง จะได้รับพลังงานและสารอาหารเท่ากับจำนวนตัวเลขที่แสดงอยู่ใน “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค” ซึ่งไม่แน่นอนเสมอไป โปรดสังเกต ”จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง หรือ ต่อกล่อง” ด้วย หากระบุตัวเลขมากกว่า 1 เช่น จากตัวอย่างระบุว่า “จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 8” ถ้าบริโภคหมดของในครั้งเดียว ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารต่าง ๆ ถึง 8 เท่าของตัวเลขที่แสดงใน “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค” โดยหากบริโภคขนมซองที่แสดงเป็นตัวอย่างหมดทั้งซองจะได้พลังงานจากขนมซองนั้นถึง 1,680 กิโลแคลอรี ซึ่งถ้าเพิ่มการบริโภคขนมซองนี้โดยบริโภคหมดทั้งซองติดต่อกันเป็นเวลา 7 วัน ในขณะที่ยังคงบริโภคอาหารในปริมาณใกล้เคียงกับที่เคยบริโภค และมีกิจวัตรประจำวันเหมือนเช่นที่เคยปฏิบัติ จะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นถึง 1.5 กิโลกรัม และหากบริโภคติดต่อกันทุกวันเป็นเวลา 1 เดือน น้ำหนักตัวจะขึ้นประมาณ 6 กิโลกรัม ดังนั้นเมื่อมองเห็นอาหารที่มีบรรจุภัณฑ์ขนาดกลางและขนาดใหญ่แสดงตัวเลขพลังงาน ไขมัน โซเดียม ที่ดูน้อย อย่าเพิ่งตัดสินใจเลือกซื้อและบริโภคแบบพลิตเพลินหมดทั้งซอง ควรต้องดูให้แน่ใจตามข้อมูลที่กล่าวไว้ข้างต้นด้วย สิ่งเหล่านี้เป็นเคล็ดลับการเลือกซื้อที่ดี ๆ ที่ผู้รักสุขภาพควรบอกต่อกัน

### เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย,สำนักโภชนาการ (2557). *พิชิตอ้วน พิชิตทุพุง*. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี โพรเกรสซีฟ.

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา,กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค. (2559). *หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมกรบริโภค*

*โครงการอาหารปลอดภัย ปีงบประมาณ พ.ศ. 2559*. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท.

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา,กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค. (2560). *คู่มือความรู้ทางเลือกสุขภาพ*.

กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท.