



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

คู่มือความรู้

# ทางเลือกสุขภาพ ห่างไกลโรค NCDs





สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

คู่มือความรู้

# ทางเลือกสุขภาพ ห่างไกลโรค NCDs












# คำนำ

**ฉลากอาหาร** คือ แหล่งข้อมูลที่อยู่ใกล้ตัว และช่วยให้ผู้ซื้อได้รับอาหารที่คุ้มค่า สมประโยชน์ การอ่านข้อมูลต่าง ๆ บนฉลากเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะการอ่านฉลากโภชนาการ เพื่อดูว่าอาหารนั้นมีปริมาณสารอาหารอะไรบ้าง ในปริมาณมากน้อยเพียงใด และเปรียบเทียบเพื่อเลือกอาหารที่มีปริมาณน้ำตาล ไขมัน โซเดียมน้อย ๆ หรือเลือกซื้ออาหารที่ฉลากแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ **“ทางเลือกสุขภาพ”** (Healthier Choice) จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่ทำให้คนไทยและคนทั่วโลกเสียชีวิตสูงได้

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

# สารบัญ

	หน้า
 มารู้จักโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) กันเถอะ	1
 มหันตภัย...ที่น่ากลัวของโรค NCDs	8
 บริโภค หวาน มัน เค็ม เกินพอดี ระวัง ! มหันตภัย..โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง...มาเยือน	9
 โรค NCDs ป้องกันได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	9
 บริโภค หวาน มัน เค็ม เท่าไร ไม่เกินพอดี	10
 มารู้จักฉลากที่ช่วยในการบริโภคอาหารอย่างปลอดภัยกันเถอะ	
- ฉลากอาหาร	15
- ฉลากโภชนาการ	15
- ฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	18
- สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”	20
 ทางเลือกง่าย ๆ ห่างไกลโรค NCDs	24
 ผู้สูงวัยส่งต่อข้อมูลป้องกันโรค NCDs...สู่เยาวชน	25
 วิธีง่าย ๆ เข้าใจ เข้าถึง ข้อมูลป้องกันโรค NCDs	26



# มารู้จักโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) กันเถอะ

**โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง** (Non-Communicable Diseases) หรือโรค NCDs ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่มีการแพร่กระจายจากคนสู่คน แต่เกิดจากการบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็ม มากเกินไป อาการของโรคจะเกิดช้า ๆ และค่อย ๆ สะสมอย่างต่อเนื่อง เมื่อเป็นแล้วมักจะเรื้อรัง

## โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกิดจากการบริโภค

### > โรคอ้วน... “อ้วนเมื่อไร โรคตามมา”

**โรคอ้วน** เกิดจากการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงเป็นประจำและบริโภคมากเกินไปจนเกินความจำเป็นของร่างกาย ทำให้เกิดการสะสมไขมันส่วนเกินไว้มากกว่าปกติ

อาหารที่เป็นสาเหตุของโรคอ้วน

- ขนมกรุบกรอบ
- เครื่องดื่มรสหวาน
- อาหารที่มีแป้ง ไขมัน และน้ำตาล ในปริมาณมาก



**อ้วน** เสี่ยงต่อ  
การเกิดโรคต่าง ๆ

ความดันโลหิตสูง

ไตเรื้อรัง

เบาหวานชนิดที่ 2

มะเร็ง

หลอดเลือดหัวใจ

หลอดเลือดสมอง

หลอดเลือดแดงแข็ง





หลีกเลี่ยง  
ขนมกรุบกรอบ



หลีกเลี่ยง  
อาหารทอด

ออกกำลังกาย  
อย่างน้อย  
วันละ 30 นาที

เกร็ดความรู้ง่าย ๆ  
ห่างไกล  
ความอ้วน

หลีกเลี่ยง  
เครื่องดื่ม  
รสหวานจัด

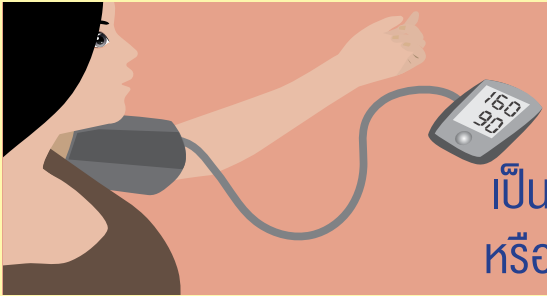
เคลื่อนไหว  
ร่างกายบ่อย ๆ

ไม่เติมน้ำตาล  
เพิ่มในอาหาร



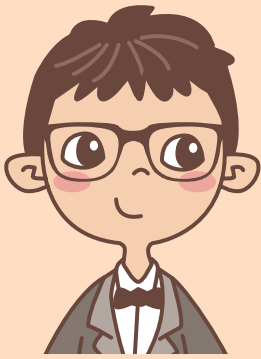
# > โรคความดันโลหิตสูง

มาตรฐานเจ็บ ทำร้ายชีวิต



## โรคความดันโลหิตสูง

เป็นสาเหตุการตายทั่วโลกสูงถึง **7.5 ล้านคน**  
หรือ **ร้อยละ 12.8** ของสาเหตุการตายทั้งหมด



ชาย **60%**

ไม่รู้ตัวว่าเป็น  
โรคความดันโลหิตสูง  
มีผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นทุกปี



หญิง **40%**



ปี 2556–2558 อัตราการตายต่อประชากรแสนคน  
เท่ากับ 8.09 18.28 และ 25.32

## อัตราการตายด้วยโรคความดันโลหิตสูง

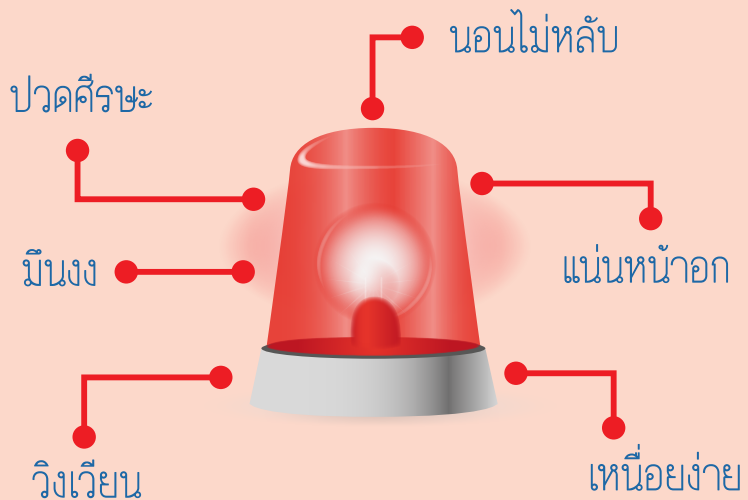
### ในปี 2558 เพิ่มขึ้น

# มากกว่า 3 เท่า

### จากปี 2556



# สัญญาณเตือนโรคความดันโลหิตสูง



## ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค



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



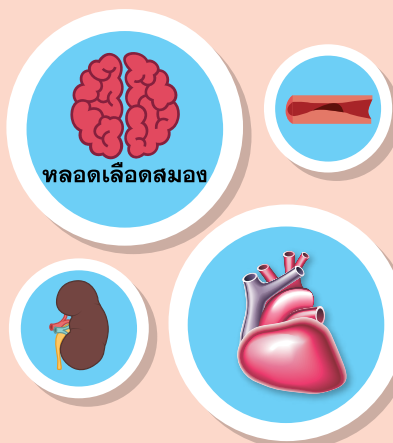
- กรรมพันธุ์
- อายุมากกว่า 35 ปี

## โรคแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง

หลอดเลือดแดงแข็ง

โรคหลอดเลือดสมอง

โรคไตเรื้อรัง



กล้ามเนื้อหัวใจวาย

หัวใจโต

โรคหัวใจเฉียบพลัน

# > โรคเบาหวาน

กินหวานมากเกินไป เบาหวานตามมา

## เบาหวาน



**โรคเบาหวาน** เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีรสหวานมากเกินไป และมีความผิดปกติของกระบวนการเผาผลาญในร่างกาย



### ข้อมูลองค์การอนามัยโลก (WHO)

ปี พ.ศ.  
2552

ทั่วโลก  
มีผู้ป่วย  
โรคเบาหวาน

ปี พ.ศ.  
2557

และ



108 ล้านคน

422 ล้านคน 1.5 ล้านคน

ปี พ.ศ. 2557 คนไทยเสียชีวิต ด้วยโรคเบาหวาน 11,389 คน หรือเฉลี่ยวันละ 32 คน และเพิ่มขึ้นทุกปี

### โรค/อาการแทรกซ้อนของเบาหวาน

ไตอักเสบ ไตเสื่อม

ไตวาย อาจร้ายแรง  
ถึงเสียชีวิต

หลอดเลือดหัวใจตีบ  
หรืออุดตัน

หัวใจวาย

ตาพร่ามัว

ตาบอด

หลอดเลือดสมองตีบ

อัมพาต





# 8 สัญญาณเตือนโรคเบาหวาน



▶ ปัสสาวะบ่อย



▶ อ่อนเพลีย



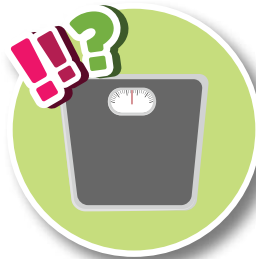
▶ แผลหายช้า



▶ ดื่มน้ำบ่อย



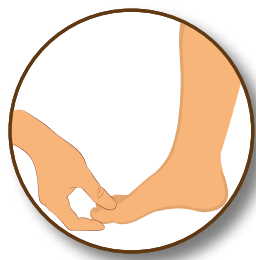
▶ ตาฝ้า



▶ น้ำหนักลด



▶ คันตามผิวหนัง



▶ ชาปลายมือปลายเท้า

## > โรคไตเรื้อรัง กินเค็มมากไป ไตถامหา



โรคนี้เป็นได้ทุกเพศ ทุกวัย สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมมากเกินไปและเป็นประจำ เมื่อเป็นแล้วอาจบานปลายถึงขั้นเสียชีวิต หรือต้องทรมานจากการล้างไต ฟอกไต เสียทั้งเงินและเวลา

## 4 สัญญาณเตือนโรคไต

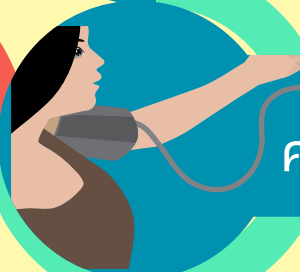
ปัสสาวะผิดปกติ



บวมตามร่างกาย



ความดันโลหิตสูง



ปวดหลัง  
ปวดเอว



# มหันตภัย...ที่นำกลองของโรค NCDs

» เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของทั่วโลกและประเทศไทย



» ผู้ที่เป็นโรคต้องทรมาณจากอาการของโรค/สูญเสียอวัยวะ/  
เสียชีวิตก่อนวัยอันควร

» ประเทศไทยต้องรับภาระค่ารักษาพยาบาล

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



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



## โรค NCDs ป้องกันได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

**โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง** อาจกล่าวได้ว่า **เป็นโรคที่เราสร้างเอง** จึงต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคและการดำเนินชีวิตของตนเอง

- บริโภคอาหารหลากหลายในปริมาณที่พอเหมาะ
- หลีกเลียงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด และอาหารมัน
- งดสุขบุหรี
- งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



# บริโภค หวาน มัน เค็ม เท่าไร ไม่เกินพอดี

**น้ำตาล** ใน 1 วันไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน **65 กรัม\***

(รวมน้ำตาลทุกรูปแบบที่ได้รับจากการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม รวมถึงน้ำตาลที่เติมเพิ่มลงในอาหาร)

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



น้ำตาล	แหล่งที่มา	ไม่ควรเกิน	คิดเป็น
น้ำตาลตามธรรมชาติ น้ำตาลจากแหล่งอื่น	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 น้ำตาลที่มีการเติมเพิ่มลงในอาหาร รวมถึงน้ำผึ้ง น้ำเชื่อม น้ำผลไม้ และน้ำผลไม้ชนิดเข้มข้น ไม่ควรเกิน 24 กรัมต่อวัน หรือประมาณ 6 ช้อนชา





# ไขมัน

ใน 1 วัน **ไม่ควร**บริโภคไขมัน  
เกิน **65 กรัม\***

ปริมาณนี้จะรวมไขมันที่ได้รับจากอาหาร  
ทั้งหมดใน 1 วัน เช่น ไขมันที่อยู่ในเนื้อสัตว์ต่าง ๆ  
น้ำมันปรุงประกอบอาหาร ฯลฯ

โดยปริมาณที่แนะนำต่อวันนี้ มีข้อแนะนำให้  
บริโภคน้ำมันไม่ควรเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน



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

## การเลือก**น้ำมัน**ให้เหมาะสมกับวิธีปรุงประกอบอาหาร

➢ **ทอดอาหารแบบน้ำมันท่วม** หรือทอดอาหาร  
โดยใช้ไฟแรงและใช้ระยะเวลานาน ควรใช้น้ำมันปาล์มโอเลอิน

➢ **การผัดอาหาร** สามารถใช้น้ำมันพืช ได้แก่ น้ำมัน  
ถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน  
น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันงา



# โซเดียม

ใน 1 วันไม่ควรบริโภคโซเดียมเกิน  
2,400 มิลลิกรัม\*

(รวมน้ำตาลทุกรูปแบบที่ได้รับจากการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม รวมถึงน้ำตาลที่เติมเพิ่มลงในอาหาร)

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



1. อาหารกึ่งสำเร็จรูป    2. อาหารแปรรูปและอาหารหมักดอง    3. ผงชูรส



## โซเดียมในอาหาร แป้งตัวอยู่ที่ไหนบ้าง?



4. เครื่องปรุงรส/  
เครื่องแกงสำเร็จรูปต่าง ๆ



5. ขนมกรุบกรอบ/  
ขนมที่ใส่ผงฟู



6. เครื่องดื่มบางประเภท



# ระวัง !

อาหารประจำวันทีบรีโอก  
มีการเติมเครื่องปรุงรสหลากหลายชนิด  
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
ซूपก๊อช	1 ก้อน (10 กรัม)	1,760

ที่มา : จากพื้นฐานโภชนาการ สู้สุขภาพหวาน มัน เค็ม, 2557. สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหาร และยา กระทรวงสาธารณสุข

# หลีกเลี่ยงโซเดียมอย่างไร ห่างไกลโรค

**เลี่ยง**

การบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง  
เช่น ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป  
โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป

การเติมเครื่องปรุงรสเพิ่มในอาหาร  
เช่น เกลือ ผงชูรส น้ำปลา ซีอิ๊ว  
ผงปรุงรส

การใช้น้ำจิ้มหรืออาหารที่ใส่  
เครื่องแกงต่าง ๆ

การบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร  
ที่ผ่านการแปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม  
หมูยอ กุนเชียง ผัก-ผลไม้ดอง



# มารู้จักฉลากที่ช่วยในการบริโภคอาหารอย่างปลอดภัยกันเถอะ

## ฉลากอาหาร

ก่อนซื้อ ก่อนใช้  
เพื่อความมั่นใจ  
ต้องอ่านฉลาก



### ช่วยให้ปลอดภัยมากขึ้น

- > วันผลิต/วันหมดอายุ/วันที่ควรบริโภคก่อน
- > วิธีปรุง
- > วิธีการเก็บรักษา
- > ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร

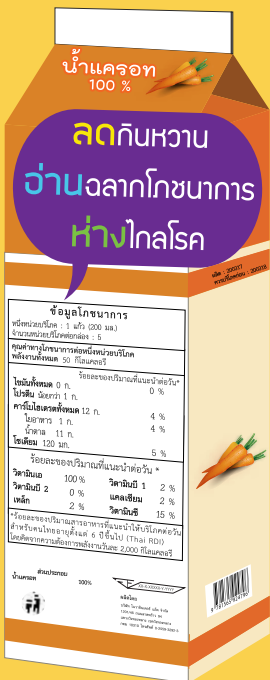
### ช่วยให้ได้รับอาหารที่คุ้มค่า

- > ฉลากโภชนาการ
- > ส่วนประกอบ
- > ปริมาณอาหาร

### สร้างความเชื่อมั่น

- > ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต
- > เลขสารบบอาหาร

## ฉลากโภชนาการ



1

เลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการของตนเองได้ เช่น เลือกอาหารที่มีปริมาณไขมันต่ำ ฯลฯ

2

หลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการ หรือสารอาหารที่ต้องการจำกัดการบริโภค เช่น ผู้ที่เป็นโรคไต ความดันโลหิตสูง เลือกอาหารที่มีปริมาณโซเดียมต่ำ ฯลฯ

3

เปรียบเทียบเพื่อความคุ้มค่านำมาใช้เลือกอาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกยี่ห้อที่มีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่าได้

“อ่านฉลากโภชนาการ มีแต่ได้ ไม่มีเสีย”



# 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			

**ส่วนที่ 1 หนึ่งหน่วยบริโภค** คือ ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้ง

**จากตัวอย่าง :** แนะนำให้บริโภคครั้งละ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)



: หากบริโภคตามปริมาณที่แนะนำต่อครั้ง จะได้รับพลังงานและสารอาหารตามตัวเลขที่ระบุไว้ในส่วนที่ 3

**ส่วนที่ 2 จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ**

คือ จำนวนครั้งที่แนะนำให้บริโภคตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค

**จากตัวอย่าง :** แนะนำให้ดื่ม 5 ครั้ง (ครั้งละ 200 มิลลิลิตร)

**ส่วนที่ 3 คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค** คือ ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่จะได้รับเมื่อบริโภคตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค

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



: ถ้าหากดื่มนมขวดนี้หมดขวดในครั้งเดียว จะได้รับพลังงาน 550 กิโลแคลอรี (110 กิโลแคลอรี x 5 ครั้ง) น้ำตาล 40 กรัม (8 กรัม x 5 ครั้ง) เพราะนมขวดนี้แนะนำให้ดื่ม 5 ครั้ง (ครั้งละ 200 มิลลิลิตร)

**ส่วนที่ 4 ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน**

คือ เมื่อบริโภคตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค จะได้รับสารอาหารคิดเป็นร้อยละเท่าไรเมื่อเทียบกับร้อยละที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

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

ตัวอย่างการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐาน ขอบนมพร้อมดื่ม ยี่ห้อนมไทย ขนาด 1,000 มิลลิลิตร



# ฉลากโภชนาการแบบย่อ

## วิธีการอ่านใช้ หลักเกณฑ์เดียวกัน

### ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 6 ชิ้น (30กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 4

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  
พลังงานทั้งหมด 180 กิโลแคลอรี

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้ทาน*
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

### ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/8 ซอง (25 กรัม)  
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 8

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  
พลังงานทั้งหมด 210 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้ทาน*
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 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้ทาน *		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้ทาน *	
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

### บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ส่วนประกอบที่สำคัญ : แป้งสาลี 73.14% ชีส 10.00% น้ำมันปาล์ม 10.00%  
เครื่องปรุงรส 4.86% น้ำตาล 2.00%

ผลิตโดย :

บริษัท แปซิฟิค จำกัด

เลขที่ 855/55 ถนนเชียงใหม่

นครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา 30000



10-1-7775-1-9999

บอกปริมาณสารอาหาร  
ที่จะได้รับ เมื่อบริโภคตาม  
ปริมาณที่ระบุไว้ใน  
“หนึ่งหน่วยบริโภค”

## ฉลากโภชนาการแบบเต็ม

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

เนื่องจากฉลากโภชนาการแบบเต็มและแบบย่อมีข้อมูลค่อนข้างมาก จึงได้มีการพัฒนาต่อยอดฉลากโภชนาการให้อ่านและเข้าใจง่าย โดยการดึงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ มาแสดงในรูปแบบฉลาก GDA (Guideline Daily Amounts) หรือที่เรียกว่า “ฉลากหวาน มัน เค็ม” โดยจะปรากฏบนฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์



## ฉลากหวาน มัน เค็ม บอกอะไร

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

2. เพื่อความเหมาะสมควรแบ่งบริโภคที่ครั้ง (จะแสดงส่วนนี้เมื่อมีข้อเสนอแนะให้แบ่งบริโภคมากกว่า 1 ครั้ง)

1

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ถ้วย  
ควรแบ่งกิน 4 ครั้ง

2

3

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
760 กิโลแคลอรี	68 กรัม	40 กรัม	260 มิลลิกรัม
*38%	*105%	*62%	*11%

\*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

4

3. เมื่อบริโภคอาหารนั้นหมดทั้งบรรจุภัณฑ์ (เช่น หมดทั้งถ้วย หรือหมดทั้งซอง ฯลฯ) จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ปริมาณเท่าไร

4. เมื่อบริโภคอาหารนั้นหมดทั้งบรรจุภัณฑ์ (เช่น หมดทั้งถ้วย หรือหมดทั้งซอง 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



## เลือกบริโภคอย่างไร...ให้เหมาะสมกับตัวคุณ

กรณีต้องการบริโภคขนมกรุบกรอบ กุญไหน...เหมาะกับคุณ

กุญที่ 1 ผู้ที่ต้องการ  
คุมน้ำตาล หรือ  
ไม่ต้องการเป็นโรคเบาหวาน  
เลือกบริโภคที่มี  
ค่าน้ำตาลน้อยกว่า



กุญที่ 1  
ผู้ที่ต้องการควบคุม  
น้ำหนัก หรือเป็นโรคอ้วน  
เปรียบเทียบฉลากหวาน  
มัน เค็ม เลือกยี่ห้อที่  
พลังงานน้อยกว่า

ควรเปรียบเทียบทั้ง 2 กุญ

กุญที่ 1 ผู้ที่ต้องการจำกัด  
ไขมัน หรือลดความเสี่ยง  
จากการเกิดภาวะไขมัน  
ในเลือดสูง ควรเลือก  
บริโภคที่มีค่าไขมัน  
น้อยกว่า



กุญที่ 2  
ผู้ที่ไม่ต้องการเป็น  
โรคความดันโลหิตสูงหรือ  
โรคไต ควรหลีกเลี่ยงการ  
บริโภคอาหารที่มีโซเดียม  
หรือเลือกที่มีค่าโซเดียม  
น้อยกว่า

# สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สำหรับผู้รักสุขภาพ



สัญลักษณ์นี้ชื่อว่า  
สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”  
(Healthier Choice)



ใช้เป็นทางเลือกในการลดหวาน มัน เค็ม ได้



หากพบผลิตภัณฑ์ที่ได้รับสัญลักษณ์นี้ แสดงว่ามี  
ปริมาณสารอาหาร เช่น น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม  
ไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนดและเหมาะสมในการบริโภค\*

\* เกณฑ์กำหนดโดยคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์  
โภชนาการอย่างง่าย



# ขณะนี้ได้ออกหลักเกณฑ์การพิจารณา ให้สัญลักษณ์โภชนาการแล้ว 8 กลุ่ม ได้แก่



## 1. อาหารมื้อหลัก



## 2. เครื่องดื่ม

(น้ำผักและผลไม้ น้ำอัดลมและ  
น้ำหวานกลิ่นรสต่าง ๆ นำนมถั่วเหลือง  
น้ำธัญพืช ชาปรุงรส กาแฟปรุงรส  
เครื่องดื่มช็อกโกแลต โกโก้  
และมอลต์สกัด)



## 3. เครื่องปรุงรส

ซีอิ๊ว น้ำปลา ฯลฯ



## 4. อาหารกึ่งสำเร็จรูป

(บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้าวต้ม  
โจ๊กที่ปรุงแต่ง และแกงจืด  
ซूपชนิดเข้มข้น ชนิดก้อน  
ชนิดผง หรือชนิดแห้ง)



## 5. ผลิตภัณฑ์นม

นมปรุงแต่ง นมเปรี้ยว  
(ชนิดกึ่งแข็ง กึ่งเหลว  
และชนิดพร้อมดื่ม) ฯลฯ



## 6. ขนมขบเคี้ยว

มันฝรั่งทอดหรือ  
อบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอด  
หรืออบกรอบ ฯลฯ



## 7. ไอศกรีม



## 8. ไขมันและน้ำมัน

(เนยเทียม มายองเนส  
น้ำสลัด แซนดีวิสเปรต)



ดูรายละเอียดเกณฑ์ของอาหารแต่ละประเภทได้จาก [www.ทางเลือกสุขภาพ.com](http://www.ทางเลือกสุขภาพ.com)

# สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กับการลดน้ำตาล

หากสังเกตเห็นฉลากเครื่องหมายที่จำหน่ายตามท้องตลาดแล้ว จะพบว่า มีเครื่องหมายบางชนิด มีการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” บนฉลาก หากพบเครื่องหมายใด มีการแสดงสัญลักษณ์นี้ แสดงว่า เครื่องดื่มนั้นมีปริมาณน้ำตาลไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้

## ตัวอย่าง : กรณีการได้รับสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (เครื่องดื่ม)



และหากอยากรู้ว่าเครื่องดื่มนั้นมีน้ำตาลกี่กรัม เพียงแค่  
อ่านฉลากโภชนาการเพิ่มเติม ดูปริมาณน้ำตาลจะรู้ได้ทันที

# สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กับการลดโซเดียม

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ฉลากมีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ช่วยได้ เพราะในอาหารกึ่งสำเร็จรูป อาทิ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หรือ เครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ที่แสดงสัญลักษณ์นี้ ผู้ผลิตจะมีการลดปริมาณโซเดียมให้อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนดไว้

ตัวอย่าง : เกณฑ์การได้รับสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”  
เครื่องปรุงรสที่มีรสเค็ม (น้ำปลา)

น้ำปลาทั่วไป

น้ำปลาที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ"

1 ช้อนชา

มีโซเดียม ≈ 500 มิลลิกรัม

1 ช้อนชา

มีโซเดียมไม่เกิน 300 มิลลิกรัม

โซเดียมน้อยกว่า

ทางเลือกสุขภาพ

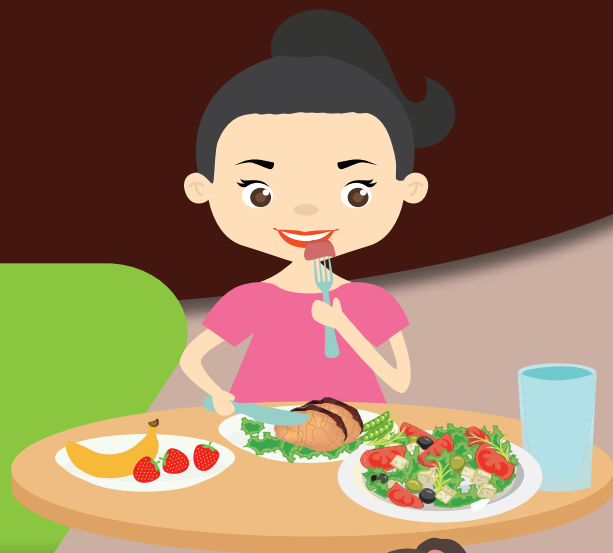
ทางเลือกสุขภาพ

เกณฑ์สารอาหารเป็นไปตามที่คณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่ายกำหนด

หากเติมน้ำปลา 2 ช้อนในปริมาณที่เท่ากัน การเลือกน้ำปลาที่ฉลากมีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” จะทำให้ได้รับโซเดียมน้อยลง

# ทางเลือกง่าย ๆ ห่างไกลโรค NCDs

เลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสม  
โดยบริโภคให้หลากหลาย  
และในปริมาณที่พอเหมาะ



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
อย่างน้อยวันละ 30 นาที



ผ่อนคลายความเครียด



พักผ่อนให้เพียงพอ

ตรวจสุขภาพประจำปี  
อย่างสม่ำเสมอ



# ผู้สูงอายุส่งต่อข้อมูลป้องกันโรค NCDs...สู่เยาวชน



ความสุขหนึ่งของผู้สูงอายุ คือ บุคคลในครอบครัวมีสุขภาพแข็งแรง ซึ่งผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) นั้น เมื่อครั้งยังเป็นเด็ก มักมองโรคร้ายเป็นเรื่องไกลตัว และมีการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ตามชอบใจ จนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ความทรمانจากโรคร้ายจึงเริ่มปรากฏขึ้น ซึ่งผู้สูงอายุมักไม่ต้องการให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าวแก่ลูกหลานในครอบครัว จึงควรให้ข้อมูลแก่เยาวชนเพื่อป้องกันโรค NCDs ดังนี้

1. ต้องระวังการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม หากบริโภคไม่เหมาะสมอาจจะได้โรคร้ายเป็นของแถม เนื่องจากพบข้อมูลว่า เยาวชนเกิดโรคอ้วนและโรคเบาหวานมากขึ้น รวมทั้งเสียชีวิตจากโรคไตวายเรื้อรังสูงขึ้น และไม่ควรปล่อยตนเองให้อ้วน เพราะผู้ที่อ้วนจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงมากกว่าผู้ที่ไม่อ้วน

2. การบริโภคขนมขบเคี้ยว หรืออาหารที่ให้พลังงานสูงมากเกินไป คือหนึ่งในสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคอ้วนในเยาวชน การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) เพื่อเปรียบเทียบ โดยเลือกอาหารยี่ห้อที่ให้พลังงานน้อย ๆ และลดการบริโภคขนมให้น้อยลงจากเดิม ช่วยลดความอ้วนได้

3. สอนวิธีการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) เพื่อให้เยาวชนอ่านเป็น และใช้ประโยชน์ได้ สามารถเปรียบเทียบปริมาณน้ำตาล ไขมัน โซเดียม และแบ่งบริโภคได้อย่างเหมาะสม

4. หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย โดยก่อนซื้อและก่อนบริโภคควรสังเกตอาหาร และใส่ใจอ่านฉลาก



# วิธีง่าย ๆ เข้าใจ เข้าถึงข้อมูลป้องกันโรค NCDs

ส่งต่อข้อมูลสู่เยาวชน....ผ่านเทคโนโลยี AR (Augmented Reality)



“กินขนมกรุบกรอบมากไป เสี่ยงโรคภัยนะจ๊ะ ลองสแกนดูสิ”



“ไม่อยากอ้วน ง่าย ๆ แค่อ่านฉลาก GDA มาสแกนดูกันค่ะ”



“ฉลาก GDA อ่านอย่างไร สแกนดูสิ ง่ายนิดเดียว”



“หลีกเลี่ยงอาหารไม่ปลอดภัย ควรทำอะไร อยากรู้สแกนดู”

- ดาวโหลดแอปพลิเคชันผ่าน **play store** โดยพิมพ์คำว่า **Oryor Amazing Cube** โดยหลังจากดาวโหลดแอปพลิเคชันแล้ว สามารถใช้งานได้โดยไม่ต้องใช้อินเทอร์เน็ต
- นำ Smart Phone หรือแท็บเล็ต (ที่ดาวโหลดแอปพลิเคชันเรียบร้อยแล้ว) ส่องแต่ละภาพ จะปรากฏการ์ตูนสามมิติ และ/หรือ วิดีทัศน์การ์ตูน ซึ่งเป็นเนื้อหาที่ผู้สูงวัยควรส่งต่อแก่เยาวชนเพื่อให้ได้รับชม
- กรณีส่องภาพแล้วพบการ์ตูนสามมิติ ให้ส่องไปยังภาพตลอดเวลาจนกว่าการ์ตูนจะจบ แต่หากเป็นวิดีโอการ์ตูน เมื่อเปิดเข้าสู่เนื้อหาแล้วไม่ต้องส่องค้างไว้
- วิธีติดตั้ง

1. เลือกไอคอน **Play Store**
2. พิมพ์คำว่า **Oryor Amazing Cube** ในช่องค้นหา (search)
3. กดเลือกแอปพลิเคชัน
4. เลือก “ติดตั้ง” (install) และทำตามขั้นตอนที่กำหนด เมื่อติดตั้งเสร็จจะปรากฏไอคอน  พร้อมชื่อแอปฯ ที่เครื่อง
5. เปิด  และนำมาส่องเพื่อสแกนภาพ Marker เพื่อรับชมเนื้อหาได้ทันที

**หมายเหตุ :** Smart Phone หรือแท็บเล็ตที่จะดาวโหลดแอปพลิเคชัน **Oryor Amazing Cube** ต้องเป็นระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์ เวอร์ชัน 4.4 (Android 4.4 KitKat) ขึ้นไป เท่านั้น



## เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค,สำนักโรคไม่ติดต่อ กลุ่มพัฒนาระบบสาธารณสุข. (2559). *ประเด็นสารรณรงค์วันเบาหวานโลก ปี 2559*. ค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2560, จาก <http://www.thaincd.com>
- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๓๗๓). *การแสดงผลสัญลักษณ์โภชนาการบนฉลากอาหาร*. (2559, 24 กุมภาพันธ์). ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 133 ตอนพิเศษ 47 ง หน้า 5.
- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๓67). *การแสดงผลฉลากอาหารในภาชนะบรรจุ*. (2557,6 มิถุนายน). ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 131 ตอนพิเศษ 102 ง หน้า 32.
- ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย. (2560). *เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงผลสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม (ฉบับที่ 2)* . ค้นเมื่อ 28 กรกฎาคม 2560, จาก <http://healthierlogo.com/หน้าหลัก/>
- ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย. (2559). *เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงผลสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม*. ค้นเมื่อ 28 กรกฎาคม 2560, จาก <http://healthierlogo.com/หน้าหลัก/>
- นุชรี อาบสุวรรณ. กรมควบคุมโรค,สำนักโรคไม่ติดต่อ. *ประเด็นสารรณรงค์วันเบาหวานโลกปี 2558 (ปีงบประมาณ 2559)* . ค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2560, จาก <http://www.thaincd.com>
- สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2557). *การทบทวนวรรณกรรมสถานการณ์ปัจจุบันและรูปแบบการบริการด้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง*. กรุงเทพมหานคร: อาร์ต ควอลิไฟท์ จำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา,กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค. (2559,พฤษภาคม). *บทวิฤกษ์กระจายเสียง เรื่อง “สัญลักษณ์โภชนาการ อีกหนึ่งทางเลือก เพื่อผู้รักสุขภาพ”*.
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา,กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค. (2559). *หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคโครงการอาหารปลอดภัย ปีงบประมาณ พ.ศ. 2559*. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท.
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา,กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค. (2558,กรกฎาคม). *กินหวาน มัน เค็ม อย่างพอดี ช่วยหนุนนำ ให้สุขภาพดีอย่างยั่งยืน*. Oryor Report, 6(70), 6-7.
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา,สำนักอาหาร ร่วมกับสมาคมกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย และสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย. (2557). *จากพื้นฐานโภชนาการ สู่อฉลากหวาน มัน เค็ม*. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.
- อัจฉรา รักดีพินิจ,ศกวรรณ แก้วกลิ่น และสุภาพร พรหมจัน. กรมควบคุมโรค, สำนักโรคไม่ติดต่อ. *ประเด็นสารรณรงค์วันความดันโลหิตสูงโลก ปี 2559*. ค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2560, จาก <http://www.thaincd.com>

# คณะผู้จัดทำ

## ที่ปรึกษา

นพ.วันชัย	สัตยาวุฒิพงศ์	เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
นพ.พูลลาภ	ฉันทวิจิตรวงศ์	รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

## คณะผู้จัดทำ

ภก.วีระชัย	นลวชัย	ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
นางผุสดี	เวชชพิพัฒน์	กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
น.ส.เสาวณีย์	เกตุดำรุงพร	กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
น.ส.สุภมาศ	วัยอุดมวุฒิ	กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
น.ส.พัชรวรรณ	แก้วก่า	กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

## ผลิตโดย

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข

## ปีที่พิมพ์

สิงหาคม 2560

## พิมพ์ที่

ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ISBN 978-974-244-392-4

สงวนลิขสิทธิ์ เนื้อหาและภาพประกอบตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์  
พ.ศ. 2537 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติม



เลือกผลิตภัณฑ์อาหาร  
อย่างฉลาด ต้องอ่านฉลาก