



## รู้จักกับ....ฉลากโภชนาการ

สวัสดีค่ะคุณผู้ฟังที่รักทุกท่าน ดิฉันและรายการ.....นำสาระน่ารู้มาเสนอท่านเป็นประจำเช่นเคยนะคะ โดยจะพาคุณผู้ฟังไป “รู้จักกับ...ฉลากโภชนาการ” ข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ เคยสังเกตอาหารบางประเภท เช่น โยเกิร์ต นม ขนมหขเปีย และอาหารสำเร็จรูปที่มีการกล่าวอ้างในเรื่องคุณค่าทางอาหารต่าง ๆ ไหมคะ อาหารเหล่านี้จะมีตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อปริมาณที่เรากินแต่ละครั้ง อันนี้แหละค่ะ เรียกว่า ฉลากโภชนาการ

เมื่อเอ่ยถึงฉลากโภชนาการ คนไทยอาจจะยังไม่คุ้นเคยและมองว่าเป็นเรื่องใหม่ แต่ในต่างประเทศมีการแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารบนฉลากกันมานานแล้ว สำหรับประเทศไทยเรากระทรวงสาธารณสุขได้มีประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 182 เรื่อง ฉลากโภชนาการ มาตั้งแต่ พ.ศ.2541 ทั้งนี้เพราะเล็งเห็นประโยชน์ที่ผู้บริโภคจะได้รับจากข้อมูลในฉลากโภชนาการ สามารถเลือกซื้อโดยเปรียบเทียบผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกันที่มีคุณค่าโภชนาการที่ดีที่สุด และบริโภคให้เหมาะสมกับภาวะทางโภชนาการของตนเอง นอกจากนี้ ยังช่วยไม่ให้เราถูกเอาเปรียบจากการให้ข้อมูลที่ไม่ครบถ้วน เช่น โฆษณาว่ามีแคลเซียมสูง แต่ถ้าดูฉลากโภชนาการอาจพบว่าไม่มีไขมันอิ่มตัว หรือโคเลสเตอรอลสูงด้วย

คุณผู้ฟังคะ อาหารหลายชนิด อย.บังคับให้ต้องแสดงฉลากโภชนาการ ได้แก่ อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ เช่น กล่าวอ้างว่ามีแคลเซียมสูง หรือไขมันต่ำ เป็นต้น รวมถึงอาหารที่มีการแสดงข้อมูลชนิดและปริมาณของสารอาหารด้วย , อาหารที่มีการใช้คุณค่าของสารอาหารมาส่งเสริมการขาย เช่น บำรุงร่างกาย , เพื่อสุขภาพ และอาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริม การขาย เช่น สำหรับเด็กวัยเรียน เป็นต้น ข้อมูลที่กำหนดให้ต้องแสดงในฉลากโภชนาการ ประกอบด้วย พลังงานทั้งหมด , พลังงานจากไขมัน ,คาร์โบไฮเดรต , ใยอาหาร , น้ำตาล , ไขมันอิ่มตัว , โปรตีน , วิตามิน A , วิตามิน B 1 , วิตามิน 2 , แคลเซียม , เหล็ก และสารอาหารที่ต้องระวังไม่ให้บริโภคมามากเกินไป ได้แก่ โคเลสเตอรอล และโซเดียม ส่วนสารอาหารอื่นหากผู้ผลิตประสงค์จะใส่เพิ่มเติมในฉลากโภชนาการก็สามารถทำได้

คุณผู้ฟังคะ ฉลากโภชนาการจะแนะนำว่าเราควรรับประทานเท่าไรในแต่ละครั้ง และแต่ละครั้งที่รับประทานนั้นเราจะได้คุณค่าทางโภชนาการเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยที่อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป หากคุณผู้ฟังที่มีปัญหาสุขภาพ ต้องจำกัด การบริโภคอาหารบางอย่าง เช่น ผู้ที่เป็นโรคอ้วนต้องการจำกัดปริมาณ “ โคลเลสเตอรอล ” หรือไขมันอิ่มตัว หรือผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมสูงก็สามารถใช้ ฉลากโภชนาการในการเลือกอาหารที่มีโคเลสเตอรอลหรือโซเดียมน้อย ๆ ได้

ฉลากโภชนาการ มีข้อมูลที่เราไม่อาจมองข้ามทีเดียวค่ะ สละเวลาเพียงสักนิดในการอ่านข้อมูลทางโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อประกอบการตัดสินใจในการเลือกซื้อ และเพื่อประโยชน์ต่อตัวท่านและครอบครัว สวัสดิ์ค่ะ



บนฉลากโภชนาการ	
คุณค่า	สารอาหาร
พลังงาน	พลังงาน
ไขมันอิ่มตัว	ไขมันอิ่มตัว
ไขมันไม่อิ่มตัว	ไขมันไม่อิ่มตัว
คาร์โบไฮเดรต	คาร์โบไฮเดรต
ใยอาหาร	ใยอาหาร
โปรตีน	โปรตีน
วิตามินเอ	วิตามินเอ
วิตามินซี	วิตามินซี
แคลเซียม	แคลเซียม
เหล็ก	เหล็ก



\*\*\*\*\*

พบสาระบบันเทิงอาหารและยา คลิก [WWW.ORYOR.COM](http://WWW.ORYOR.COM)