

ทั้งนี้ อาหารบางประเภทก็ไม่มีฉลากโภชนาการแสดงไว้
เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ดส์ ขนมหวาน
ขนมเค้ก กล้วยแขก
ปาห่องโก๋
ลูกชิ้นทอด
 เป็นต้น



ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันตนเองจากโรคร้ายต่าง ๆ
เราจึงควรควบคุมปริมาณแป้งและน้ำตาล อีกทั้ง
ไม่รับประทานอาหารที่มีรสจัดเกินไป หลีกเลี่ยงอาหาร
ที่มีไขมันสูง เช่น เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ปลาหมึก



เป็นต้น เลือกรับประทานอาหารที่
ใช้วิธีการนึ่ง ต้ม อบ แทนการทอด
และรับประทานผักผลไม้ให้มากขึ้น

อีกทั้งหมั่นออกกำลังกายให้ได้
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะช่วย
ให้ห่างไกลจากโรคร้ายได้



“ ฉลาดกิน ฉลาดเลือก
อ่านฉลากโภชนาการ
ลดหวาน มัน เค็ม ”

ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยบริโภค

โทรสายด่วน ออ.

1556

www.ORYOR.com



Fda thai



FDA thai



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

ผลิต : มีนาคม 2554

ฉลาดอ่านฉลาก
ลดหวาน
มัน เค็ม



ข้อมูลโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค : 30 กรัม (1/2 ช่อ)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อช่อ : 2		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
พลังงานทั้งหมด 138 กิโลแคลอรี		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน*		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน*	8 ก.	12 %
ไขมันทั้งหมด	3 ก.	15 %
ไขมันอิ่มตัว	0 มก.	0 %
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า 1 ก.	6 %
โปรตีน	17 ก.	8 %
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า 2 ก.	
ใยอาหาร	11 ก.	
น้ำตาล	240 มก.	10 %
โซเดียม		

มันฝรั่งทอด
“ มิชิ ”

ข้าวเกรียบ
ทอดกรอบ



“หวาน มัน เค็ม”

รสชาติที่ถูกรอก ถูกใจ และ
ถูกปากคนไทยมาช้านาน
ทั้งขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ



อาหารฟาสต์ฟู้ดส์ น้ำอัดลม
ลูกอม ช็อกโกแลต ฯลฯ
ล้วนแต่เป็นอาหารยอดนิยมของ
สังคมไทยทั้งสิ้น แต่รู้หรือไม่ว่า

การรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไป
มีความเสี่ยงทำให้เกิดโรคร้ายแรง
ต่าง ๆ ได้อย่างคาดไม่ถึง



หวาน

วันหนึ่งควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน
24 กรัม (6 ช้อนชา) น้ำตาลที่
ได้รับเกินจะถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมัน
สะสมทำให้เป็นโรคอ้วน ส่งผลให้เกิด
โรคอื่น ๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน
ความดันโลหิตสูง ไขมันอุดตันใน
เส้นเลือด
โรคมะเร็ง
เป็นต้น



ฉลากโภชนาการ...ทางเลือกที่ชาญฉลาด ในการหลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม

ฉลากโภชนาการ คือ กรอบที่แสดงข้อมูลชนิด
และปริมาณสารอาหาร เพื่อให้ผู้บริโภคใช้เป็นเครื่องมือ
ในการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม
และใช้หลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการ
หรือสารอาหารที่ต้องจำกัดการบริโภค
โดยเฉพาะปริมาณน้ำตาล
ไขมัน และโซเดียม

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 30 กรัม (1/2 ซอง)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
พลังงานทั้งหมด 138 กิโลแคลอรี		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*		
ไขมันทั้งหมด 8 ก.	12 %	
ไขมันอิ่มตัว 3 ก.	15 %	
คอเลสเตอรอล 0 มก.	0 %	
โปรตีน น้อยกว่า 1 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 17 ก.	6 %	
ใยอาหาร น้อยกว่า 2 ก.	8 %	
น้ำตาล 11 ก.		
โซเดียม 240 มก.	10 %	

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับ
คนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการ
พลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

มัน

ในวันหนึ่งควรได้รับไขมันอิ่มตัว
ไม่เกิน 20 กรัม เพราะไขมันอิ่มตัวเป็น
ตัวการสำคัญที่ทำให้โคเลสเตอรอล
ในร่างกายนี้อุดตัน
เพิ่มความเสี่ยง
ต่อโรค
หลอดเลือด
หัวใจ

เค็ม

ในวันหนึ่งควรได้รับเกลือโซเดียม
ไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัม การได้รับ
โซเดียมเกินเพิ่มความเสี่ยงในการ
เป็นโรคไต และ
ความดันโลหิตสูง



เข้าใจง่าย ๆ กับข้อมูลบนฉลากโภชนาการ

บางคนยังคงสงสัยข้อความและตัวเลขบน “ฉลากโภชนาการ”
ซึ่งหากทราบความหมายในหัวข้อต่าง ๆ จะช่วยให้ผู้อ่านสามารถ
เข้าใจได้ทันที

🕒 **หนึ่งหน่วยบริโภค** หมายถึง ปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน
ต่อครั้ง เพราะหากรับประทานได้ตามที่แนะนำ ก็จะได้รับ
พลังงานและสารอาหารตามข้อมูลที่ระบุใน “คุณค่าทาง
โภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

จากตัวอย่าง จำนวนหนึ่งหน่วยบริโภคของมันฝรั่งทอดแนะนำให้
รับประทานครั้งละ 30 กรัม

🕒 **จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ** หมายถึง จำนวนครั้ง
ที่แนะนำให้รับประทานตามปริมาณที่ระบุในหนึ่งหน่วยบริโภค
จากตัวอย่าง มันฝรั่งทอดซองนี้รับประทานได้ 2 ครั้งนั่นเอง

อย่าลืมสังเกต หากระบุตัวเลขมากกว่า 1 เช่น มันฝรั่งทอด
ที่ระบุว่า “จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2 ถ้ารับประทาน
หมดในครั้งเดียว จะได้รับพลังงานและสารอาหารต่าง ๆ
ถึง 2 เท่าของตัวเลขที่แสดงในคุณค่าทางโภชนาการ
ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

🕒 **คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค** หมายถึง
เมื่อรับประทานตามปริมาณที่แนะนำให้บริโภคในหนึ่งหน่วยบริโภค
จะทราบว่าได้รับพลังงานและสารอาหารในปริมาณเท่าใด

🕒 **ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน** หมายถึง เมื่อรับประทาน
ตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค จะทำให้ทราบว่าได้รับ
สารอาหารคิดเป็นร้อยละเท่าไร เมื่อคิดเทียบกับที่ควรได้รับ
ต่อวัน เช่น ถ้ากินมันฝรั่งทอดซองนี้ 30 กรัม จะได้คาร์โบไฮเดรต
6% ก็หมายความว่าต้องรับประทานคาร์โบไฮเดรตจากอาหาร
อื่นอีก 94% เป็นต้น



Fda thai



FDA thai

การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อรูปแบบมาตรฐาน