

ฉลากโภชนาการ



อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์

สุขภาพดี หุ่นดี อยู่จากการอ่าน
(ฉลากโภชนาการ)

คนไทย ไม่ขาด...ก็เกิน

ขาด เช่น ขาดโปรตีน
โรคโลหิตจางจากการขาด
ธาตุเหล็ก ฯลฯ

เกิน เช่น โรคอ้วน
โคเลสเตอรอลสูงในเลือด
โรคเบาหวาน
โรคความดันโลหิตสูง
 ฯลฯ

“ฉลากโภชนาการ” อ่านเป็นได้ประโยชน์

ช่วยคุณน้ำหนัก รักษาสุขภาพ



รู้จักกันได้ ฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหาร
ที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งระบุชนิดและ
ปริมาณสารอาหารของอาหารนั้นอยู่ใน
กรอบสี่เหลี่ยม ที่เรียกว่า กรอบข้อมูลโภชนาการ

อ่านฉลากโภชนาการ มีแต่ได้ไม่มีเสีย

มีประโยชน์ต่อผู้ใส่ใจสุขภาพ และผู้ที่เป็นโรคประจำตัว
ช่วยให้

1. เลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการตนเองได้ เช่น
เลือกอาหารที่มีระบุว่า โคเลสเตอรอลต่ำ หรือ โซเดียมต่ำ
2. หลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการ หรือสารอาหารที่ต้องจำกัด
การบริโภค
3. เปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกยี่ห้อ
ที่มีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่าได้



ฉลากโภชนาการพบได้ในอาหารประเภทใด

1. อาหารพร้อมบริโภคทันทีซึ่งอยู่ในภาชนะบรรจุพร้อมจำหน่ายในกลุ่มต่อไปนี้

- มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ
- ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ
- ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง
- ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต
- เวเฟอร์สอด้ได้

2. อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ เช่น แคลเซียมสูง เสริมวิตามินซี ฯลฯ

3. อาหารที่มีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย ซึ่งเป็นคุณค่าทางอาหาร / โภชนาการ เช่น บำรุงร่างกาย เพื่อสุขภาพ

4. อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย ที่มีใช้กลุ่มผู้ป่วย เช่น สำหรับผู้บริหาร สำหรับเด็ก



แพยโอม

ฉลากโภชนาการ

การแสดงกรอบ

ข้อมูลโภชนาการ

มี 2 แบบ

1. แบบเต็ม

2. แบบย่อ

ตัวอย่างการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐาน
ของนมพร้อมดื่ม ยี่ห้อนมไทย ขนาด 1,000 มิลลิลิตร

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : 5			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 110 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)			
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้กินต่อวัน *	
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 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้กินต่อวัน*			
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			

เคล็ดลับการอ่าน... ฉลากโภชนาการ
รู้ความหมาย อ่านได้ทันที

“หนึ่งหน่วยบริโภค” คือ ปริมาณที่แนะนำให้กินต่อครั้ง

“จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ” คือ กินได้กี่ครั้ง

เมื่อกินตามปริมาณที่แนะนำไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค

“คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค” ดูแล้ว

จะทราบว่าได้รับพลังงาน และสารอาหารในปริมาณ

เท่าใด เมื่อกินตามปริมาณที่แนะนำไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค

“ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้กินต่อวัน” จะบอกให้ทราบว่า
จะได้รับสารอาหารคิดเป็นร้อยละเท่าไรของที่เราควรได้รับ
ต่อวันเมื่อกินตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค

การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อรูปแบบมาตรฐาน
ของข้าวเกรียบกุ้ง ยี่ห้อ จุงโกะจัง

ข้อมูลโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค : 60 ชิ้น (30 กรัม)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
พลังงานทั้งหมด 150 กิโลแคลอรี		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน *		
ไขมันทั้งหมด 7 ก.		11 %
โปรตีน 2 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 20 ก.		7 %
น้ำตาล 1 ก.		
โซเดียม 170 มก.		7 %
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี		



ถอดรหัส ... ฉลากโภชนาการ

เคล็ดลับการอ่านฉลากโภชนาการ
ที่กล่าวข้างต้น ทำให้ผู้อ่านทราบ
ความหมายต่าง ๆ ที่แสดงไว้ใน
ฉลากโภชนาการแล้ว อย่างไรก็ตาม
เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนมากขึ้น
จึงได้นำมาขยายความ โดยละเอียด
อีกครั้ง ดังนี้

1. “หนึ่งหน่วยบริโภค” หมายถึง กินครั้งละเท่าไร
นั่นเอง เป็นปริมาณที่ผู้ผลิต แนะนำให้ผู้บริโภค
รับประทาน ซึ่งเมื่อรับประทานในปริมาณเท่านี้แล้ว
ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารตามข้อมูลที่ระบุ
ใน “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

เกร็ดความรู้ อาจเห็นอาหารยี่ห้อเดียวกันแสดง
ปริมาณ “หนึ่งหน่วยบริโภค” ต่างกันสำหรับ
แต่ละขนาดบรรจุก็ได้ ดังนี้

ตัวอย่าง นมพร้อมดื่ม ยี่ห้อนมไทย

ขนาดบรรจุกล่องละ 250 มิลลิลิตร

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (250 มิลลิลิตร)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1

ตัวอย่าง นมพร้อมดื่ม ยี่ห้อนมไทย

ขนาดบรรจุขวดละ 1 ลิตร (1,000 มิลลิลิตร)

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : 5

เพราะฉะนั้น สารอาหารที่ได้จากการกิน
แต่ละครั้งก็จะไม่เท่ากันด้วย

2. “จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ”

หมายถึง เมื่อรับประทานตามปริมาณที่ระบุ
ในหนึ่งหน่วยบริโภคแล้ว ห่อนี้ ขวดนี้ กล่องนี้
รับประทานได้กี่ครั้ง นั่นเอง

ตามตัวอย่างนมพร้อมดื่มยี่ห้อนมไทย
หากรับประทานหนึ่งครั้งหมดกล่องเลยคือ
250 มิลลิลิตร จำนวนครั้งที่รับประทานได้
ก็คือ 1 แต่หากเป็นขวดลิตรก็รับประทาน
ครั้งละ 200 มิลลิลิตร ได้ 5 ครั้ง จึงจะหมด
เป็นต้น

ตัวอย่างการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ใช้พลังงาน 150 กิโลแคลอรี *

งานทั่วไป	ใช้เวลา
เดินขึ้นบันได	15 นาที
ปั่นจักรยาน	30 - 40 นาที
ล้างชัตรถ	40 - 60 นาที
ล้างหน้าต่าง พื้นบ้าน	45 - 60 นาที

กิจกรรมกีฬา	ใช้เวลา
กระโดดเชือก	15 นาที
วิ่ง 2.4 กิโลเมตร	15 นาที
บาสเกตบอล (ชู้สباس)	30 นาที
เล่นฟุตบอล	45 นาที



* ที่มา : หนังสือปฏิบัติการฝ่าวิกฤต พิชิตอ้วน พิชิตพุง โดยเครือข่ายคนไทยไร้พุง

ออกกำลังกายโดยวิธีบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ... กันเถอะ

• ทำบริหารหน้าท้อง “หน้าท้องชวนชม”

นอนราบกับพื้น ชันเข่าขึ้น ขาห่างจากกันเล็กน้อย แขนทั้งสองวางราบกับพื้นเหนือศีรษะ งอศอกเล็กน้อย เริ่มปฏิบัติโดยการเกร็งหน้าท้อง ยกลำตัวช่วงบน ไหล่ และช่วงแขนขึ้น ให้พ้นพื้นมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในลักษณะยืดแขนทั้งสองอยู่เหนือศีรษะ โศก แล้วจึงลดตัวลงนอนราบในท่าเตรียม

(ทำ 12 - 16 ครั้งต่อวัน ขณะนอนราบให้หายใจเข้า ยกตัวขึ้นให้หายใจออก)



• ทำบริหารร่างกายช่วงบน

“เอวบางร่างน้อย”

นั่งบนม้ายาวหรือเก้าอี้ มือทั้ง 2 ข้าง ถือดัมเบลล์ไว้ข้างละอัน

จังหวะที่ 1 เขยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ

จังหวะที่ 2 งอศอกลงมาจนแขนเป็นแนวตั้งฉาก ต้นแขนขนานกับพื้น

จังหวะที่ 3 และ 4 ปิดลำตัวไปด้านหลัง - ขว้าง

(จังหวะที่ 1 - 2 นับเป็น 1 ครั้ง ทำวันละ 30 ครั้ง)



• ทำบริหารร่างกายช่วงล่าง “ต้นขากระชับ”

นอนตะแคงกับพื้น แต่ขาซ้ายซึ่งอยู่บนเหยียดตรงออก จากนั้นเตะขาขึ้นและลง นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 20 ครั้ง ตลอดเวลาที่ปฏิบัติให้พยายามเกร็งขาด้านบน ไม่ให้เตะขาด้านล่าง

(ทำ 20 ครั้ง แล้วเปลี่ยนให้ขาขวาอยู่ด้านบน ทำลักษณะเดียวกันอีก 20 ครั้ง)



• ทำบริหารร่างกายช่วงล่าง “สะโพกรับทรุดทรง”

นอนตะแคงกับพื้นขาทั้งสองงอเป็นมุมฉาก แต่ให้เกร็งขาซ้ายไว้ให้ลอยเหนือขาขวาและกระดกปลายเท้าด้วย จากนั้นยกขาซ้ายขึ้น - ลง โดยไม่ให้แนบขาขวา นับเป็น 1 ครั้ง

(ทำ 20 ครั้ง แล้วเปลี่ยนให้ขาขวาอยู่ด้านบน ทำลักษณะเดียวกันอีก 20 ครั้ง)



สุขภาพดี หุ่นดี อยู่ที่การควบคุมอาหาร

เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ในปริมาณที่พอเหมาะ ให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ ควบคู่กับการออกกำลังกายที่เหมาะสม ช่วยให้มีสุขภาพดี หุ่นดี

เคล็ดลับ “คุมอาหาร” ลดรอบเอว*

1. มีความตั้งใจและมุ่งมั่นจริง
2. สร้างความคิดที่ดี เช่น “ เราสามารถลดน้ำหนัก ลดเอวได้ ”
3. ตั้งเป้าหมายของน้ำหนักที่ต้องการลด แต่ต้องไม่ลดมากจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
4. การลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพ ควรลดประมาณ 5 - 10 % ของน้ำหนักตัวเมื่อเริ่มลด เช่น น้ำหนัก 70 กิโลกรัม ควรลดประมาณ 3.5 - 7 กิโลกรัม
5. อัตราการลดน้ำหนักที่เหมาะสม คือ สัปดาห์ละครึ่งกิโลกรัม - หนึ่งกิโลกรัม

* ที่มา : หนังสือโรคอ้วนลงพุง กองโภชนาการ กรมอนามัย



เคล็ดลับ “คุมอาหาร” ลดรอบเอว*

- ควบคุมพลังงานจากอาหารให้ลดลง
- รับประทานอาหารทุกมื้อ ต้องไม่งดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง
- ลดปริมาณอาหารทุกมื้อที่รับประทาน เช่น เริ่มแรกลดข้าวลง งดของหวาน ลูกอม น้ำหวาน เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แล้วรับประทานผัก ผลไม้ที่มีรสไม่หวานและมีกากใยให้มากขึ้น
- มีความอดทน ถ้ารู้สึกหิวทั้ง ๆ ที่เพิ่งรับประทานอาหารไป ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปทำอย่างอื่นแทน ประมาณ 10 นาที จะหายหิวได้ แต่ถ้าไม่หายหิวให้รับประทานผลไม้รสไม่หวานคำสองคำ หรือดื่มน้ำเปล่าช่วยบรรเทาความหิว
- เคี้ยวอาหารช้า ๆ ประมาณ 30 ครั้งต่อ 1 คำ และควรใช้เวลาในการรับประทานในมื้อนั้นไม่น้อยกว่า 15 นาที เพื่อส่งความรู้สึกในรสชาติของอาหารให้สมองรับรู้ ศูนย์ควบคุมความหิว ความอิ่มที่สมองจะรับรู้ว่ามีแล้วต้องใช้เวลาไม่น้อยกว่า 15 นาที

ถ้าน้ำหนักตัวลดลงได้ 5 – 10 % ของน้ำหนักตัว
ไขมันในช่องท้องจะลดลงไปได้ 30 %



น้ำหนักตัวมากเกินไปไหม ดูได้ที่นี่ *

พิจารณาจาก ดัชนีมวลกาย (Body mass index หรือ BMI) เป็นตัวชี้วัด โดยใช้สูตรการคำนวณ ดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

การแปลผล	
BMI ตั้งแต่ 23 – 24.9	น้ำหนักเกิน
BMI ตั้งแต่ 25 – 34.9	อ้วน
BMI ตั้งแต่ 35 ขึ้นไป	อ้วนรุนแรง

เช่น มีน้ำหนักตัว 58 กิโลกรัม ความสูง 156 เซนติเมตร หรือ 1.56 เมตร

$$\text{BMI} = \frac{58}{1.56 \times 1.56} = 23.83 \text{ ก็จัดอยู่ในกลุ่มน้ำหนักตัวมากเกินไป}$$



ระวัง ! หมั่นวัดรอบพุงให้ถี่

ผู้หญิง รอบพุงตั้งแต่ 80 เซนติเมตร
 ผู้ชาย รอบพุงตั้งแต่ 90 เซนติเมตร



เสี่ยงเป็น โรคอ้วนลงพุง

* ที่มา : หนังสือปฏิบัติการฝ่าวิกฤต พิชิตอ้วน พิชิตพุง โดยเครือข่ายคนไทยไร้พุง



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยบริโภครีโทร. สายด่วน อย. 1556

ฉลาดโภชนาการ ช่วยคุณน้ำหนัก
รักษาสุขภาพ

ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2590 7110 โทรสาร 0 2591 8472

มีนาคม 2553

