



ฉลาด อ่านฉลาด ลด หวาน มัน เค็ม

ฉลาด อ่านฉลาด
ลด หวาน มัน เค็ม

WWW.ORYOR.COM

- กองพัฒนาศักยภาพผู้บริหาร
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข





ผลิตและสร้างสรรค์งาน กลุ่มเผยแพร่ความรู้

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2590 7118 โทรสาร 0 2591 8472

E – mail : oryor@fda.moph.go.th

พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมีนาคม 2554

จำนวนพิมพ์ 60,000 เล่ม

ISBN : 978-974-244-323-8

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์พิพัฒน์	ยิ่งเสรี	เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
นายแพทย์พงศ์พันธ์	วงศ์มณี	รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
ดร. ทิพย์วรรณ	ปริญญาศิริ	ผู้อำนวยการสำนักอาหาร
นายนิรัตน์	เตียสุวรรณ	ผู้อำนวยการกองส่งเสริมงานคุ้มครองผู้บริโภค
		ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในส่วนภูมิภาคและท้องถิ่น

ผู้จัดทำ

นางเพียงฤทัย	เสาร์มณี	ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค อย.
นางผุสดี	เวชพิพัฒน์	กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค อย.
นางสาวจิตรา	เอื้อจิตรบำรุง	กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค อย.
นางสาวปภัสสร	ผลโพธิ์	กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค อย.
นางสาววรุ	ยงพันธ์กุล	กองแผนงานและวิชาการ อย.
นางนุชน้อย	ประภาใส	กองส่งเสริมงานคุ้มครองผู้บริโภค
		ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในส่วนภูมิภาคและท้องถิ่น อย.





ក្នុងនាម

គណៈកម្មាធិការ

ប្រឹក្សា ធម្មនុញ្ញ





คำนำ

ในยุคนี้ จะเห็นได้ว่าคนไทยใส่ใจให้ความสำคัญต่อการบริโภคอาหารมากขึ้น โดยเน้นหนักไปที่อาหารถูกปาก ถูกใจ รสชาติเยี่ยม และกำลังได้รับความนิยมจนทำให้ลืมนึกไปว่าอาหารที่เรารับประทานอยู่นั้นมีประโยชน์ และมีความจำเป็นต่อร่างกายของเราหรือไม่ ซึ่งการมองข้ามสารอาหารและคุณประโยชน์ที่ร่างกายควรได้รับนั้น อาจทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน หรือขาดสารอาหารที่จำเป็นจนทำให้เป็นอันตรายต่อร่างกายและเป็นต้นเหตุของโรคร้ายเรื้อรังที่ยากเกินกว่าจะรักษาได้

ฉลาดอาหารเป็นสิ่งที่ผู้บริโภคควรใส่ใจและให้ความสำคัญ เพราะฉลาดอาหารในปัจจุบันจะมีระบุข้อความที่เป็นประโยชน์กับผู้บริโภคทุกคนและทุกวัย โดยเฉพาะนักเรียน นิสิต นักศึกษา ควรมีความรู้พื้นฐานในเรื่องการอ่านฉลาดอาหารเป็นอย่างดี จนสามารถปรับพฤติกรรมการ (เลือก) บริโภค ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมต่อไป

เพื่อให้คนไทยสามารถเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จึงได้จัดทำ คู่มือ “ฉลาด อ้าฉลาด อดหวาน มัน เค็ม”





เมื่อเป็นเครื่องมือในการหลีกเลี่ยง และป้องกันภาวะ
โรคเบาหวาน ซึ่งเนื้อหาในคู่มือเล่มนี้ได้กล่าวถึง
ข้อมูลพบฉลากอาหารว่า มีความสำคัญอย่างไร
การอ่านฉลากอาหารที่ทำให้ได้รับอาหารที่มี
คุณภาพตรงความต้องการอ่านอย่างไร และ
การบริโภคอาหารเพื่อหลีกเลี่ยงและป้องกัน
โรคภัยควรบริโภคอะไร



ด้วยประโยชน์ของคู่มือเล่มนี้ที่กล่าว
ไปข้างต้น อย. หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือ “ฉลาด อ่านฉลาด ลดหวาน น้ำมัน เค็ม” จะเป็น
สื่อให้แก่ผู้อ่านทุกท่านมีภาวะโรคเบาหวานที่ดี มีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงตลอดไป

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

พฤษภาคม 2554





สารบัญ

	หน้า
คำนำ	2
หวาน ง่าย เค็ม สาเหตุโรคชุด	7
- ปัญหาภาวะโภชนาการเกิน	8
- โรคอ้วน สาเหตุโรคภัย	10
- หุ่นทาง...ห่างไกลโรคอ้วน	13
อ่านฉลาด...อย่างฉลาด	14
- ฉลาดทั่วไป บอกคุณภาพอาหาร	16
- ฉลาดโภชนาการบอกสารอาหารที่ได้รับ	22
o ฉลาดโภชนาการพบได้ในอาหารประเภทใด	23
o หน้าตาของ...ฉลาดโภชนาการ เป็นอย่างไร ???	25
o ฉลาดโภชนาการแบบเต็ม อ่านง่าย เรื่องจิป ๗	26
o ฉลาดโภชนาการแบบย่อ เข้าใจง่าย สะดวก	29
อ่านฉลาดโภชนาการ...ช่วยป้องกันโรคได้	30
- ฉลาดโภชนาการบอก หวาน ง่าย เค็ม ตรงไหน	31



ຂູ່ລາດ ອ່າໜູ່ລາກ
ລດໜາໜ ມີໜ ບໍ່ມີ





หวาน มัน เค็ม สาเหตุโรคชุด

รู้ไหมคะว่า...อาหารที่มีรสชาติ หวาน มัน เค็ม เป็นสาเหตุโรคภัยแรง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดได้ ?????



ก่อนอื่น ต้องรู้ก่อนว่า การรับประทานอาหารที่มีรสชาติหวาน มัน เค็มมากเกินไป เป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งภาวะโภชนาการเกิน (Over nutrition) เกิดจากร่างกายได้รับอาหาร หรือ สารอาหารบางอย่างเกินความต้องการของร่างกาย เกิดการสะสมพลังงาน หรือสารอาหารบางอย่างไว้จนเกิดโทษต่อร่างกาย



ปัญหาภาวะโภชนาการเกิน

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) รายงานว่า ภาวะโภชนาการเกินเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น โดยเฉพาะโรคอ้วนได้คุกคามเข้าสู่หลายประเทศทั่วโลก ไม่เว้นแม้แต่ประเทศไทย ซึ่งจากรายงานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ในรอบ 5 ปี ที่ผ่านมานับว่าประชากรไทยเพศชายเป็นโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้น 36% เพศหญิง 47% โดยช่วงอายุที่มีอัตราการเป็นโรคอ้วนเพิ่มสูงที่สุดคือช่วงอายุ 20-29 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่อยู่ในวัยทำงาน ได้มีการสำรวจพบว่าสาเหตุที่ทำให้ประชากรวัยทำงานเป็นโรคอ้วนมากขึ้นนั้น

เกิดจากสิ่งแวดล้อมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป

คือ การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม

เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ดส์ ขนมกรุบกรอบ

น้ำหวาน น้ำอัดลม ที่มากเกินไป เพราะ

อาหารดังกล่าวนั้นมีส่วนประกอบ คือ

แป้ง น้ำตาล ไขมัน เกลือ และ พงชูรส



ซึ่งทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไป
อีกทั้งยังขาดการออกกำลังกาย จึงก่อ
ให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน อันเป็น
ที่มาของโรคอ้วน รวมไปถึงปัญหา
สุขภาพในด้านอื่น ๆ ด้วย





โรคอ้วน สาเหตุโรคภัย

โรคอ้วน เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการเผาผลาญพลังงาน เป็นผลจากความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับ และพลังงานที่เผาผลาญ ทำให้เกิดการสะสมพลังงานในรูปไขมัน โดยอาจมีสาเหตุจาก

- ❁ ความผิดปกติของร่างกาย คือป่วยเป็นโรคของระบบต่อมไร้ท่อ เช่น ความผิดปกติของฮัยโปธาลามัส โรคต่อมหาราธัยรอยด์ ทำงานน้อยกว่าปกติ
- ❁ การใช้ยาบางชนิด
- ❁ กรรมพันธุ์
- ❁ ความเครียด
- ❁ ความผิดปกติของศูนย์ควบคุมการกิน



ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนทุกเพศทุกวัย ได้แก่



...ผลกระทบด้านร่างกาย...

✿ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เพราะคนที่ป่วย โรคอื่นจะมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคเรื้อรังอื่น ๆ ซึ่งเมื่อเป็นโรคใดโรคหนึ่งแล้ว โรคอื่น ๆ ก็จะตามมา หรือ ที่เรียกกันว่า “โรคชุด” ได้ง่ายกว่าคนที่มีความเฝ้าระวังการปกติ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองตีบ หัวใจฉุนน้ำดี เส้นเลือดอุดตัน โรคเก๊าท์ ในผู้หญิงมีโอกาสเกิดมะเร็งปากมดลูก รังไข่ เต้านม ผู้ชายจะเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ต่อมลูกหมาก โรคข้อเสื่อมต่าง ๆ มีปัญหาเพศสัมพันธ์ เป็นต้น





...ผลกระทบด้านจิตใจ...

✿ เกิดปมด้อย หงุดหงิด เครียด วิตกกังวล



✿ เกิดความล้าบสนในชีวิต ประสบปัญหาครอบครัว หรือ อาชีบบางอย่าง
มีขีดจำกัดสำหรับคนเื้อว



หนทาง...ห่างไกลโรคอ้วน

โรคอ้วน เป็นผลลัพท์ร้ายตามมา ดังนั้น เพื่อสุขภาพดีปราศจากโรคภัย เราควรหลีกเลี่ยงต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วนกันดีกว่า โดยต้องเริ่มจาก

✿ รับประทานอาหารที่ถูกล้างโภชนาการ
ในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของ
ร่างกาย

✿ ออกกำลังกายเป็นประจำ และ
เลือกประเภทการออกกำลังกายให้
เหมาะสมต่อร่างกาย

✿ ลดอาหารรสชาติ หวาน
มัน เค็ม



การรับประทานอาหารที่มีรสชาติ หวาน มัน เค็ม มากเกินไป ทำให้เกิด
ภาวะโภชนาการเกิน ส่งผลให้เป็นโรคอ้วน และโรคภัยแรงเรื้อรังอื่น ๆ ตามมา
ฉะนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะโภชนาการเกิน เราควรใส่ใจอาหารการกิน และปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมให้เหมาะสมกันดีกว่า



อ่านฉลาด...อย่างฉลาด

การอ่านฉลาดทำให้ได้รับผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณภาพตรงตามที่ต้องการ สามารถดูแลสุขภาพได้โดยอาศัยข้อมูลบนฉลาก ที่สำคัญสามารถหลีกเลี่ยงหรือป้องกันอันตรายจากการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารนั้น ๆ ได้

ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข

(ฉบับที่ 194) พ.ศ. 2543

เรื่อง ฉลาก กำหนดให้แสดง

ข้อความเป็นภาษาไทย

แต่จะมีภาษาต่างประเทศ

ด้วยก็ได้ และอย่างน้อยควรมีรายละเอียดดังนี้



1. ชื่ออาหาร
2. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิตหรือผู้แบ่งบรรจุ หรือชื่อและที่ตั้งของผู้นำเข้า และประเทศผู้ผลิต



3. ปริมาณของอาหารเป็นระบบอเมริกัน
4. ส่วนประกอบที่สำคัญแป้ง
หรือผลของน้ำหักโดย
ประมาณ เรียงตามลำดับ
จากมากไปน้อย
5. วิตามิน และแร่ธาตุ หรือ
วิตามินและแร่ธาตุ หรือ วิตามิน
และแร่ธาตุที่หมดอายุการบริโภค
6. เลขสารบบอาหาร (ถ้ามี)





16

ฉลาด ช่างฉลาด ฉลาดกว่า ช่าง เค็ม

ฉลาดผลิตภัณฑ์อาหารมี 2 ประเภท ด้วยกัน คือฉลาดทั่วไป และฉลาดโภชนาการ

ฉลาดทั่วไป บอกคุณภาพอาหาร

ฉลาดทั่วไปบนผลิตภัณฑ์อาหารประกอบด้วยข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค ได้แก่

ชื่ออาหาร แสดงถึง ประเภท ชนิด ส่วนประกอบ รูปร่าง ลักษณะ ที่ปรากฏเบื้องต้น ช่วยให้เราซื้ออาหารได้ตรงตามที่เราต้องการ



เครื่องหมาย ออย. หรือเลขสารบบอาหาร 13 หลัก เป็นเครื่องหมายที่แสดงว่าอาหารนั้นได้ผ่านการอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ซึ่งต้องผ่านขั้นตอนในการตรวจสอบความเหมาะสมของสถานที่ผลิต สถานที่นำเข้า และ คุณภาพของผลิตภัณฑ์ ตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดแล้ว จะช่วยให้เราเลือกบริโภคได้อย่างมั่นใจ แต่ยังคงมีอาหารบางกลุ่มที่ไม่ถูกบังคับให้แสดงเลขสารบบอาหาร คือ พวกที่มีความปลอดภัยต่อการบริโภคสูง หรือยังไม่พร้อมบริโภค ต้องนำไปประกอบเป็นอาหารก่อน เช่น ไข่ต้ม กล้วยเชื่อม ฟองเต้าหู้ ข้าวสาร เป็นต้น



ตัวอย่าง เลขสารบบอาหาร 13 หลัก ในกรอบเครื่องหมาย ออย.

10-0-00000-0-0001



วันเดือนปีที่ผลิต หรือ วันเดือนปีที่หมดอายุ
หรือวันเดือนปีที่ควรบริโภคก่อน เป็นข้อมูลสำคัญ
ที่ต้องอ่าน เพราะจะบอกว่าอาหารนั้นมีการผลิตมานาน
เท่าใด บอกอายุของอาหารซึ่งยังคงปลอดภัยต่อการบริโภค
ในการซื้ออาหารควรซื้อในปริมาณไม่มากเกินไป
เพื่อที่จะรับประทานได้หมดก่อนที่อาหารจะหมดอายุ
และควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่หมดอายุ
หรือพ้นวันที่ควรบริโภคแล้ว แม้ว่าอาหารจะมีลักษณะ
เหมือนปกติก็ตาม



ส่วนประกอบที่สำคัญ บอกให้รู้ว่ามี
ส่วนประกอบอะไรในปริมาณเท่าใด เพื่อเลือกซื้อ
อาหารได้ตรงตามความต้องการและช่วยในการ
เปรียบเทียบ สามารถเลือกซื้อยี่ห้อที่มีเนื้ออาหาร
มากกว่าได้ นอกจากนี้ ถ้ามีการใช้วัตถุดิบอาหาร
วัตถุดิบเสีย สีสันอาหาร หรือวัตถุดิบปรุงแต่ง
รสชาติอาหาร เช่น พงชูรส ก็จะมีข้อความแสดง
บนฉลากด้วย ข้อมูลส่วนนี้จึงช่วยให้เรา
หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีส่วนผสม
ไม่ตรงกับความต้องการ หรือส่วนประกอบ
ที่ทำให้แพ้ได้ เช่น แป้งอาหารทะเล แป้งหมั้ว
แป้งตัน





ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ ช่วยให้ทราบว่าใครเป็นผู้ผลิต และผลิตที่ใด กรณีที่มีปัญหาเกี่ยวกับอาหารนั้น เราก็จะสามารถติดต่อสอบถาม หรือขอชดเชยความเสียหาย หรือสามารถร้องเรียนได้ที่ อย.

ปริมาณอาหาร บอกปริมาณอาหารส่วนที่ไม่รวมภาชนะบรรจุ ช่วยให้เรารู้เปรียบเทียบอาหารชนิดเดียวกัน

คำเตือน อาหารบางอย่างอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภค จะต้องระบุคำเตือน เช่น ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของเกสรดอกไม้ สำหรับผู้ที่แพ้ หรือบางผลิตภัณฑ์ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กและสตรีมีครรภ์ทำให้เราต้องระมัดระวังในการบริโภค ไม่ก่อให้เกิดอันตราย



วิธีปรุงหรือวิธีใช้ มีผลต่อความปลอดภัยเช่นกัน เช่น
อาหารบางชนิดต้องให้ความร้อนตามอุณหภูมิ
และเวลาที่กำหนดก่อน
จึงจะบริโภคได้
หรือการเตรียม
ให้ทารกต้องเตรียม
ตามปริมาณที่แนะนำ
เพื่อให้มั่นใจว่าทารก
ได้สารอาหารครบถ้วนตามความต้องการ





ฉลาดโภชนาการ บอกสารอาหารที่ได้รับ

ฉลาดโภชนาการ คือ ฉลาดอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหารนั้นอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยมที่เรียกว่ากรอบข้อมูลโภชนาการ ซึ่งผู้บริโภคใช้ประกอบการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม และใช้หาลึกลงถึงสารอาหารที่ไม่ต้องการหรือสารอาหารที่ต้องจำกัดการบริโภค โดยเฉพาะปริมาณน้ำตาล (หวาน) ไขมัน (มัน) และโซเดียม (เค็ม)



...ฉลาดเลือกอาหารพบได้ไหมอาหารประเภทใด...

1. อาหารหรือพบบริเวณที่ซึ่งอยู่ในภาชนะบรรจุหรือจำหน่ายในกลุ่มต่อไปนี้

- ✿ มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ
- ✿ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ
- ✿ ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยว
ชนิดอบแห้ง
- ✿ ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์
หรือบิสกิต
- ✿ เวเฟอร์สอดไส้



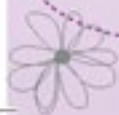


2. อาหารที่มีการกลั่นกรองทางโภชนาการ เช่น
แอลกอฮอล์สูง เสริมวิตามินซี ฯลฯ

3. อาหารที่มีการใช้คุณค่าในการ
ส่งเสริมการขาย ซึ่งเป็นคุณค่า
ทางอาหาร คุณค่าทาง
โภชนาการ เช่น

บำรุงร่างกาย เพื่อสุขภาพ เป็นต้น

4. อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขายที่มีใช้กลุ่มผู้ป่วย
เช่น สำหรับผู้ป่วย สำหรับเด็ก เป็นต้น



...เจ้าหน้าที่ของ.....ฉลาดเลือกอาหารแปรรูปอย่างไร ???...

การแสดงฉลาดเลือกอาหาร
สามารถแสดงการรอบรู้ฉลาดเลือกอาหาร
ได้ 2 แบบ คือ แบบเต็ม และ
แบบย่อ





ฉลาดโภชนาการแบบเต็ม อ่านง่าย เรื่องจืดๆ

ตัวอย่างการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐาน
ของนมพร้อมดื่ม ยี่ห้อนมไทย ขนาด 1,000 มิลลิลิตร

1

ข้อมูลโภชนาการ

หน่วยบริโภค 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : 5

2

คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 110 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)

3

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
ไขมันทั้งหมด	6 ก.	9 %
ไขมันอิ่มตัว	2.5 ก.	13 %
โคเลสเตอรอล	30 มก.	7 %
โปรตีน	8 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	8 ก.	3 %
ใยอาหาร	0 ก.	0 %
น้ำตาล	8 ก.	
โซเดียม	85 มก.	4 %

4

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
วิตามินเอ	6 %	วิตามินบี 1	8 %
วิตามินบี 2	15 %	แคลเซียม	30 %
เหล็ก	2 %		

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำไว้บริโภคต่อวันสำหรับผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักตัว 6 ปีขึ้นไป (75 กก. RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ออกกำลังกายวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	30 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

1. **หนึ่งหน่วยบริโภค** หมายถึง ปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อครั้ง เพราะหากรับประทานได้ตามที่แนะนำ ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารตามข้อมูล ที่ระบุใน “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค” จากตัวอย่าง จำนวน หนึ่งหน่วยบริโภคของนมพร้อมดื่มแนะนำให้รับประทาน ครั้งละ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)

2. **จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ** หมายถึง จำนวนครั้งที่แนะนำให้รับประทานตามปริมาณที่ระบุในหนึ่งหน่วยบริโภค จากตัวอย่าง นมพร้อมดื่ม ขวดนี้ดื่มได้ 5 ครั้ง หนึ่งเอง

* **อย่าลืมสังเกต** หากระบุตัวเลขมากกว่า 1 เช่น นมพร้อมดื่มที่ระบุว่า “จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : 5 ถ้ารับประทานหมดในครั้งเดียว จะได้รับพลังงาน และสารอาหารต่าง ๆ ถึง 5 เท่าของตัวเลขที่แสดงในคุณค่าทางโภชนาการ ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”



3. คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง เมื่อรับประทานตามปริมาณที่แนะนำไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค จะทราบว่าได้รับพลังงานและสารอาหารในปริมาณเท่าใด

4. ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน หมายถึง เมื่อรับประทานตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค จะทำให้ทราบว่าได้รับสารอาหารคิดเป็นร้อยละเท่าไร เมื่อคิดเทียบกับที่ควรได้รับต่อวัน เช่น ถั่วเหลืองต้มแช่หั่น 200 มิลลิลิตร หรือ 1 แก้ว จะได้คาร์โบไฮเดรต 3% ก็หมายความว่า ต้องรับประทานคาร์โบไฮเดรตจากอาหารอื่นอีก 97% เป็นต้น



ฉลาดโภชนาการแบบย่อ เข้าใจง่าย สะดวก

1 การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อรูปแบบมาตรฐาน
ของข้าวเกรียบกุ้ง ยี่ห้อ รุ่งโรจน์

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 60 ชิ้น (30 กรัม) จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 150 กิโลแคลอรี	
ไขมันทั้งหมด 7 ก.	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค *
โปรตีน 2 ก.	11 %
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 20 ก.	7 %
น้ำตาล 1 ก.	
โซเดียม 170 มก.	7 %

2

3

4

ฉลาดโภชนาการแบบย่อ เป็นฉลาดโภชนาการที่บังคับให้มีบนผลิตภัณฑ์อาหารประเภทที่ต้องมีฉลาดโภชนาการ เนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหารบางประเภทมีภาชนะบรรจุที่เล็กไม่สามารถระบุฉลาดโภชนาการแบบเต็มได้ โดยวิธีการอ่านนี้จะเหมือนกับฉลาดโภชนาการแบบเต็ม



อ่ำฉลาดโภชนาการ...ช่วยป้องกันโรคได้

ฉลาดโภชนาการสามารถดูแลผู้บริโภคดี โดยการเลือกรับประทานอาหาร
ให้เหมาะสมกับสุขภาพร่างกายจากการ
เลือกรับสารอาหารตามที่ระบุไว้บน
ฉลากโภชนาการ ในครั้งนี้
ขอกล่าวถึงความเหมาะสม
ในการเลือกอาหารให้
เหมาะกับสุขภาพร่างกาย
ซึ่งจะขอยกตัวอย่าง 4 โรค
ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน
โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
และหลอดเลือด



ฉลาดโภชนาการบอก อควาฯ มี% เค็ม ตรงใจ%

หวาน

วันหนึ่งควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 24 กรัม (6 ช้อนชา) น้ำตาลที่รับประทานเกินจะถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันสะสมทำให้เป็นโรคอ้วน ส่งผลให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคมะเร็ง เป็นต้น



มันฝรั่งทอด "มิจิ"

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 30 กรัม (1/2 ซอง)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 138 กิโลแคลอรี

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*		
ไขมันทั้งหมด	8 ก.	12 %
ไขมันอิ่มตัว	3 ก.	15 %
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0 %
โปรตีน	น้อยกว่า 1 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	17 ก.	6 %
ใยอาหาร	น้อยกว่า 2 ก.	8 %
น้ำตาล	11 ก.	
โซเดียม	240 มก.	10 %

* ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคเป็นค่าประมาณ
สำหรับผู้ใหญ่ที่มีอายุ 4 ปีขึ้นไป (75 กิโลกรัม) โดยคิดจากอาหารที่
บริโภควันละ 2,000 กิโลแคลอรี

มัน

ในหนึ่งวันควรได้รับไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 20 กรัม เพราะไขมันอิ่มตัวเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้โคเลสเตอรอลในร่างกายนั่งขึ้น เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ



เค็ม

ในหนึ่งวันควรได้รับเกลือโซเดียมไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัม การได้รับโซเดียมเกินเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคไต และความดันโลหิตสูง



การแสดงการอบหรือข้อมูลโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์เป็นมาตรฐาน



โรคอ้วน

อาหารที่ไม่เหมาะสมต่อการบริโภค คือ อาหารที่ให้พลังงานมาก ได้แก่ น้ำตาล ไขมัน ผลไม้ที่มีรสหวาน



อาหารที่มีฉลากโภชนาการระบุว่ามียุโรป้าไขมัน โคลเลสเตอรอล และ คาร์โบไฮเดรตสูง ควรหลีกเลี่ยงบริโภค เช่น ขนมกรุบกรอบ เนย ไอศกรีม นมปรุงแต่ง น้ำหวาน น้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง



โรคเบาหวาน

อาหารที่ไม่เหมาะสมต่อการบริโภค คือ อาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบโดยตรง รวมทั้งน้ำผึ้ง ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน มะม่วงสุก ฯลฯ เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสม น้ำอัดลม เป็นต้น



อาหารที่มีฉลากโภชนาการระบุว่าปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูง ควรหลีกเลี่ยงบริโภค เช่น ขนมกรุบกรอบ ขนมปังแข็ง ขนมถุง ขนมทอด น้ำผลไม้
องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ ปริมาณน้ำตาลที่จัดการเติมในอาหารไม่ควรเกินร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมด สำหรับปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยที่แสดงปริมาณอาหารในธงโภชนาการของไทย แนะนำการบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 4, 6 และ 8 ช้อนชาต่อคนต่อวันในผู้ที่ต้องการพลังงาน 1,600 2,000 และ 2,400 กิโลแคลอรีต่อวันตามลำดับ





โรคความดันโลหิตสูง

อาหารที่ไม่เหมาะสมต่อการบริโภค คือ อาหารที่มีรสเค็ม อาหารที่มีไขมันสูง การระบุว่าปริมาณโซเดียมสูงควรหลีกเลี่ยงการบริโภค เช่น ขนมปังกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมปัง ขนมอบที่ต้องใช้ผงฟู เหยยที่มีรสเค็ม

ร่างกายคนเราต้องการโซเดียมเพียงเล็กน้อย
ข้อกำหนดสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน
สำหรับคนไทย อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป
กำหนดให้ไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัม
หรือเทียบเป็นปริมาณเกลือเท่ากับ 6 กรัม
นอกจากนี้ การบริโภคเกลือปริมาณสูงยังเป็น
สาเหตุของโรคไต อัมพฤกษ์ โรคหัวใจ ทำให้เกิด
อาการบวมและหัวใจวายได้



โรคหัวใจและหลอดเลือด

อาหารที่ไม่เหมาะสมต่อการบริโภค คือ

อาหารที่มีฉลากโภชนาการระบุว่าปริมาณ
ไขมันสูง อาหารที่เค็มจัด หวานจัด และ
ควรหลีกเลี่ยงบริโภคอาหารประเภท
ของทอด ของมัน ขนมกรุบกรอบ เนย
ไอศกรีม หมูหวาน น้ำหวาน น้ำผลไม้ที่มี
น้ำตาลสูง ไข่เค็ม ขนมหวาน แป้งมัน



อ่านฉลาก...

อย่างฉลาด

