



## แนวทางการเลือกซื้อ ผลิตภัณฑ์อาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพ



เนตรนภิส วัฒนสุชาติ

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



แต่เดิมการเลือกซื้ออาหารของผู้บริโภคส่วนใหญ่ มักจะคำนึงถึงราคาและรสชาติความอร่อย โดยเปรียบเทียบแต่ละร้านหรือแต่ละยี่ห้อว่า ชนิดใดราคาถูกกว่ากันหรืออร่อยกว่ากัน ต่อมาผู้บริโภคเริ่มเข้าใจในเรื่องคุณภาพของอาหารมากขึ้น เช่น ความปลอดภัย และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่ดีต่อสุขภาพ รวมถึงสารอาหารสำคัญที่เป็นองค์ประกอบในอาหารแต่ละชนิดที่ช่วยเสริมสุขภาพร่างกาย เป็นต้น และปัจจุบันผู้บริโภคได้เริ่มใช้ความรู้เหล่านี้เพื่อการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และคุ้มค่าเงินที่ต้องจ่ายไป ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพ มีหลักการ 2 ประเด็น คือ



1. เลือกประเภทอาหารตามธงโภชนาการ (Nutrition flag) หรืออาหาร 5 หมู่ และข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย (Food based daily guideline) ที่เรียกว่า โภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งแนะนำให้ประชาชนเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสมตามอายุ เพศ และกิจกรรมประจำวัน ข้อแนะนำเหล่านี้เป็นแนวทางปฏิบัติที่เข้าใจง่าย ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่ผลิตจากวัตถุดิบที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น ข้าวกล้อง ปลา นม ไข่ ผักผลไม้ และถั่วเมล็ดแห้ง เป็นต้น รวมทั้งแนะนำให้จำกัดอาหารที่มีน้ำตาล ไขมัน/น้ำมันและเกลือสูง เพื่อป้องกันปัญหาไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง ลดปัญหาโรคอ้วน โรคความดันโลหิต และโรคอื่นๆ

นอกจากนี้ ข้อแนะนำการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพซึ่งกำหนดโดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ดังตารางที่ 1 ถือเป็นแนวทางที่ควรปฏิบัติ เพื่อการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่ให้คุณประโยชน์และจำกัดสารอาหารที่เป็นภัยต่อสุขภาพ เช่น ควรจำกัดการบริโภคอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวให้น้อยที่สุด เลือกอาหารที่ปราศจากไขมันทรานส์ และจำกัดปริมาณน้ำตาลและโซเดียมในอาหาร ที่สำคัญคือ เลือกบริโภคผักผลไม้ให้มาก เพื่อให้ได้สารอาหารกลุ่มวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร รวมทั้งสารสำคัญที่ดีต่อสุขภาพ โดยเกณฑ์กำหนดสารอาหารต่างๆ สามารถนำไปใช้ร่วมกับข้อมูลโภชนาการบนฉลากอาหารได้

2. เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพโดยการอ่านฉลากข้อมูลโภชนาการ (Nutrition facts) ในปัจจุบัน ผู้บริโภคมีความรู้ในเรื่องคุณค่าสารอาหารทางโภชนาการมากขึ้น เริ่มรู้จักเปรียบเทียบและเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น เลือกกินข้าวกล้องที่มีวิตามินบี 1 อี และโยอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าข้าวขาว ซึ่งการเปรียบเทียบสารอาหารที่เป็นองค์ประกอบ

ตารางที่ 1 ข้อเสนอแนะปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับประชาชนทั่วไป

อาหาร / สารอาหาร	% ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน
ไขมันทั้งหมด (Total fat)	15-30%
กรดไขมันอิ่มตัว (Saturated fatty acids)	<10%
กรดไขมันไม่อิ่มตัว (Polyunsaturated fatty acids)	6-10%
n-6 PUFAs	5-8%
กรดไขมันทรานส์ (Trans fatty acids)	<1%
กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (Monounsaturated fatty acids)	คำนวณจากผลต่างที่ได้
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrates)	55-75%
น้ำตาลอิสระ (Free sugars)	<10% (50 กรัมต่อวัน)
โปรตีน (Protein)	10-15%
โคเลสเตอรอล (Cholesterol)	<300 มิลลิกรัมต่อวัน
โซเดียม (sodium)	<2,000 มิลลิกรัมต่อวัน
ผักและผลไม้ (Fruits and vegetables)	> 400 กรัมต่อวัน
ใยอาหาร (Total dietary fiber)	> 25 กรัมต่อวัน

อ้างอิง : World Health Organization, WHO (2003)

ในอาหารแต่ละชนิด ว่ามีมากน้อยแตกต่างกันอย่างไรเป็นเรื่องที่เรียนรู้และเข้าใจได้ไม่ยาก ดังนั้น ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ ที่ติดต่อสุขภาพ โดยอาศัยการอ่านข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลากอาหารจึงเป็นแนวทางปฏิบัติที่ดี ทำให้ผู้บริโภคทราบถึงสารอาหารที่เป็นองค์ประกอบทั้งที่ติดต่อสุขภาพและสารอาหารที่ควรจำกัดการบริโภค รวมทั้งสามารถนำข้อมูลโภชนาการของอาหารแต่ละยี่ห้อมาเปรียบเทียบกันเพื่อเลือกซื้ออาหารที่ให้คุณประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสม

ฉลากข้อมูลโภชนาการบอกอะไรบ้าง

โดยทั่วไปร่างกายคนเราต้องการพลังงานและสารอาหารต่างๆ ในปริมาณที่เหมาะสม หากกินอาหารมากเกินไปหรือน้อยกว่าปริมาณที่ร่างกายต้องการ จะส่งผลให้เกิดความผิดปกติหรือเป็นโรคต่างๆ ได้ โดยเฉพาะการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมสูง สามารถส่งผลให้เป็นโรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคเบาหวานประเภทที่ 2 ซึ่งมีอัตราการตายเพิ่มขึ้นทุกปี ดังนั้น ข้อมูลโภชนาการ จึงมีความจำเป็นเพื่อให้ความรู้แก่ผู้บริโภคว่าผลิตภัณฑ์อาหารนั้นๆ ให้พลังงานและสารอาหารปริมาณเท่าใด และเป็นสัดส่วนเท่าใดของปริมาณที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน รวมทั้งเป็นแนวทางให้ผู้บริโภคสามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพ เช่น นมสดไขมันต่ำเสริมแคลเซียม ขนมที่มีน้ำตาล ไขมันและโซเดียมต่ำ ขนมปังเสริมใยอาหารและวิตามิน น้ำปลาเสริมไอโอดีน เป็นต้น (ตารางที่ 2)

ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน

เพื่อการคำนวณปริมาณสารอาหารที่มีในผลิตภัณฑ์อาหารเปรียบเทียบกับปริมาณที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 182 เรื่อง “ฉลากโภชนาการ” ได้กำหนดปริมาณพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี สำหรับใช้กับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป โดยประกอบด้วยสารอาหารต่างๆ และปริมาณที่แนะนำต่อวัน ดังแสดงในตารางที่ 3

ในปี พ.ศ. 2554 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ได้ออกประกาศการใช้ ฉลาก GDA (Guideline Daily Amounts) แบบไม่มีสี (ภาพที่ 1) กำหนดการแสดงผลปริมาณสารอาหารที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพด้านหน้าบรรจุภัณฑ์อาหาร (front of pack) ตามนโยบายลดหวานมันเค็มเพื่อคนไทยมีสุขภาพดี โดยส่งเสริมให้ผู้บริโภคได้รับข้อมูลโภชนาการจากผลิตภัณฑ์อาหารในรูปแบบที่เข้าใจได้ง่ายและเห็นได้ชัดเจนขึ้น สามารถตัดสินใจในการเลือกซื้ออาหารได้อย่างรวดเร็ว ฉลาก GDA แสดงข้อมูลโภชนาการเพียง 4 อย่าง คือ ปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมของอาหารนั้นต่อหนึ่งหน่วยบริโภค และค่าร้อยละของปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวัน ซึ่งแสดงเพิ่มเติมจากฉลากข้อมูลโภชนาการแบบเดิมที่แสดงด้านหลังซอง โดยเบื้องต้นได้บังคับใช้กับผลิตภัณฑ์อาหาร 5 กลุ่ม เช่น มันฝรั่ง ข้าวโพด ข้าวเกรียบ ขนมขบเคี้ยวบปอง ขนมปังกรอบ/บิสกิต และเวเฟอร์สอด้และจะมีการบังคับใช้กับผลิตภัณฑ์อาหารประเภท ready meal และแช่แข็ง เป็นลำดับไป จากการประเมินผลผู้บริโภคทั่วไป พบว่าฉลาก GDA เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีสารอาหารเหมาะสมต่อสุขภาพร่างกายได้ดีขึ้น

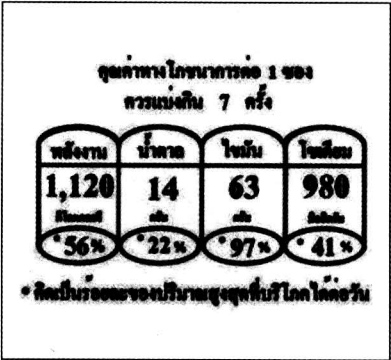
ตารางที่ 2 ฉลากข้อมูลโภชนาการผลิตภัณฑ์นมพร่องมันเนยแคลเซียมสูง

ข้อมูลด้านโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 กล่อง (220 มิลลิลิตร)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ 1 กล่อง	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 130 กิโลแคลอรี พลังงานจากไขมัน 20 กิโลแคลอรี	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*	
ไขมันทั้งหมด 2.5 กรัม	4 %
ไขมันอิ่มตัว 2 กรัม	10 %
โคเลสเตอรอล 15 มิลลิกรัม	5 %
โปรตีน 8 กรัม	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 21 กรัม	7 %
ใยอาหาร 0 กรัม	0 %
น้ำตาล 11 กรัม	
โซเดียม 180 มิลลิกรัม	7 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*	
วิตามินเอ 4 %	วิตามินบี 1 4 %
วิตามินบี 2 30 %	แคลเซียม 50 %
เหล็ก 4 %	ฟอสฟอรัส 30 %
วิตามินดี 20 %	แมกนีเซียม 8 %
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2000 กิโลแคลอรี	
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้	
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 กรัม
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 กรัม
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 กรัม
ใยอาหาร	25 กรัม
โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มิลลิกรัม
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม: ไขมัน=9; โปรตีน=4; คาร์โบไฮเดรต=4	

- รู้ ปริมาณอาหาร: นมสด 1 กล่อง มีปริมาตร 220 มล. หรือประมาณ 220 กรัม
- รู้ ปริมาณพลังงานทั้งหมด ของนมสด 1 กล่อง คือ 130 กิโลแคลอรี
- รู้ ปริมาณพลังงานจากไขมัน ของนมสด 1 กล่อง คือ 20 กิโลแคลอรี
- รู้ ปริมาณสารอาหารที่มีคุณประโยชน์ ต่อสุขภาพและทำให้ร่างกายแข็งแรง เช่น โปรตีน ใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุ
- รู้ ปริมาณสารอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง หรือ กินแต่น้อย ได้แก่ ไขมัน โคเลสเตอรอล น้ำตาล และโซเดียม
- รู้ ปริมาณสารอาหารที่ได้รับจากนมสด คิดเป็นร้อยละ (%) ของปริมาณที่แนะนำให้คนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป ควรบริโภคต่อวัน (แสดงหน้าถัดไป)
- รู้ ร้อยละของปริมาณสารอาหารคิดจาก 2000 กิโลแคลอรี เป็นค่าพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน
- รู้ ปริมาณสารอาหารหลัก ที่ควรได้รับในแต่ละวัน เช่น ไขมัน ควรทานน้อยกว่า 65 กรัม และโซเดียม ควรทาน น้อยกว่า 2,400 มก.
- รู้ ปริมาณใยอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวันคือ 25 กรัม
- รู้ ปริมาณพลังงาน ของ
  - ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี
  - โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี
  - คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี

ตารางที่ 3 ปริมาณสารอาหารสำคัญที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน หรือ Thai RDI

สารอาหาร	ปริมาณที่แนะนำให้บริโภค	หน่วย
ไขมันทั้งหมด	65*	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	20*	กรัม
โคเลสเตอรอล	300*	มิลลิกรัม
โปรตีน	50*	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	300*	กรัม
ใยอาหาร	25	กรัม
วิตามินเอ	800	ไมโครกรัม อาร์อี (retinol equivalent)
วิตามินบี 1 (thiamine)	1.5	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2 (riboflavin)	1.7	มิลลิกรัม
ไนอะซิน (niacin)	20	มิลลิกรัม เอ็นอี (niacin equivalent)
วิตามินบี 6	2	มิลลิกรัม
วิตามินบี 12	2	ไมโครกรัม
วิตามินซี	60	มิลลิกรัม
วิตามินดี	5	มิลลิกรัม
แคลเซียม	800	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	800	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	350	มิลลิกรัม
เหล็ก	15	มิลลิกรัม
โซเดียม	2,400	มิลลิกรัม
ไอโอดีน	150	ไมโครกรัม



ภาพที่ 1 ฉลาก GDA ของไทย

### รู้อะไร ? จากฉลาก GDA

1. คุณค่าทางโภชนาการต่อ..... : บอกจำนวนหน่วยบริโภค เช่น ชอง ถู กุ้ง
2. ควรแบ่งกิน..... ครั้ง : บอกจำนวนครั้งที่ควรกิน กรณีบริโภคปริมาณอาหารมากกว่าหนึ่งหน่วยบริโภค
3. ข้อความในช่องแถบบน: แสดงข้อความ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม
4. ตัวเลขในช่องแถบกลาง: บอกค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมต่ออาหารในบริโภคทั้งหมด
5. ข้อความในช่องแถบล่าง : บอกค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม คิดเป็นร้อยละ (%) ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน สำหรับใช้คำนวณค่าร้อยละ (%) ที่แสดงบนฉลาก GDA

พลังงาน	ความต้องการพลังงานในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน ขึ้นกับ เพศ อายุ และความหนักเบาของกิจกรรมที่ทำ	2,000 กิโลแคลอรี (ค่าเฉลี่ย)
น้ำตาล	ได้จากน้ำตาลที่เติมในอาหาร เครื่องดื่ม ทั้งที่ทำเองและผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป รวมถึงน้ำตาลที่มีในอาหารตามธรรมชาติ เช่น นม ผักและผลไม้ น้ำผึ้ง เป็นต้น	65 กรัม
ไขมัน	ได้จากไขมันทั้งหมด ทั้งชนิดอิ่มตัวและไม่อิ่มตัว	65 กรัม
โซเดียม	ได้จากเกลือแกง น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส ผงปรุงรส ผงชูรส และผงฟู เป็นต้น	2,400 มิลลิกรัม

### 3. การใช้เกณฑ์พลังงานและสารอาหารในการเลือกอาหารเพื่อสุขภาพ ทำได้อย่างไร

เกณฑ์พลังงานและสารอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับคนไทยนั้น ปัจจุบันยังคงยึดถือตามข้อกำหนดปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ซึ่งจัดทำโดยคณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ในปี 2546 ซึ่งแสดงความต้องการพลังงานและสารอาหารของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน ขึ้นกับ เพศ อายุ และความหนักเบาของกิจกรรมที่ทำ การประยุกต์ใช้เกณฑ์ดังกล่าว ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการเลือกซื้ออาหารอย่างถูกหลักโภชนาการนั้น ทางกระทรวงสาธารณสุขได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ฉลากโภชนาการ ฉบับที่ 182 โดยกำหนดเกณฑ์สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี ขึ้นไป ซึ่งต้องการพลังงานเฉลี่ย 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยประเทศดังกล่าวให้ผู้ผลิตแสดงคุณค่าโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารบนบรรจุภัณฑ์ โดยคำนวณเป็นค่าร้อยละของปริมาณพลังงานและสารอาหารของผลิตภัณฑ์อาหารนั้นๆ ต่อปริมาณที่ควรได้รับ ต่อวัน เรียกว่า “ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หรือ %Thai RDI” หรือในต่างประเทศใช้เป็น “%DV (Daily value)” ซึ่งรายละเอียดของเกณฑ์สารอาหารต่างๆ แสดงในตารางที่ 3

### 3.1 การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร ด้วยการอ่านค่า “ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน”

ในตารางข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหาร ส่วนด้านขวาของสารอาหารแต่ละชนิดจะแสดงค่า “ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน” ซึ่งบอกถึงปริมาณสารอาหารของผลิตภัณฑ์อาหารนั้นๆ ว่าเป็นสัดส่วนเท่าใด (คิดเป็นร้อยละ) ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน ตัวอย่างเช่น ผลิตภัณฑ์นมที่ระบุไว้ให้แคลเซียม 50% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน จากปริมาณที่แนะนำ 800 มิลลิกรัม ดังนั้น หากบริโภคผลิตภัณฑ์นมชนิดนี้แล้ว ก็ควรบริโภคอาหารชนิดอื่นที่ให้แคลเซียมเพิ่มเติมอีก 50% หรือ 400 มิลลิกรัม จึงจะได้รับแคลเซียมเพียงพอ

ดังนั้น “ค่าร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน” จึงมีความสำคัญต่อการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารอย่างยิ่ง หากผู้บริโภคต้องการทราบว่าอาหารที่จะซื้อนั้นมีสารอาหารที่ต้องการมากหรือน้อยเพียงใด สามารถอ่านได้จากค่า “ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน” และยังสามารถนำค่านี้มาเปรียบเทียบกับระหว่างผลิตภัณฑ์แต่ละยี่ห้อ ยี่ห้อใดให้สารอาหารนั้นๆ มากกว่ากัน เพื่อการเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพและคุ้มค่าจากตัวอย่างอาหาร 2 ชนิดที่มีน้ำหนักอาหารต่างกันแต่ให้พลังงาน



เท่ากัน ชนิด A ให้ใยอาหารร้อยละ 28 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ส่วนชนิด B ให้ใยอาหารร้อยละ 4 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ทำให้เราทราบว่าควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ ชนิด A เพราะมีใยอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากกว่า

Nutrition Facts		Nutrition Facts	
Per 1/2 cup (28 g)		Per 3/4 cup (30 g)	
Amount	% Daily Value	Amount	% Daily Value
Calories 120		Calories 120	
Fat 1 g	2 %	Fat 0 g	0 %
Saturated Fat 0.2 g	1 %	Saturated Fat 0 g	0 %
+ Trans Fat 0 g		+ Trans Fat 0 g	
Cholesterol 0 mg		Cholesterol 0 mg	
Sodium 170 mg	7 %	Sodium 150 mg	6 %
Carbohydrate 23 g	8 %	Carbohydrate 27 g	9 %
Fibre 7 g	28 %	Fibre 1 g	4 %
Sugars 5 g		Sugars 10 g	
Protein 3 g		Protein 2 g	
Vitamin A 0 %	Vitamin C 0 %	Vitamin A 0 %	Vitamin C 0 %
Calcium 2 %	Iron 30 %	Calcium 2 %	Iron 30 %

(ชนิด A)

(ชนิด B)

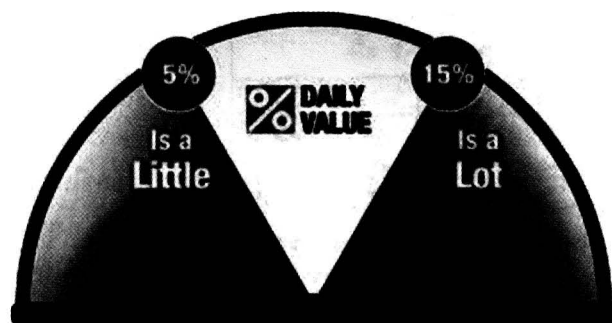
ในอีกกรณีหนึ่ง “ค่าร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน” สามารถช่วยในการตัดสินใจซื้อได้รวดเร็ว โดยอาศัยการอ่านค่าร้อยละ ที่แสดงกำกับสารอาหารต่างๆ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ช่วง (ภาพที่ 2) ได้ดังนี้

- ค่าร้อยละ 5 กรัมหรือน้อยกว่า บอกได้ว่า มีสารอาหารน้อย
- ค่าร้อยละ 5 ถึง ร้อยละ 15 กรัม บอกได้ว่า มีสารอาหารปานกลาง
- ค่าร้อยละ 15 ขึ้นไป บอกได้ว่า มีสารอาหารมาก

ข้อมูลโภชนาการแสดงปริมาณสารอาหารทั้งที่ดีต่อสุขภาพ และสารอาหารที่ควรจำกัดการบริโภคในกรณีที่ต้องจำกัดการบริโภคไขมัน ก็ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีไขมันน้อยกว่าร้อยละ 5 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หรือกรณีเด็กที่กำลังเจริญเติบโตมีความต้องการอาหารที่มีธาตุเหล็ก ก็ควรเลือกอาหารที่มีธาตุเหล็กร้อยละ 15 ขึ้นไปของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ซึ่งเกณฑ์ดังกล่าวนี้สามารถช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่ดีต่อสุขภาพได้อย่างรวดเร็วขึ้น

### 3.2 การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร ด้วยการอ่านข้อความ “การกล่าวอ้างทางโภชนาการ”

ผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการส่วนมากมักนิยมการกล่าวอ้างในเรื่องปริมาณสารอาหาร (Nutrient content claim) ที่บอกถึงระดับของสารอาหารหรือพลังงานของอาหารนั้นว่ามีมากน้อยเพียงใด เช่น เป็นแหล่งของแคลเซียม ปริมาณใยอาหารสูง หรือปริมาณไขมันต่ำ เป็นต้น ซึ่งการกล่าวอ้างปริมาณสารอาหารนี้จะแสดงเป็นข้อความบนฉลากของผลิตภัณฑ์อาหาร ซึ่งได้ทำการปรับสูตรให้ได้ตามเกณฑ์จึงสามารถกล่าวอ้างปริมาณในระดับต่างๆ กันได้ ตามเงื่อนไข ดังแสดงในตารางที่ 5



ภาพที่ 2 แสดงช่วงค่า % Daily value หรือ “ค่าร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน” เพื่อช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร

อ้างอิง <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/dv-vq/index-eng.php>

ผู้บริโภคที่คำนึงถึงการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพจะเลือกซื้อผลิตภัณฑ์โดยการอ่านข้อความการกล่าวอ้างปริมาณสารอาหารและเปรียบเทียบกับสารอาหารต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบเมื่อเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร เช่น นมไขมันต่ำแคลเซียมสูง ซึ่งมีหลายยี่ห้อที่แสดงข้อความการกล่าวอ้างเหมือนกัน แต่เมื่อเปรียบเทียบปริมาณแคลเซียมของแต่ละยี่ห้ออาจไม่เท่ากัน ดังนั้นนอกจากการเลือกซื้ออาหารด้วยการอ่านข้อความการกล่าวอ้างทางโภชนาการแล้วยังควรอ่าน “ค่าร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน” ที่แสดงกำกับสารอาหารแต่ละชนิด เพื่อเปรียบเทียบสารอาหารที่ต้องการได้รับเพื่อสุขภาพที่ดี

### 2.3 การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารด้วยการสังเกตเครื่องหมายรองรับผลิตภัณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพ

หน่วยงานภาครัฐ และองค์กรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้ออกแบบตราสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายรองรับผลิตภัณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพโดยมีหลักการเพื่อกระตุ้นให้ผู้บริโภคตระหนักถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้นโดยสังเกตได้ง่ายจากฉลากสัญลักษณ์ที่แสดงด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ ซึ่งผลิตภัณฑ์อาหารหรือเครื่องดื่มที่ได้รับตราสัญลักษณ์ต้องผ่านเกณฑ์คุณค่าทางโภชนาการที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งเป็นแนวทางที่ดีอย่างหนึ่งสำหรับผู้บริโภคในการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ



ตารางที่ 5 เกณฑ์การกล่าวอ้างปริมาณพลังงานและสารอาหารสำหรับแสดงบนฉลากผลิตภัณฑ์

พลังงาน	เงื่อนไข ต่อหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก หรือ หน่วยบริโภคอ้างอิง
ปราศจาก	น้อยกว่า 5 กิโลแคลอรี
ต่ำ (low)	ไม่เกิน 40 กิโลแคลอรี
ลด (reduced)	ลดลงร้อยละ 25 ขึ้นไป เปรียบเทียบกับอาหารอ้างอิง
น้อย (light, lit)	ลดลงร้อยละ 50 ขึ้นไป เปรียบเทียบกับอาหารอ้างอิง
ไขมัน	
ปราศจาก	น้อยกว่า 0.5 กรัม
ต่ำ (low)	ไม่เกิน 3 กรัม
ลด (reduced)	ลดลงร้อยละ 25 ขึ้นไป เปรียบเทียบกับอาหารอ้างอิง
โซเดียม	
ปราศจาก	น้อยกว่า 5 มิลลิกรัม
ต่ำมาก (very low)	น้อยกว่า 35 มิลลิกรัม
ต่ำ (low)	น้อยกว่า 140 มิลลิกรัม
ลด (reduced)	ลดลงร้อยละ 25 ขึ้นไป เปรียบเทียบกับอาหารอ้างอิง
น้อย (light, lit)	ลดลงร้อยละ 50 ขึ้นไป เปรียบเทียบกับอาหารอ้างอิง
น้ำตาล	
ปราศจาก	น้อยกว่า 0.5 มิลลิกรัม
ลด (reduced)	ลดลงร้อยละ 25 ขึ้นไป เปรียบเทียบกับอาหารอ้างอิง
โปรตีน โยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม*	
สูง (high,rich)	มีสารนั้นร้อยละ 20 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน (Thai RDI) ขึ้นไป
แหล่งของ (good source)	มีสารนั้นร้อยละ 10 - 19 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน (Thai RDI) ขึ้นไป
เสริม เพิ่ม มากกว่า (enriched, more, added, fortified)	มีสารนั้นมากกว่าร้อยละ 10 เปรียบเทียบกับอาหารอ้างอิง และต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 10 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน (Thai RDI)

\*สารอาหารที่มีคุณค่าโภชนาการต่อร่างกาย

สรุป

หลักการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพ โดยเบื้องต้นควรคำนึงถึงชนิดอาหารและวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร ซึ่งผู้บริโภคควรได้รับในแต่ละวันให้เป็นไปตามธงโภชนาการหรืออาหาร 5 หมู่ และข้อปฏิบัติกรกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ เมื่อต้องการเลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาถึงสารอาหารและพลังงานที่ได้รับของอาหารแต่ละชนิดนั้น ให้พิจารณาที่ฉลากข้อมูลโภชนาการ เช่น

ค่าร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ข้อความการกล่าวอ้างปริมาณสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ตราสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายรองรับผลิตภัณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพเป็นต้น จะช่วยให้ผู้บริโภคสามารถเปรียบเทียบข้อมูลปริมาณสารอาหารของผลิตภัณฑ์แต่ละยี่ห้อเพื่อการตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วในการเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพของตนอย่างคุ้มค่าคุ้มค่า

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. 2541. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 182 เรื่อง ฉลากโภชนาการ.

คณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี. 2555. ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี: การทบทวนและวิเคราะห์ โรงพิมพ์องค์การ สงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์ 106 หน้า

คณะทำงานโครงการพัฒนาระบบและกลไกเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัย. 2553. คู่มือช่วยเด็กไทยให้กิน ขนมิติ. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 78 หน้า

คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. 2546. ปริมาณสารอาหาร

อ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

นฤมล ฉัตรสง่า. 2555. ฉลากอาหาร สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

นฤมล ฉัตรสง่า. 2555. การแสดงสัญลักษณ์ทางโภชนาการโดยใช้ข้อมูลฉลากโภชนาการตาม

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การแสดงฉลากอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด (ฉบับที่ 2) และ

กรณีศึกษาสำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

World Health Organization. 2003. Population intake goals for preventing diet related diseases.

In Diet,nutrition and the prevention of chronic diseases : report of a joint WHO/FAO expert consultation.

WHO Technical Report Series: 916. 28. Geneva, Switzerland. 149 pp.

Health Canada. The % Daily value. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/dv-vq/index-eng.php>

