

# อาหาร สารอาหาร และฉลากอาหาร กับความหมายที่ควรรู้

:::



...

# บริษัทผลิตภัณฑ์ อาหารปลอดภัย



# อาหาร คือ

สิ่งที่บริโภคได้มีประโยชน์แก่ร่างกาย ไม่เกิดโทษต่อร่างกาย  
และที่สำคัญไม่มีผลต่อการรักษาโรค

## ประโยชน์ของอาหาร

ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ  
ให้พลังงานและความอบอุ่นกับร่างกาย ช่วยทำให้ส่วนต่าง ๆ  
ของร่างกายทำงานได้ตามปกติตามหน้าที่เสริมสร้างการ  
ต้านทานและป้องกันการเกิดโรค



# สารอาหาร

หลังจากการบริโภคอาหาร เมื่ออาหารย่อยแล้ว  
สารอาหารที่เป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต  
และเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย  
แบ่งตามองค์ประกอบทางเคมี ที่มีอยู่ใน  
อาหารได้ 6 ประเภท คือ คาร์โบไฮเดรต,  
โปรตีน, ไขมัน, วิตามิน, แร่ธาตุ และน้ำ





## ผลิตภัณฑ์อาหาร คือ

ผลิตภัณฑ์อาหาร หมายถึง อาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปก่อนบรรจุในภาชนะปิดสนิท เพื่อการผลิตในปริมาณมาก สะดวกต่อการบริโภค และเป็นที่ยืดอายุการเก็บรักษา โดยต้องมีการควบคุมคุณภาพผลิตภัณฑ์ให้ได้มาตรฐาน ปลอดภัย และไม่เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ

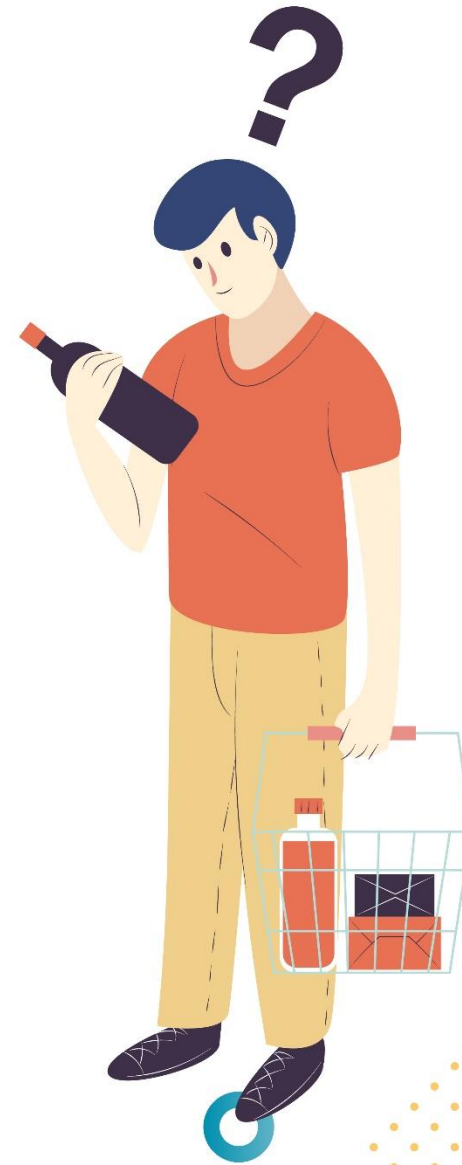
# ฉลากอาหาร

ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร คือ รูป รอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย หรือ ข้อความใดๆ ที่แสดงไว้ที่อาหาร ภาชนะบรรจุหรือหีบห่อที่ใช้บรรจุอาหาร เพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจบริโภค โดยการอ่านฉลากก่อนซื้อและก่อนบริโภคเป็นพฤติกรรมที่ควรจะทำเป็นนิสัย เพราะนอกจากจะช่วยให้ได้รับผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณภาพและคุ้มค่าแล้ว ยังปลอดภัยกับเราอีกด้วย



# ทำไมต้องอ่านฉลาก?

“การอ่านฉลาก เป็นการทำความรู้จักอาหารนั้นๆ  
ทำให้ได้รับข้อมูลผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณภาพตรง  
ตามที่ต้องการ สามารถเลือกอาหารที่เหมาะสมกับ  
สุขภาพได้ รู้วิธีใช้และวิธีเก็บรักษาอาหารให้ถูกวิธี  
ตามข้อแนะนำ เพื่อปกป้องอาหารนั้น  
ให้รักษาคุณภาพไว้ได้”



# ประโยชน์ที่มาพร้อมกับฉลากอาหาร

ฉลาก เปรียบเสมือนแผนที่บอกข้อมูลที่จำเป็นต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร ซึ่งเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการเลือกซื้อหรือบริโภคอย่างปลอดภัย ไม่เกิดอันตรายในการบริโภค ได้แก่



- 1 ชื่ออาหาร
- 2 ปริมาณของอาหาร
- 3 วันเดือนปีที่ผลิต หรือหมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน
- 4 ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ หรือผู้นำเข้า
- 5 ส่วนประกอบที่สำคัญ
- 6 คำเตือน (ถ้ามี) – ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร
- 7 เลงสารบบอาหาร  
(ซึ่งจะมีตัวเลข 13 หลักอยู่ภายในกรอบเครื่องหมาย อย.)
- 8 วิธีปรุงหรือวิธีใช้ (ถ้ามี)
- 9 คำแนะนำในการเก็บรักษา



มีวิตามินและแร่ธาตุอะไรบ้าง  
(อ่าน “ฉลากโภชนาการ”)



คุณภาพอาหารยังดีอยู่หรือไม่  
(อ่าน “วันผลิต/หมดอายุ/ควรบริโภคก่อน”)

ผลิตภัณฑ์อาหาร  
ได้รับอนุญาตจาก อย. หรือยัง  
(ให้ดูว่ามี “ เลขสารบบอาหาร 13 หลัก”)

ชื่อแล้วต้องแช่ตู้เย็นไหม  
(อ่าน “วิธีเก็บรักษา”)

อาหารนั้นบริโภคแล้วอ่อนไหม  
(อ่าน “ปริมาณพลังงาน”  
หรือไขมันจากฉลาก  
หวาน มัน เค็ม หรือเลือก  
อาหารที่มีสัญลักษณ์  
โภชนาการ  
“ทางเลือกสุขภาพ”  
(Healthier Choice) )

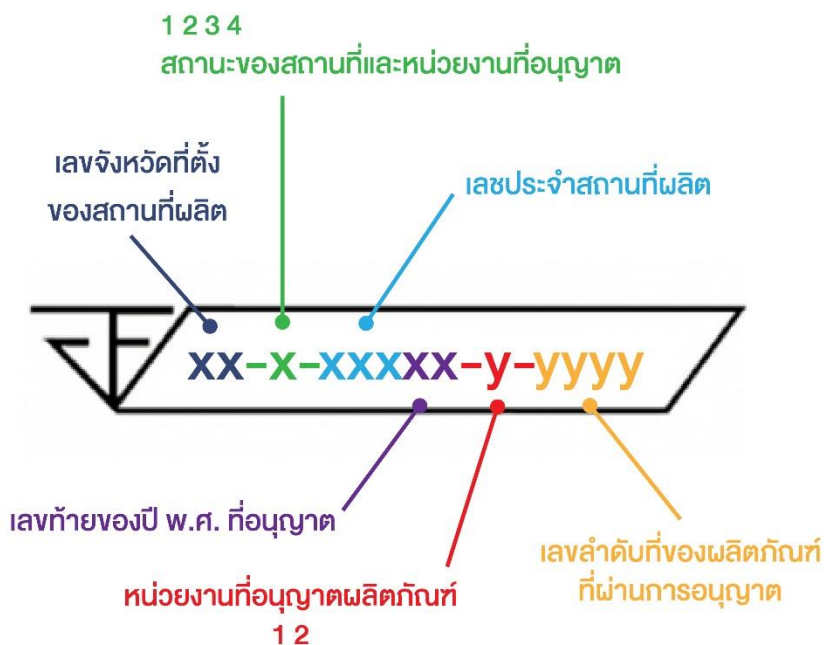
ไม่อยากเป็นโรคไตต้องลดโซเดียม  
(อ่านปริมาณ “โซเดียม” ก่อนตัดสินใจบริโภค)



แพ้อาหารทะเล บริโภคอาหารนี้ได้ไหม  
(อ่านข้อมูล “ส่วนประกอบ” และ  
“ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร” ช่วยได้)

# ตัวอย่าง

CF 12-2-00244-2-0099



## เลขสารบบอาหาร /เลขอย.

เลขสารบบอาหาร คือ เลขประจำตัวผลิตภัณฑ์อาหาร  
จะเป็นตัวเลข 13 หลักแสดงอยู่ในกรอบเครื่องหมาย อย.  
ซึ่งเลขสารบบอาหารนี้จะระบุข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับสถานที่  
และข้อมูลผลิตภัณฑ์อาหารครบถ้วนมากกว่าในอดีต ช่วยให้  
เจ้าหน้าที่ติดตามตรวจสอบง่ายขึ้น รวมถึงผู้บริโภคตรวจสอบ  
ข้อมูลผลิตภัณฑ์ได้ที่ Website และ Application อย.

# เกมรู้จริงปะ

1. สารอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ อะไรบ้าง ?

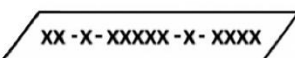
คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน

2. เครื่องหมาย “เลขสารบบ อย.”

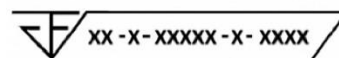
A



B



C



# ฉลากโภชนาการ คือ

ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งระบุชนิด และปริมาณสารอาหารของอาหารนั้น ในกรอบสี่เหลี่ยม ที่เรียกว่ากรอบข้อมูลโภชนาการ ใช้เป็นเครื่องมือ ในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม และใช้ หลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการหรือสารอาหาร ที่ต้องจำกัดการบริโภค โดยเฉพาะ ปริมาณน้ำตาล (หวาน) ไขมัน (มัน) และโซเดียม (เค็ม)

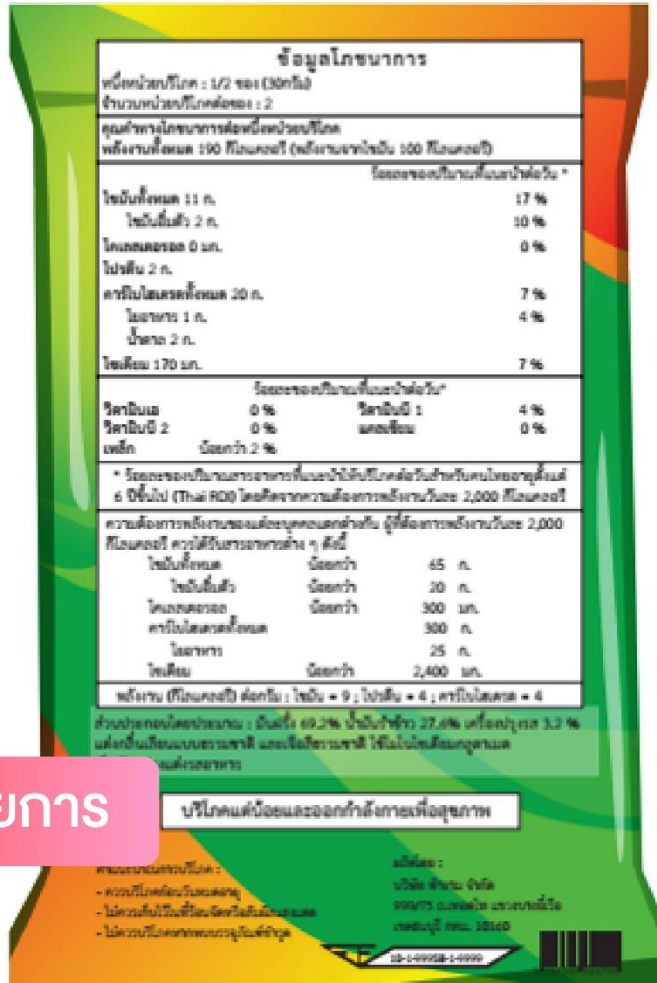


# ประโยชน์ของการอ่าน ฉลากโภชนาการ

สามารถเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการ  
ของตนเองได้ หลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการ  
หรือสารอาหารที่ต้องจำกัดการบริโภค เช่น ผู้ที่ป่วย  
เป็นโรคไต โรคความดันโลหิตสูง ควรเลือก  
ผลิตภัณฑ์อาหารที่มีปริมาณโซเดียมต่ำ  
เปรียบเทียบเพื่อความคุ้มค่า สามารถเลือก  
ซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือก  
ยี่ห้อที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าได้



# 1. ฉลากโภชนาการแบบเต็ม



15 รายการ

# 2. ฉลากโภชนาการแบบย่อ



8 รายการ

คำแนะนำ  
การกินต่อครั้ง

สารอาหารที่  
ควรจำกัด

คำแนะนำ  
ปริมาณ  
สารอาหาร  
ต่อวัน

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (200 มล.) จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 130 กิโลแคลอรี			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด 8 ก.			12 %
ไขมันอิ่มตัว 1.5 ก.			8 %
โคเลสเตอรอล 35 มก.			12 %
โปรตีน 5 ก.			
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 14 ก.			5 %
ใยอาหาร 2 ก.			8 %
น้ำตาล 9 ก.			
โซเดียม 80 มก.			4 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน			
วิตามินเอ 10%		วิตามินบี 1 4%	
วิตามินบี 2 25%		แคลเซียม 20%	
เหล็ก 0%			
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำไว้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารดังนี้			
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			

พลังงานที่ได้รับ  
ต่อหนึ่งหน่วย  
บริโภค

ถ้ากิน 1 หน่วยบริโภคจะ  
ได้รับสารอาหารเป็นร้อยละ  
เท่าไรของที่แนะนำต่อวัน

สารอาหาร  
ที่ควรกิน  
ให้พอเพียง

วิธีคำนวณ  
พลังงาน

# ฉลากโภชนาการแบบ GDA หรือ ฉลากหวาน มัน เค็ม

(Guideline Daily Amounts: GDA)

เป็นการแสดงปริมาณสารอาหาร ได้แก่

พลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม)

และโซเดียม (มิลลิกรัม) ต่อหนึ่งหน่วยบริโภคที่

(ถุง ซอง กล่อง) โดยแสดงบนฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์



กลุ่ม  
อาหารขบเคี้ยว



กลุ่ม  
ซ็อกโกแลต



กลุ่ม  
ผลิตภัณฑ์นมมอม



อาหารกึ่งสำเร็จรูป



กลุ่ม  
อาหารมือหลัก



# ฉลากหวาน มัน เค็ม บอกอะไร



## ส่วนที่ 1

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 ชอง หรือ 1 ถุง

## ส่วนที่ 2

จำนวนครั้งของ ปริมาณการบริโภค ที่เหมาะสม

## มันฝรั่งแผ่นทอดกรอบ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ชอง  
ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
320 กิโลแคลอรี	0 กรัม	18 กรัม	280 มิลลิกรัม
*16%	*0%	*28%	*14%

\*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

## ส่วนที่ 3

ปริมาณของพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม

## ส่วนที่ 4

ปริมาณร้อยละของ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม

ส่วนที่ 1 แสดงคุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 ถุง

ส่วนที่ 2 แสดงการแบ่งกินต่อ 1 ถุง ถุงนี้ควรแบ่งกิน 4 ครั้ง

ส่วนที่ 3 แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน

และโซเดียมต่อ 1 ถุง ถ้ากิน 1 ถุงจะได้พลังงาน 760 กิโลแคลอรี น้ำตาล 68 กรัม ไขมัน 40 กรัม และโซเดียม 260 มิลลิกรัม

ส่วนที่ 4 ค่าร้อยละปริมาณพลังงานและสารอาหาร

ต่อ 1 ถุง เปรียบเทียบร้อยละของปริมาณ สูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน ถ้ากิน 1 ถุง จะได้รับ พลังงาน 38% ซึ่งสามารถได้รับพลังงานจาก การบริโภคอาหารอื่นได้อีก 62% เป็นต้น

# เกม

## เลือกบริโภคให้เหมาะกับตัวเอง



ถุงที่ 1

คนที่ต้องการบริโภคน้ำตาลและควบคุมพลังงานจากอาหารเพื่อลดความเสี่ยงโรคเบาหวานและภาวะน้ำหนักเกิน



ถุงที่ 2

คนที่ต้องควบคุมการบริโภคโซเดียมเพื่อลดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและโรคไต

# เกม

## เลือกบริโภคให้เหมาะกับตัวเอง



ถุงที่ 1

คนที่ต้องการบริโภคน้ำตาลและควบคุมพลังงานจากอาหารเพื่อลดความเสี่ยงโรคเบาหวานและภาวะน้ำหนักเกิน



ถุงที่ 2

คนที่ต้องควบคุมการบริโภคโซเดียมเพื่อลดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและโรคไต

# ประโยชน์จาก ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ

- 1** แสดงข้อมูลโภชนาการตรงไปตรงมา  
ไม่ทำให้ผู้บริโภคสับสนและสังเกตได้ง่าย
- 2** เปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของ  
ผลิตภัณฑ์ได้ทันทีจากตัวเลขด้านหน้า
- 3** ส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีความรับผิดชอบตัวเอง  
ในการบริโภคอาหารที่เหมาะสม เช่น หากบริโภค  
อาหารสำเร็จรูปถุงนั้นหมดถุงในครั้งเดียวจะได้รับ  
พลังงานสูงมากดังนั้น ควรแบ่งบริโภคในวันอื่น ๆ  
เพื่อไม่ให้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมสูงเกินไป





## สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกคุณภาพ”

ผลิตภัณฑ์ที่มีตราสัญลักษณ์นี้จะทำให้เรามั่นใจได้ว่า  
ผลิตภัณฑ์นี้มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่า และมี  
ปริมาณหวาน มัน เค็มน้อยกว่าผลิตภัณฑ์  
กลุ่มเดียวกันที่ไม่มีตราสัญลักษณ์



# สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” คือเครื่องหมายแสดงทางเลือกสุขภาพที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมได้ง่ายและรวดเร็วยิ่งขึ้น



- จะปรากฏอยู่บนผลิตภัณฑ์ที่มีการควบคุมปริมาณของน้ำตาล ไขมัน และเกลือ ( โซเดียม) ที่ลดลง
- ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับสัญลักษณ์นี้ต้องผ่านเกณฑ์การควบคุมคุณค่าทางโภชนาการที่สามารถลดความเสี่ยงกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs ได้
- ไม่ได้ส่งเสริมให้บริโภคอาหารที่มีสัญลักษณ์นี้เกินกว่าปริมาณปกติที่เคยบริโภคและควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงจะเกิดผลดีต่อสุขภาพ

# 13 กลุ่มอาหารที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”



กลุ่มอาหารมื้อหลัก



กลุ่มเครื่องดื่ม



กลุ่มเครื่องปรุงรส



กลุ่มผลิตภัณฑ์นม



กลุ่มอาหารที่สำเร็จรูป



กลุ่มขนมขบเคี้ยว



กลุ่มไอศกรีม



กลุ่มไขมันและน้ำมัน



กลุ่มขนมปัง



กลุ่มอาหารเช้า  
ธัญพืช



กลุ่มผลิตภัณฑ์  
นมอบ



กลุ่มผลิตภัณฑ์  
อาหารว่าง



กลุ่มผลิตภัณฑ์  
จากปลาและอาหารทะเล



# ตัวอย่าง

น้ำปลาทั่วไป



1 ซ้อนชา

มีโซเดียมได้มากที่สุด **500** มิลลิกรัม



น้ำปลาที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ  
“ทางเลือกสุขภาพ”



1 ซ้อนชา

มีโซเดียมไม่เกิน **300** มิลลิกรัม