A photograph of a man and a woman sitting at a table in a bright, modern restaurant. The woman is on the left, wearing a light-colored top, and the man is on the right, wearing a grey shirt. They are both smiling and eating. In the foreground, there are two plates of food: one with a green salad and another with a colorful vegetable salad including tomatoes, cucumbers, and mozzarella balls. There are also glasses of water on the table.

การวางแผนการบริโภค อาหารและการอ่านฉลาก อาหาร

**รายวิชา 90104003 : สุขภาพและโภชนาการ
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร
ลาดกระบัง**

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบการเรียนรู้ในครั้งนี้ นักศึกษาสามารถ

- ❖ อธิบายความต้องการสารอาหารของบุคคลแต่ละวัยได้
- ❖ อ่านฉลากโภชนาการได้
- ❖ รู้จักอาหารเพื่อสุขภาพบางประเภท

ภาวะโชนาการ



ภาวะโภชนาการ

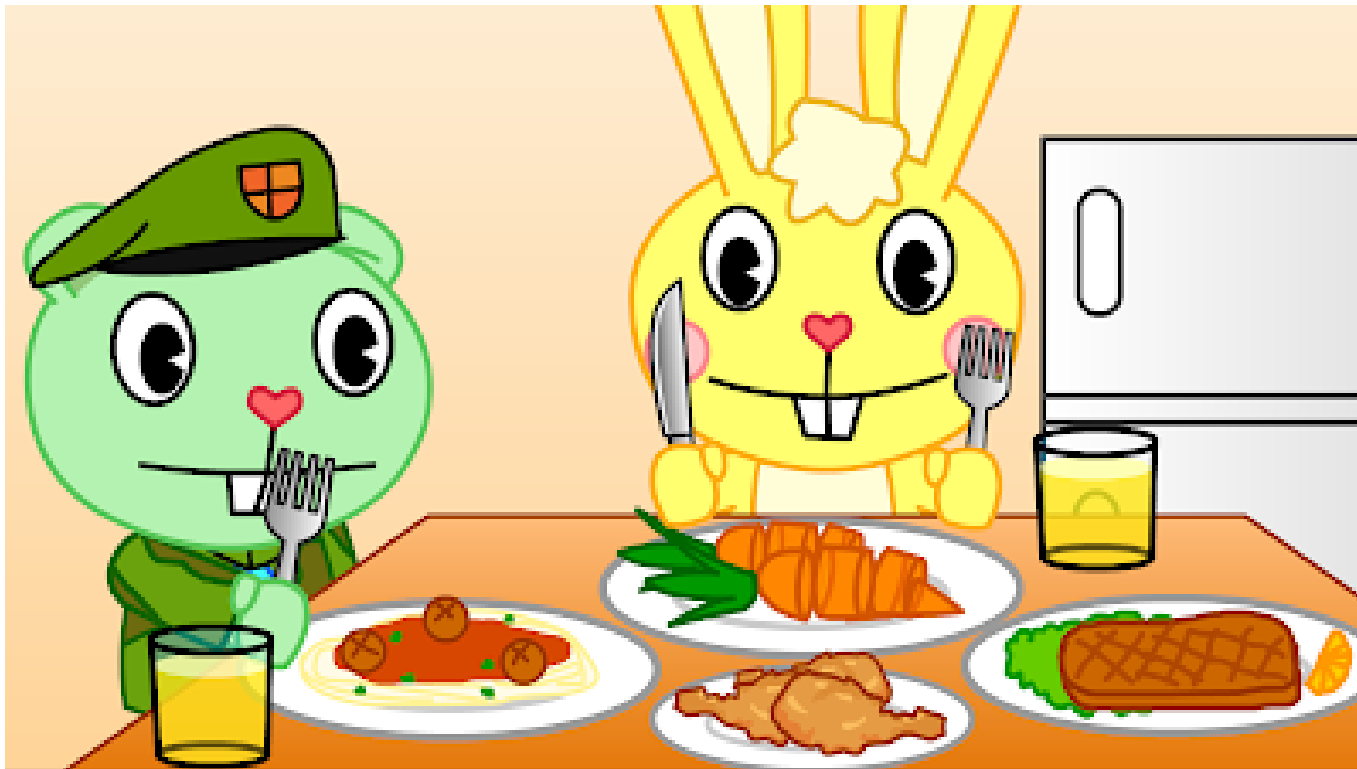
หมายถึง สภาวะของร่างกายที่เกิดจากการบริโภคอาหาร

ซึ่งแบ่งเป็น

- **ภาวะโภชนาการที่ดี** (ครบถ้วน เพียงพอ สามารถดูดซึมได้)
- **ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี** (ทุพโภชนาการ) ได้แก่ ภาวะโภชนาการต่ำ (ได้รับปริมาณไม่เพียงพอ) ภาวะโภชนาการเกิน (ได้รับมากเกินไป)

สาเหตุการเกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี

1. **อาหาร** คือร่างกายปกติดี แต่อาหารที่บริโภคนั้นไม่ถูกหลัก เกิดจากนิสัยการบริโภคที่ไม่ดี ขาดความรู้ทางโภชนาการ
2. **ร่างกาย** คือ บริโภคอาหารครบถ้วนเพียงพอ แต่ร่างกายผิดปกติ ไม่สามารถใช้ประโยชน์จากอาหารได้



**“สุขภาพที่ดี เริ่มจากการวาง
แผนการบริโภคอาหารที่ดี”**

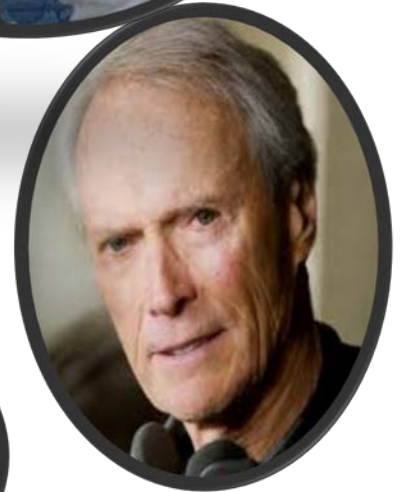
A blurred background image of a person holding a white bowl filled with a colorful salad of green lettuce, tomatoes, and other vegetables. The person's hand is visible, giving a thumbs-up gesture. The entire scene is framed by a red border.

Nutrient needs of
individuals at different
ages and in different
physical conditions

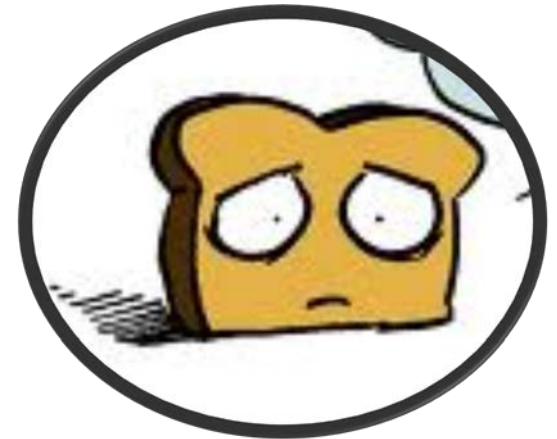
ความต้องการสารอาหารของบุคคล



ช่วงอายุ (วัย)



ความต้องการสารอาหารของบุคคล



สภาวะทางร่างกายและจิตใจ

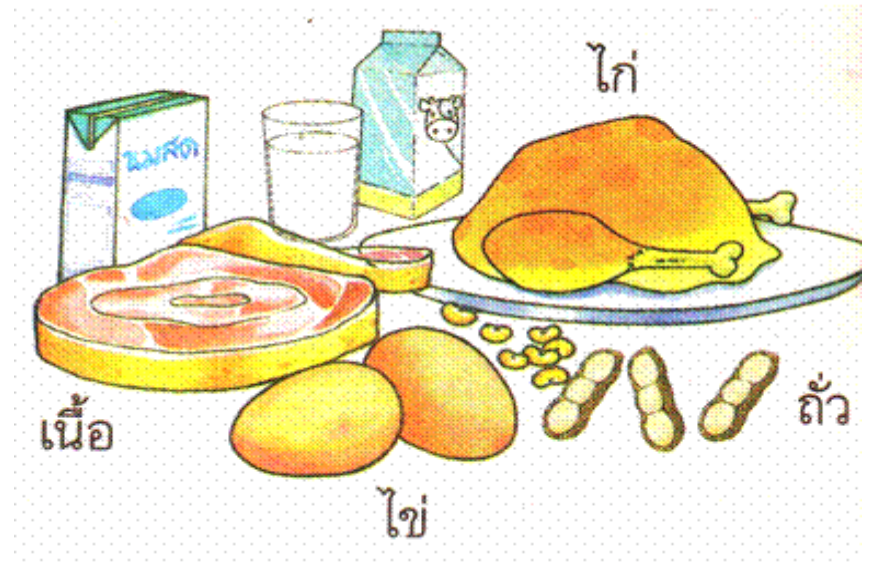


ความต้องการพลังงานและสารอาหารของบุคคลทั่วไป

จะแตกต่างกันไปตาม

- เพศ
- วัย
- ขนาดของร่างกาย
- สุขภาพ
- การใช้พลังงานของแต่ละคน

→ แต่ละช่วงชีวิตต้องการสารอาหารและพลังงานที่แตกต่างกัน



ความต้องการสารอาหารของคนแต่ละวัย

วัยทารก



- จำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าในจำนวนที่เพียงพอ
- ระยะแรกเกิดเป็นระยะหนึ่งที่ร่างกายของเด็กมีการเปลี่ยนแปลงมาก ถ้าทารกได้รับอาหารไม่ถูกต้องเพียงพอจะทำให้เกิดปัญหาตามมา
- ปัญหาที่สำคัญ คือ การเจริญเติบโตผิดปกติ และทำให้เกิดโรคติดเชื้อมากขึ้น นำไปสู่การเสียชีวิต

ความต้องการสารอาหารของคนแต่ละวัย

วัยทารก



- ทารกแรกเกิดจะต้องการน้ำในปริมาณสูงเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวร่างกาย (เด็กทารกแรกเกิดมีน้ำเป็นส่วนประกอบสูงถึงประมาณร้อยละ 70-75)
- โดยเฉลี่ยร่างกายทารกต้องการน้ำประมาณวันละ 150 มิลลิลิตรต่อกิโลกรัม
- ต้องการสารอาหารที่ให้พลังงาน (อาหารโปรตีน แป้ง และไขมัน) วันละประมาณ 110 กิโลแคลอรีต่อกิโลกรัม

ความต้องการสารอาหารของคนแต่ละวัย

เด็กวัยเรียน



- ความต้องการพลังงานของเด็ก ขึ้นกับอัตราการเจริญเติบโตและกิจกรรมต่างๆที่ทำ
- ต้องได้รับพลังงานที่เพียงพอ เนื่องจากมีกิจกรรมการเล่นต่างๆ และยังอยู่ในวัยที่เจริญเติบโต
- อาหารที่ให้พลังงานมาก ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล ผีอก มั่น ไขมัน จากพืชและสัตว์

ความต้องการสารอาหารของคนแต่ละวัย

เด็กวัยเรียน



- ต้องได้รับอาหารที่ให้โปรตีนเพียงพอ (วันละ 1.2 กรัม ต่อน้ำหนัก 1 กิโลกรัมของร่างกาย) เพื่อเสริมสร้าง กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ ฮอร์โมน และอื่นๆ เพื่อเตรียมเข้าสู่ วัยรุ่น
- ควรได้รับโปรตีนที่มีคุณภาพ ประมาณครึ่งหนึ่งของ โปรตีนที่ได้รับควรมาจากเนื้อสัตว์ และควรกินถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น
- ต้องได้รับวิตามินและเกลือแร่ ที่เพียงพอเหมาะสม เพื่อ หลีกเลี่ยงปัญหาภาวะโภชนาการที่ไม่ดี และต้องดื่มน้ำ ให้เพียงพอ

ความต้องการสารอาหารของคนแต่ละวัย

วัยรุ่น



- วัยรุ่น คือ ประชากรที่มีอายุอยู่ระหว่าง 10-19 ปี
- ความต้องการพลังงานของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกาย และแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ
- ควรได้รับพลังงาน 1600-1800 กิโลแคลอรี ในวัยรุ่นหญิง และ 1700-2300 กิโลแคลอรี ในวัยรุ่นชาย
- พลังงานส่วนใหญ่ได้รับจากอาหารจำพวก ข้าว แป้งต่างๆ ไขมัน ไข่ และนํ้านม

ความต้องการสารอาหารของคนแต่ละวัย

วัยรุ่น



- วัยรุ่นจะต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากยังอยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต เพื่อนำไปเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เนื้อเยื่อต่างๆ เลือกรฮอร์โมน และสารอื่นๆ
- ควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 3 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
- ควรได้รับโปรตีนที่มีคุณภาพดี ประมาณ 2 ใน 3 เป็นโปรตีนจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม

ความต้องการสารอาหารของคนแต่ละวัย

วัยรุ่น

- จะมีความต้องการเกลือแร่ต่างๆมากขึ้นเพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย โดย แคลเซียม เป็นเกลือแร่ที่ต้องการมากในวัยรุ่น
- แคลเซียมจำเป็นในการสร้างความแข็งแรงของกระดูก ฟัน และการทำงานของระบบประสาทต่างๆ
- วัยรุ่นหญิงควรได้รับธาตุเหล็กให้เพียงพอ (วันละ 16 มิลลิกรัม) เนื่องจากการมีประจำเดือนจะทำให้สูญเสียธาตุเหล็กมากกว่าปกติ
- วิตามินที่พบว่าขาดมากในวัยรุ่นคือ วิตามินเอ ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและสุขภาพของเยื่อบุต่างๆ เช่น เยื่อบุண்ணัตตาและผิวหนัง

ความต้องการสารอาหารของคนแต่ละวัย

วัยผู้ใหญ่



- ผู้ใหญ่ คือ ผู้ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป
- แม้ว่าร่างกายจะหยุดการเจริญเติบโตแล้ว แต่ร่างกายยังต้องการสารอาหารอย่างครบถ้วนเพื่อบำรุงรักษา ใช้เป็นพลังงานและ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้คงสภาพ และทำงานต่อไป
- ปริมาณพลังงานที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่เพศหญิง คือ 1600 กิโลแคลอรีต่อวัน และเพศชาย คือ 2000 กิโลแคลอรีต่อวัน

ความต้องการสารอาหารของคนแต่ละวัย

วัยผู้ใหญ่



- ควรบริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสมไม่มากเกินไป เพื่อรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมันสูง บริโภคแป้งและกากใยให้เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัดและเค็มจัด และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ความต้องการสารอาหารของคนแต่ละวัย

ผู้สูงอายุ



- ผู้สูงอายุในทางโภชนาการ หมายถึง ผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ วัยกลางคนมีอายุ 40-60 ปี และวัยชรา มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
- กลุ่มนี้มักมีการใช้พลังงานน้อยลงเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย การเคลื่อนไหว การใช้พลังงานในการทำงาน ทำให้ความต้องการพลังงานน้อยลง
- ผู้สูงอายุชายควรได้รับพลังงานประมาณ 2000 กิโลแคลอรีต่อวัน ผู้สูงอายุหญิง 1500 กิโลแคลอรีต่อวัน (ไม่ควรได้รับพลังงานต่ำกว่า 1200 กิโลแคลอรีต่อวัน)

ความต้องการสารอาหารของคนแต่ละวัย

ผู้สูงอายุ



- ควรได้รับสารอาหารโปรตีนวันละ 44-51 กรัม
- ควรบริโภคไขมันไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน
- น้ำมันและไขมันที่บริโภคควรเลือกชนิดที่ได้มาจากพืช ไขมันที่มีกรดไลโนเลอิกสูงสามารถลดไขมันในหลอดเลือดได้
- ควรได้รับคาร์โบไฮเดรตประมาณร้อยละ 50-60 ของพลังงาน และควรเลือกคาร์โบไฮเดรตประเภทเชิงซ้อน และหลีกเลี่ยงหรือรับประทานคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวให้น้อยลง

ความต้องการสารอาหารของคนแต่ละวัย

ผู้สูงอายุ



- วิตามินบี 1 เป็นวิตามินที่ส่วนมากจะขาดในผู้สูงอายุ ทำให้เกิดโรคเหน็บชา มีอาการชาตามปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า
- เกลือแร่ที่ส่วนมากมักจะขาดในผู้สูงอายุ คือ แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก
- ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานผักผลไม้ที่ทานง่าย ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

“Balanced diet”

- อาหารสมดุลหรือสมส่วน คืออาหารที่จัดอยู่ในอาหารหลักครบ 5 หมู่ และมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
- ประกอบด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ลิพิดหรือไขมัน เกลือแร่ วิตามิน
- มีน้ำ และกากอาหารจำนวนเพียงพอที่จะช่วยการระบายท้อง

ความต้องการสารอาหารในปริมาณที่ พอเหมาะ

ความต้องการที่พอเหมาะ = ความต้องการน้อยที่สุด
+ ความแตกต่างที่อาจพบได้ในแต่ละ
บุคคล
+ ภาวะอื่น (ความเครียด อุณหภูมิ
อากาศ)

ปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน หมายถึง
ปริมาณสารอาหารที่ทำให้ร่างกาย
ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บมากที่สุด มีค่า
เท่ากับความต้องการสารอาหารที่พอเหมาะ
หรือสูงกว่าเล็กน้อย

Nutrition label

(ฉลากโภชนาการ)

Nutrition

250ml %GDA* typical adult

Fat	trace
of which saturates	trace
Fibre	trace
Sodium	trace
Salt equivalent	ti

*Guideline daily amounts

Vitamins/Minerals

100ml contains

62.5mg (104%)

62.5mg (42% RDA)

62.5mg (104%)

ฉลากโภชนาการ

- **ฉลากโภชนาการ** (Nutrition Information) คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม มีการระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารนั้นไว้
- ช่วยให้ผู้บริโภคเลือกบริโภคอาหารได้ตรงตามภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล และสามารถนำมาเปรียบเทียบเพื่อเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีประโยชน์มากที่สุดได้
- สิ่งสำคัญในฉลากโภชนาการคือ ทำให้หลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้

ฉลากโภชนาการ

- อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ คือ อาหารที่มีการกล่าวอ้างหรือใช้คุณค่าทางโภชนาการเพื่อส่งเสริมการขาย
- รูปแบบของฉลากโภชนาการ มี **3 รูปแบบ** คือ
 - 1) ฉลากโภชนาการแบบเต็ม จะแสดงชนิดและปริมาณสารอาหารสำคัญที่ควรทราบ 15 รายการ
 - 2) ฉลากโภชนาการแบบย่อ ใช้ในกรณีที่สารอาหารตั้งแต่ 8 รายการจากที่กำหนดไว้ 15 รายการนั้นมีปริมาณน้อยมากจนถือว่าเป็นศูนย์ จึงไม่มีความจำเป็นต้องแสดงแบบเต็ม แต่ต้องแสดง 6 รายการที่บังคับ ได้แก่ พลังงานทั้งหมด, ไขมัน, คาร์โบไฮเดรต, น้ำตาล, โซเดียม
 - 3) ฉลาก GDA (Guideline Daily Amount) หรือ ฉลาก หวาน มัน เค็ม ซึ่งจะแสดงข้อมูลพลังงาน น้ำตาล ไขมัน

ส่วนที่ 1

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : (.....)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :

ส่วนที่ 2

ช่วงที่ 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้ทาน *

ไขมันทั้งหมด ก.

ไขมันอิ่มตัว ก.

โคเลสเตอรอล มก.

โปรตีน ก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.

ใยอาหาร ก.

น้ำตาล ก.

โซเดียม มก.

ช่วงที่ 2

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้ทาน *

วิตามินเอ%

วิตามินบี 1%

วิตามินบี 2%

แคลเซียม%

เหล็ก%

ส่วนที่ 3

ช่วงที่ 3

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ 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

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : (.....)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้ทาน *

ไขมันทั้งหมด ก.

โปรตีน ก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.

น้ำตาล ก.

โซเดียม มก.

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ฉลากโภชนาการแบบย่อ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ

ควรแบ่งกิน ครั้ง

ช่วงที่ ๑

พลังงาน

น้ำตาล

ไขมัน

โซเดียม

ช่วงที่ ๒

กิโลแคลอรี

กรัม

กรัม

มิลลิกรัม

ช่วงที่ ๓

*.....%

*.....%

*.....%

*.....%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ฉลากโภชนาการแบบเต็ม

ฉลากโภชนาการแบบ GDA

การอ่านฉลากโภชนาการ

- “**หนึ่งหน่วยบริโภค**” หมายถึง ปริมาณการกินต่อครั้งที่ผู้ผลิตแนะนำให้รับประทาน หมายถึง กินครั้งละเท่าไร เมื่อรับประทานในปริมาณเท่านี้แล้ว จะได้รับสารอาหารตามที่ระบุไว้บนฉลาก
- “**จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ**” หมายถึง เมื่อรับประทานครั้งละ “หนึ่งหน่วยบริโภค” แล้ว อาหารห่อนี้ ขวดนี้ กล่องนี้ กินได้กี่ครั้ง

หนึ่งหน่วยบริโภค



การอ่านฉลากโภชนาการ

- “**คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค**” หมายถึง เมื่อกินตามปริมาณที่ระบุในหนึ่งหน่วยบริโภคแล้วจะได้พลังงานเท่าใด สารอาหารอะไรบ้าง ในปริมาณเท่าใด
- “**ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน**” หมายถึง ร้อยละของปริมาณ สารอาหารที่มีในหนึ่งหน่วยบริโภค เมื่อเทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวันแล้วคิดเทียบเป็นร้อยละ

(**สมมติ** อาหารนี้ให้คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 10 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน เราต้องกินจากอาหารอื่นๆ ที่ให้คาร์โบไฮเดรตอีกร้อยละ 90 เพื่อให้ร่างกายจำนวนที่ต้องการ)

คุณค่าทาง โภชนาการต่อ หนึ่งหน่วย บริโภค

ส่วนที่ 2

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
คือ ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่จะได้รับ
จากการกินต่อครั้ง



200
มิลลิลิตร



จากตัวอย่าง ถ้าดื่มนมขวดนี้
ครั้งละ 1 แก้ว ปริมาณ 200 มิลลิลิตร
จะได้พลังงาน 110 กิโลแคลอรี น้ำตาล 8 กรัม

จากตัวอย่าง ถ้าดื่มนมขวดนี้ครั้งละ: 1 แก้ว หรือ 200 มิลลิลิตร จะได้รับ
แคลเซียมร้อยละ: 30 ดังนั้นต้องบริโภคแคลเซียมจากอาหารอื่นอีกร้อยละ: 70



5 เรื่องที่ควรรู้ เกี่ยวกับ “ฉลากโภชนาการ” — ฉลากบางๆ ที่มองข้ามไม่ได้ —

1

คือ
อะไร

ส่วน ช่วยให้ผู้บริโภคได้รับรู้ถึงข้อมูลของสารอาหาร
ที่อยู่ในผลิตภัณฑ์ดังกล่าว
เพื่อช่วยต่อการตัดสินใจเลือกซื้อของผู้บริโภค



2

มี
2
รูปแบบแบบ
เต็ม

สารอาหาร	หน่วย
พลังงาน	กิโลแคลอรี
ไขมันอิ่มตัว	กรัม
ไขมันไม่อิ่มตัว	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	กรัม
น้ำตาล	กรัม
โปรตีน	กรัม
โซเดียม	มิลลิกรัม

แสดงชนิดและปริมาณสารอาหาร
บังคับที่ควรทราบ

15 รายการ

แบบ
ย่อ

หรือฉลากจิ๋ว

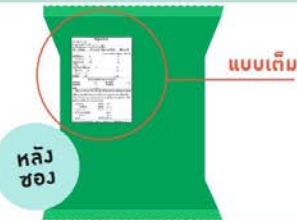
คุณค่าทางโภชนาการต่อ
คราวแบ่งกัน ครั้ง

พลังงาน	ไขมัน	โซเดียม	ไขมันอิ่มตัว
100%	100%	100%	100%

* คำนวณโดยเฉลี่ยจากข้อมูลที่ได้รับจากผู้บริโภค

แสดงข้อมูลโภชนาการ
4 รายการ

3

รูป
แบบ

4

วิธี
ตรวจสอบ

แสดงคุณค่า
ทางโภชนาการ
ต่อ...



ควรแบ่งกัน
...ครึ่ง



ควรแสดงค่า พลังงาน น้ำตาล
ไขมัน และโซเดียม
ให้ถูกต้องตามหลัก
โภชนาการ

* คำนวณโดยเฉลี่ยจากข้อมูลที่ได้รับจากผู้บริโภค



สีกรอบฉลาก
ควรเป็นสีดำ

5

การ
ปลอม
แปลง

แสดงรายละเอียดบนฉลากไม่เป็นไปตามที่กำหนด ถือว่าเป็นการแสดงฉลากไม่ถูกต้อง
และดำเนินประกาศชี้แจงตามมาตรา 6(10) จ.มะนิลาตามมาตรา 51

ปรับไม่เกิน 30,000 บาท



3 วิธีอ่านฉลากโภชนาการ เสริมสุขภาพดีทุกจานออเรชั่น

สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ

เห็นใจ มันใจได้ น้ำตาล โซเดียม โซเดียมไม่มีเกิน

ฉลากโภชนาการแบบเต็ม

อ่านจากระดับปริมาณพลังงาน
และสารอาหารต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

ฉลากหวานมันเค็ม (GDA)

อ่านง่าย ๆ รู้ทันแคลอรีและสารอาหารต้องควบคุม



เคล็ดลับการอ่านฉลากโภชนาการ
เลือกผลิตภัณฑ์ให้ตอบโจทย์สุขภาพในแบบคุณ



คุมน้ำหนัก

- ✓ พลังงานต่ำ
- ✓ โซเดียมอิ่มตัว <5%



คุมน้ำตาล

- ✓ คาร์บต่ำ
- ✓ น้ำตาลน้อย



คุมโซเดียม

- ✓ โซเดียมต่ำ <20 กรัม
- ✓ โซเดียมอิ่มตัว <5%



คุมไขมัน

- ✓ ไขมันอิ่มตัว <100 มิลลิกรัม
- ✓ รวมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม



เสริมวิตามิน

- ✓ มีวิตามิน >20%



เสริมการขับถ่าย

- ✓ ใยอาหาร >20%



Good food. Good life

ตัวอย่างฉลากโภชนาการแบบเต็ม

ข้อมูล 15 รายการ ได้แก่

1. พลังงานทั้งหมด
2. พลังงานจากไขมัน
3. ไขมันทั้งหมด
4. ไขมันอิ่มตัว
5. โคลเลสเตอรอล
6. โปรตีน
7. คาร์โบไฮเดรต
- 8.ใยอาหาร
9. น้ำตาล
10. โซเดียม
11. วิตามินเอ
12. วิตามินบี 1
13. วิตามินบี 2
14. แคลเซียม
15. เหล็ก

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (200 มิลลิลิตร)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อช่อง : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 140 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 60 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*

ไขมันทั้งหมด	7 ก.	11 %
ไขมันอิ่มตัว	1.5 ก.	7 %
โคเลสเตอรอล	10 มก.	3 %
โปรตีน	6 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	13 ก.	4 %
ใยอาหาร	0 ก.	0 %
น้ำตาล	9 ก.	
โซเดียม	85 มก.	4 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*

วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	0 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	30 %
เหล็ก	0 %		

*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



ข้อมูลที่แสดงในฉลากแบบเต็ม

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : (.....)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
ไขมันทั้งหมด ก.	%
ไขมันอิ่มตัว ก.	%
คอเลสเตอรอล มก.	%
โปรตีน ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.	%
ใยอาหาร ก.	%
น้ำตาล ก.		
โซเดียม มก.	%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
วิตามินเอ%	วิตามินบี 1%
วิตามินบี 2%	แคลเซียม%
เหล็ก%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

1. ปริมาณที่แนะนำให้กินในแต่ละครั้ง

2. พลังงานและปริมาณสารอาหารที่ได้รับจากการกินในปริมาณที่แนะนำให้กินในแต่ละครั้ง

3. ปริมาณสารอาหารที่คนไทยควรได้รับในแต่ละวัน

ฉลากโภชนาการ เป็นฉลากที่แสดงข้อมูลโภชนาการ โดยมีรายละเอียดของชนิด ปริมาณสารอาหาร พลังงานที่อยู่ในผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มชนิดนั้น ๆ ฉลากโภชนาการมี 2 แบบ

วิธีการอ่าน

ดูคุณค่าทางโภชนาการ
ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
ได้แก่ ปริมาณพลังงาน
สารอาหารและร้อยละ
ของสารอาหารที่ควรได้รับต่อวัน

การบัญชีลูกหนี้การดำเนินงานในรูปแบบมาตรฐาน	
บัญชีลูกหนี้การค้า	
ส่วนที่ 1	<div> <div> <div>บัญชีการค้า</div> <div> <div>บัญชีการค้า</div> <div> <div>จำนวนการค้า</div> <div>จำนวนการค้า</div> </div> </div> </div> </div>
ส่วนที่ 2	<div> <div> <div>การค้า</div> <div>การค้า</div> </div> </div>
ส่วนที่ 3	<div> <div> <div>การค้า</div> <div>การค้า</div> </div> </div>

ควรมีมากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 20

ดร.วนะพร ทองโอม นักวิชาการโภชนาการ กลุ่มสาขาวิชาโภชนาการ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>

ตัวอย่างฉลากโภชนาการแบบย่อ

ข้อมูลที่ต้อง แสดง ได้แก่

1. พลังงานทั้งหมด
2. ไขมันทั้งหมด
3. โปรตีน
4. คาร์โบไฮเดรต
5. น้ำตาล
6. โซเดียม

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 กล่อง (27 กรัม)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 2	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 130 กิโลแคลอรี	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 6 ก.	9 %
โคเลสเตอรอล 10 มก.	3 %
โปรตีน 1 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 20 ก.	7 %
น้ำตาล 12 ก.	
โซเดียม 10 มก.	0 %
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
"บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ"	

ตัวอย่างฉลากโภชนาการแบบ GDA

ข้อมูลที่ต้องแสดง ได้แก่

1. พลังงาน
2. น้ำตาล
3. ไขมัน
4. โซเดียม

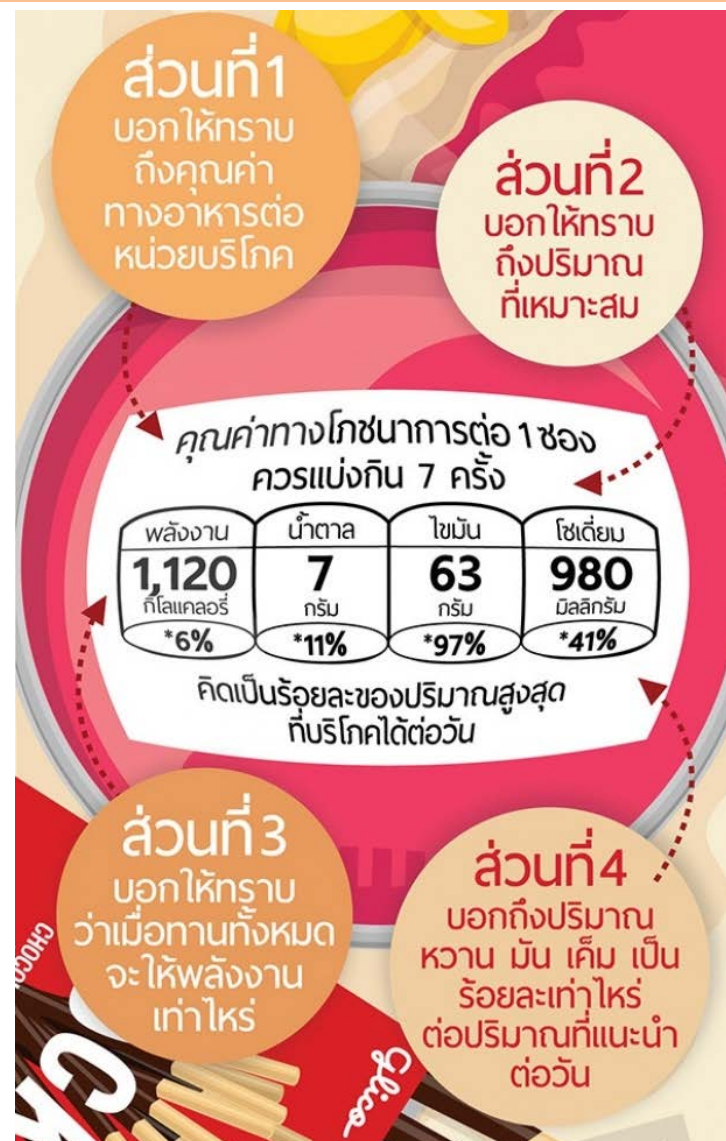
*ปริมาณสูงสุดที่บริโภคต่อวัน
(ในการทำฉลาก GDA) :

พลังงาน 2000 กิโลแคลอรี

น้ำตาล 65

ไขมัน 65 กรัม

ปริมาณโซเดียม 2400 มิลลิกรัม



<http://maimoo.teenee.com/tip/167.html>

ที่มากระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๓๗๔) พ.ศ. ๒๕๕๙

http://www.fqa-ifrpd.com/images/sub_1403251985/374.PDF

2 ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ (Guideline Daily Amounts: GDA)
หรือฉลากหวาน มัน เค็ม

คำแนะนำการแบ่งกิน
ว่าแบ่งกินที่ครึ่ง
ต่อ 1 บรรจกัณฑ์

แสดงปริมาณพลังงาน น้ำตาล
ไขมัน และโซเดียมที่จะได้รับ
ต่อ 1 บุรรจกัณฑ์

ควรแบ่งกิน ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
.....
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
*.....%	*.....%	*.....%	*.....%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ดูพลังงาน น้ำตาล ไนมัน และโซเดียมใน 1 บรรจุภัณฑ์ คิดเป็นร้อยละเท่าใด
ของปริมาณที่ควรได้รับ เช่น ปริมาณโซเดียมในขนมขบเคี้ยว
ไม่ควรเกิน 200 มิลลิกรัมต่อขนม 1 ซอง (30 กรัม)
(ไม่เกินร้อยละ 10 ของปริมาณโซเดียมที่ควรได้รับต่อวัน)

ดร.วนะพร ทองโอม นักวิชาการโภชนาการ กลุ่มสาขาวิชาโภชนาการ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/Infographics>

หากบริโภค 2 ช่อ จะได้รับพลังงานและสารอาหาร 2 เท่า คือ
พลังงาน 560 กิโลแคลอรี น้ำตาล 4 กรัม ไขมัน 24 กรัม และ
โซเดียม 2800 มิลลิกรัม



ยกตัวอย่างการบริโภคขนมกรุบกรอบ โดยเปรียบเทียบ ขนม 2 ถุง

1



ถุงที่ 1 มีค่าน้ำตาล ไขมัน และพลังงานน้อยกว่า เหมาะกับผู้ที่คุมน้ำตาล ไขมัน น้ำหนัก

2



ถุงที่ 2 มีค่าโซเดียมน้อย เหมาะกับผู้ที่ต้องการ ลดความเสี่ยงเป็นโรคไต

ประโยชน์ของฉลากโภชนาการ

ฉลากแบบ GDA ผู้บริโภคสามารถเปรียบเทียบ ค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์ ได้ทันที และยังนำไปปรับใช้ในการบริโภคอาหารให้สมดุล ดังนี้

1. หากกำลังควบคุมน้ำหนัก ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณพลังงานน้อย
2. หากกังวลเรื่องน้ำตาล หรือเป็นโรคเบาหวาน ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณน้ำตาลน้อย
3. หากกังวลเรื่องไขมัน หรือมีภาวะไขมันในเลือดสูง อ้วน ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณไขมันน้อย
4. หากกังวลเรื่องโซเดียม หรือมีภาวะความดันโลหิตสูง ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณโซเดียมน้อย

<https://www.thaihealth.or.th/Content/37102-มาอ่านฉลากโภชนาการกันเถอะ.html>

ประโยชน์ของฉลากโภชนาการ

- เลือกซื้ออาหารและเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการหรือภาวะโภชนาการของตนได้
- เปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าได้
- ในอนาคต เมื่อผู้บริโภคสนใจข้อมูลทางโภชนาการของอาหาร ผู้ผลิตก็จะแข่งขันกันผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า

A close-up photograph of a nutrition label. A finger is pointing to the 'Energy' row. The label is color-coded with blue, green, and orange rows. It lists various nutrients and their amounts per 100ml and 250ml, along with percentage daily values (%GDA*) and typical adult values.

	Typical values	100ml contains	250ml contains	%GDA*	typical adult
Energy		199kJ 47kcal	500kJ 120kcal	6%	2000kcal
Protein		0.5g	1.3g		
Carbohydrate		10.5g	26.3g	29%	90g
of which sugars		10.5g	26.3g		70g
Fat		trace	trace		
of which saturates		trace	trace		
Fibre		trace	trace		
Sodium		trace	trace		
Salt equivalent		trace	trace		

* Guideline daily amounts

Vitamins/Minerals

100ml contains

62.5mg (100% RDA)

ประโยชน์ของฉลากโภชนาการ

→ ผู้บริโภคไม่ควรละเลยหรือมองข้ามฉลากโภชนาการ การอ่านข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารก่อนตัดสินใจเลือกซื้อ จะทำให้ซื้อผลิตภัณฑ์อาหารตามที่ต้องการได้

