

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ



ฉลากโภชนาการคืออะไร?

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหารนั้นในกรอบสี่เหลี่ยม เรียกว่า “กรอบข้อมูลโภชนาการ” ซึ่งมีอยู่ 2 รูปแบบ ได้แก่ แบบเต็มและแบบย่อ

ฉลากโภชนาการแบบเต็ม

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : 5			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 110 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
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 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
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	2,000 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

ตัวอย่างการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐานของนมพร้อมดื่ม ยี่ห้อนมไทย ขนาด 1,000 มิลลิลิตร

ส่วนที่ 1 หนึ่งหน่วยบริโภค คือ ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้ง

จากตัวอย่าง : แนะนำให้บริโภคครั้งละ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)



: หากบริโภคตามปริมาณที่แนะนำต่อครั้ง จะได้รับพลังงานและสารอาหารตามตัวเลขที่ระบุไว้ในส่วนที่ 3

ส่วนที่ 2 จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

คือ จำนวนครั้งที่แนะนำให้บริโภคตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค

จากตัวอย่าง : แนะนำให้ดื่ม 5 ครั้ง (ครั้งละ 200 มิลลิลิตร)

ส่วนที่ 3 คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

คือ ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับเมื่อบริโภคตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค

จากตัวอย่าง : ถ้าดื่มนมขวดครั้งละ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) จะได้รับพลังงาน 110 กิโลแคลอรี น้ำตาล 8 กรัม



: ถ้าหากดื่มนมขวดนี้หมดขวดในครั้งเดียว จะได้รับพลังงาน 550 กิโลแคลอรี (110 กิโลแคลอรี X 5 ครั้ง) น้ำตาล 40 กรัม (8 กรัม X 5 ครั้ง) เพราะนมขวดนี้แนะนำให้ดื่ม 5 ครั้ง (ครั้งละ 200 มิลลิลิตร)

ส่วนที่ 4 ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

คือ เมื่อบริโภคตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค จะได้รับสารอาหารคิดเป็นร้อยละเท่าไรเมื่อเทียบกับร้อยละที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

จากตัวอย่าง : ถ้าดื่มนมขวดนี้ครั้งละ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) จะได้รับแคลเซียม 30 % (ต้องบริโภคแคลเซียมจากอาหารอื่นอีก 70 % เป็นต้น)

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการทั้งสองแบบใช้หลักเกณฑ์เดียวกัน

ฉลากโภชนาการแบบย่อ

ตัวอย่างขนมขบเคี้ยว
ขนาด 120 กรัม

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 6 ชิ้น (30กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 4			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 180 กิโลแคลอรี			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด	9 ก.		14 %
โปรตีน	2 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	22 ก.		7 %
น้ำตาล	8 ก.		
โซเดียม	120 มก.		6 %
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			

