รู้จักกิน รู้จักอ่าน ฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหารชนิดนั้น ๆ มี 3 รูปแบบ ได้แก่ ฉลากโภชนาการแบบเต็ม ฉลากโภชนาการแบบย่อ และฉลากจีดีเอ (GDA)

ตัวอย่างฉลากโภชนาการแบบเต็ม ของชานมปรุงสำเร็จชนิดผง ขนาด 307.5 กรัม

ข้อมูลโภชนาการ

1 หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (20.5 กรัม)

2 จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : 15

3 **คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค**

พลังงานทั้งหมด 90 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 15 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
ไขมันทั้งหมด 1.5 ก.	2%
ไขมันอิ่มตัว 1.5 ก.	8%
โคเลสเตอรอล น้อยกว่า 5 มก.	1%
โปรตีน 1 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 17 ก.	6%
ใยอาหาร น้อยกว่า 1 ก.	3%
น้ำตาล 15 ก.	
โซเดียม 20 มก.	1%

4 ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *

วิตามินเอ	0%	**วิตามินบี 1**	0%
วิตามินบี 2	4%	**แคลเซียม**	2%
เหล็ก	0%		

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

5 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	2,000 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

1 "หนึ่งหน่วยบริโภค"

คือ ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคในแต่ละครั้ง เพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารตามตัวเลขที่ระบุไว้ในส่วนของคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

จากตัวอย่าง :
แนะนำให้บริโภคครั้งละ 1 ซอง (20.5กรัม)

2 "จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ"

คือ จำนวนครั้งที่แนะนำให้บริโภคตามปริมาณที่ระบุไว้ในส่วนของหนึ่งหน่วยบริโภค

จากตัวอย่าง :
แนะนำให้แบ่งบริโภค 15 ครั้ง (ครั้งละ 1 ซอง หรือ 20.5 กรัม)

3 "คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค"

คือ พลังงานและสารอาหารที่จะได้รับ เมื่อบริโภคตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค

จากตัวอย่าง :
ถ้าบริโภคชานมปรุงสำเร็งชนิดผง 1 ซอง (20.5 กรัม) จะได้รับพลังงาน 90 กิโลแคลอรี และน้ำตาล 15 กรัม

4 "ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน"

คือ ร้อยละของสารอาหารที่จะได้รับเมื่อบริโภคตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค โดยเปรียบเทียบกับร้อยละที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

จากตัวอย่าง :
ถ้าบริโภคชานมปรุงสำเร็จชนิดผง 1 ซอง (20.5 กรัม) จะได้รับคาร์โบไฮเดรต 6% แสดงว่าต้องบริโภคคาร์โบไฮเดรตจากอาหารอื่น ๆ อีก 94%

5 "ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคล"

คือ ส่วนที่ระบุปริมาณสารอาหารต่าง ๆ ที่ควรได้รับต่อวัน โดยอ้างอิงจากบุคคลที่ต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน

จัดทำโดย

กลุ่มงานส่งเสริมอนามัย
กองบริการทางการแพทย์
กรมราชทัณฑ์