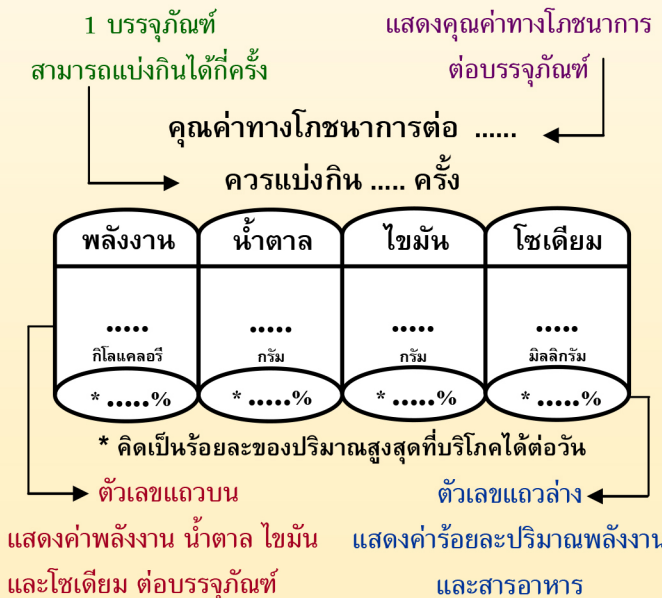


ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ*

ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ คือ การแสดงสัญลักษณ์ทางโภชนาการเพิ่มเติมจากการแสดงฉลากโภชนาการ โดยแสดงในรูปแบบเป็นค่าพลังงาน ไขมัน น้ำตาล และ โซเดียม โดยทั่วไปจะแสดงคู่กับฉลากโภชนาการแบบย่อ

โดยอาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ ได้แก่ อาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 305 (พ.ศ.2550) คือ

- 1.มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ
- 2.ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ
- 3.ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง
- 4.ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต
- 5.เวเฟอร์สอดไส้



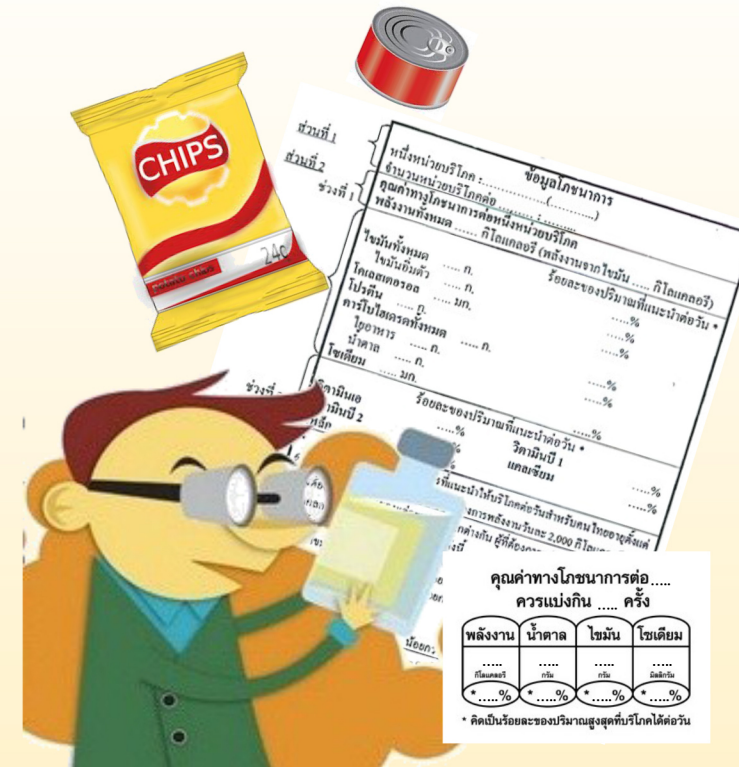
ปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ในหนึ่งวันไม่ควรได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และ โซเดียม มากกว่าปริมาณสูงสุดที่แนะนำ ดังนี้

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	น้ำตาล (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
2,000	65	65	2,400



ทำไมจึงต้องอ่านฉลากโภชนาการ



งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลท่าตุม

Group.wunjun.com/thatumhealthy

โทร.044-591126 ต่อ 116

*จีดีเอ (GDA) มาจาก Guideline Daily Amounts



ทำไมจึงต้องอ่านฉลากโภชนาการ?

ปัจจุบันนี้อาหารสำเร็จรูปเป็นที่นิยมสำหรับผู้บริโภคมากขึ้น ฉลากโภชนาการเป็นข้อมูลที่ได้รับสารอาหารตามความต้องการ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ใส่ใจสุขภาพ หรือผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือดฯ เพราะจะช่วยให้ทราบถึงชนิดและปริมาณสารอาหารที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารนั้นๆ และยังช่วยให้หลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้เพียงแค่อ่านฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการคืออะไร?

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหารนั้นในกรอบสี่เหลี่ยมเรียกว่า “กรอบข้อมูลโภชนาการ” ซึ่งมีอยู่ 2 รูปแบบ ได้แก่ แบบเต็มและแบบย่อ

1.ฉลากโภชนาการแบบเต็ม เป็นฉลากที่แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญที่ควรทราบ 15 รายการ สำหรับฉลากที่มีความสูงจำกัด สามารถแสดงฉลากโภชนาการเต็มรูปแบบในลักษณะแบบแนวนอนหรือแบบขวางตามที่ประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้

2.ฉลากโภชนาการแบบย่อ ใช้ในกรณีที่สารอาหารตั้งแต่ 8 รายการ จากจำนวนที่กำหนดไว้ 15 รายการนั้นมีปริมาณน้อยมากจนถือว่าเป็นศูนย์ จึงไม่มีความจำเป็นที่ต้องแสดงให้เต็มรูปแบบ

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค :(.....)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมดกิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมันกิโลแคลอรี)			
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	 %		
*ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรีควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 กรัม	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 กรัม	
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มิลลิกรัม	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 กรัม	
ใยอาหาร		25 กรัม	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มิลลิกรัม	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 : โปรตีน = 4 : คาร์โบไฮเดรต = 4			

- 1.ดูปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค เป็นปริมาณการกินต่อครั้งที่แนะนำให้ผู้บริโภครับประทาน
- 2.ดูจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ เป็นจำนวนที่บอกว่าถ้ากินครั้งละหนึ่งหน่วยบริโภคจะแบ่งกินได้กี่ครั้ง
- 3.ดูคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค จะได้พลังงานเท่าใด สารอาหารอะไรบ้าง ในปริมาณเท่าใด
- 4.ดูร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

สารอาหารบนฉลากที่ผู้เป็นเบาหวานต้องรู้!

1.คาร์โบไฮเดรตและน้ำตาล

ผู้เป็นเบาหวานควรพิจารณาคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดต่อหนึ่งหน่วยบริโภคว่ามีปริมาณมากหรือน้อยกว่าคาร์โบไฮเดรตที่ควรได้ต่อมื้อและต่อวัน รวมทั้งปริมาณน้ำตาลที่เติมลงไปผลิตภัณฑ์นั้นๆ มีปริมาณกี่กรัม (น้ำตาล 1 ช้อนชาให้คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม) ถ้ากินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 15–18 กรัม ต้องแลกเปลี่ยนอาหารชนิดนั้นกับข้าวแบ่ง 1 ทัพพี

2.ใยอาหาร

ปริมาณใยอาหารในผลิตภัณฑ์นั้นๆ มีปริมาณกี่กรัม โดยทั่วไปควรได้ใยอาหารวันละ 40 ถึง 45 กรัมต่อวัน ซึ่งจะได้จากผัก ผลไม้ รวมทั้งบางส่วนได้จากข้าวแบ่งและธัญพืชที่ขัดสีน้อยด้วย ส่วนในเด็กควรได้ใยอาหารโดยคิดจากอายุ (ปี) บวกกับ 5 กรัมต่อวัน

3.ไขมัน

โดยจะบอกเป็นปริมาณไขมันทั้งหมด (รวมทั้งไขมันอิ่มตัว ไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง และไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว) ปริมาณที่ได้ไม่ควรเกินร้อยละ 30 และคอเลสเตอรอลไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อวัน

4.โซเดียม

ปริมาณโซเดียมไม่ควรเกินปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน เพราะจะทำให้เกิดปัญหาของโรคไต โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง

**ผู้เป็นเบาหวานควรระวังในการเลือกอาหารโดยใช้หลัก “ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม”