

รู้จักไหม

ฉลาก

โภชนาการ



อ่านฉลากโภชนาการมีแต่ไม่เสีย มีประโยชน์ ต่อผู้ใส่ใจสุขภาพและผู้ที่เป็นโรคประจำตัว

1. เลือกซื้อและบริโภคอาหารได้เหมาะสมกับความต้องการของตนเอง เช่น เลือกอาหารที่มีระบุว่ามีโคเลสเตอรอลต่ำ หรือ โซเดียมต่ำได้

2. หลีกเลี่ยงสารอาหารที่ตนเองต้องจำกัดการบริโภค หรือไม่ต้องการ

3. เปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกยี่ห้อที่มีคุณค่าทางดีกว่าได้

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหารนั้น อยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม ที่เรียกว่า “กรอบข้อมูลโภชนาการ”

1. “หนึ่งหน่วยบริโภค” คือ ปริมาณที่แนะนำให้กินต่อครั้ง

เกร็ดความรู้อาหารที่ห่อเดียวกันอาจแสดงปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคต่างกัน ดังนี้

ตัวอย่างนมพร้อมดื่ม ยี่ห้อMILK ขนาดบรรจุกล่องละ ๒๕๐ มิลลิลิตร

หนึ่งหน่วยบริโภค : ๑ กล่อง (๒๕๐ มิลลิลิตร) จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : ๑

ตัวอย่างนมพร้อมดื่มยี่ห้อ MILK ขนาดบรรจุกล่องละ ๑๐๐๐ มิลลิลิตร

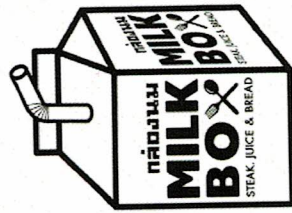
หนึ่งหน่วยบริโภค : ๑ แก้ว (๒๐๐ มิลลิลิตร) จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : ๕

กินครั้งละ 200 มิลลิลิตร หรือ 250 มิลลิลิตรดีน้ำ



Table with 2 columns: Nutrient Name and Amount. Includes items like Total Fat, Total Protein, Total Carbohydrate, etc.

ปริมาณไขมันอิ่มตัว: ๒ กรัม (25%) ปริมาณไขมันอิ่มตัว: ๒ กรัม (๒๕%) ปริมาณไขมันอิ่มตัว: ๒ กรัม (๒๕%)



Made in U.S.A. ผลิตในประเทศไทย

๒. “จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ” คือกินได้กี่ครั้ง เมื่อกินตามปริมาณที่แนะนำไว้ในหน่วยบริโภค

ตัวอย่าง ตัวอย่างนมพร้อมดื่ม ยี่ห้อ MILK ทากรับประทานนมบรรจุขวดละ ๑,๐๐๐ มิลลิลิตร จะรับประทานได้ ๕ ครั้ง แต่ละครั้งจะได้รับคุณค่าทางโภชนาการตามกรอบที่แสดงไว้ แต่ถ้ารับประทานครั้งเดียวหมดขวด จะได้รับพลังงานและสารอาหารต่างๆ เป็น ๕ เท่าของตัวเลขที่แสดงไว้ในกรอบโภชนาการ

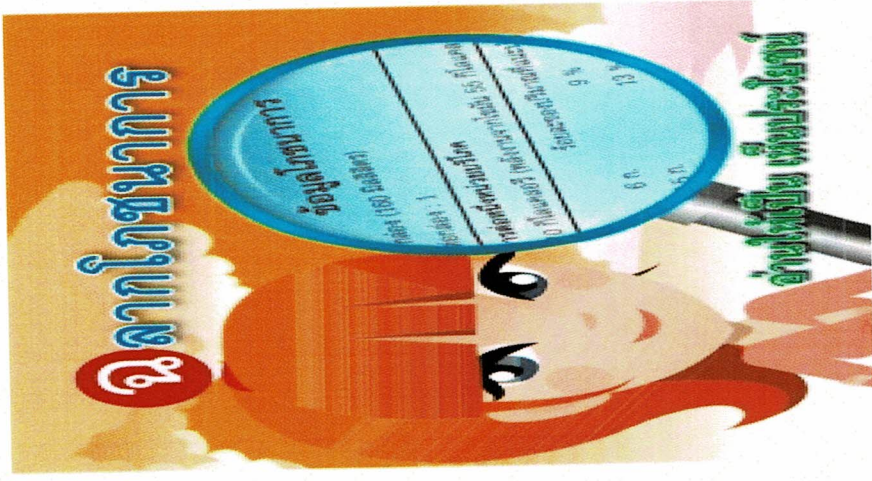
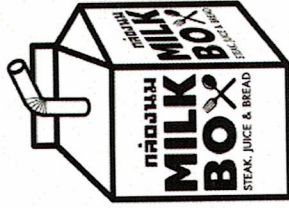
เกร็ดความรู้ สำหรับโปรตีนจะแสดงแต่ค่าน้ำหนักเท่านั้น เนื่องจากโปรตีนมีหลากหลายชนิดและคุณภาพแตกต่างกัน การระบุเป็นค่าร้อยละทำให้เข้าใจผิดได้ ซึ่งผู้บริโภคเมื่ออ่านส่วนประกอบที่แสดงอยู่บนฉลากจะทราบแหล่งของโปรตีนในอาหารที่บริโภคได้



๓. “คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค” ดูแล้วจะทราบว่า ได้รับพลังงานและสารอาหารในปริมาณเท่าใด เมื่อกินตามปริมาณที่แนะนำไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค

ตัวอย่าง นมยี่ห้อ MILK ขวดนี้ เมื่อรับประทานนม ๑ หน่วยบริโภคหรือ ๑ แก้วจะได้รับไขมันทั้งหมด ๖ กรัม (เป็นไขมันอิ่มตัว ๒.๕ กรัม) เป็นต้น

๔. “ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน” จะบอกให้ทราบว่าเราควรได้รับสารอาหารคิดเป็นร้อยละเท่าไรของที่เราควรได้รับต่อวันเมื่อกินตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค ซึ่งคิดเทียบจากปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ ๖ ปี ขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ ๒๐๐๐ กิโลแคลอรี



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านสระ

อย่าลืมว่า ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน การคิดร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน เป็นการคิดจากคนที่ต้องการพลังงานวันละ 2000 กิโลแคลอรี