

ความรู้เรื่องอาหาร หวาน มัน เค็ม และฉลากโภชนาการ



ภญ. ณัฐยาภรณ์ วงศ์บุญเกื้อกูล



อาหาร กับ โภชนาการ

- อาหาร หมายความว่า ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่ วัตถุดิบทุกชนิดที่คนกิน ต้ม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใด ๆ หรือในรูปลักษณะใด ๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้น
- โภชนาการ หมายถึง ความต้องการของสารอาหาร การเปลี่ยนแปลงของอาหารในร่างกาย ซึ่งร่างกายต้องการสารอาหารเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต



อาหารหลัก 5 หมู่

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นมเนย เป็นแหล่งโปรตีนที่ดีสามารถนำไปเสริมสร้าง ร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมให้อยู่ในสภาพปกติ



อาหารหลัก 5 หมู่

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือก มันมีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงาน ผลัดกันจากข้าวและธัญพืชอื่น ที่ให้พลังงาน เช่นเดียวกับข้าว ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ วุ้นเส้น ไม่ควรกินมากเกินไปเพราะจะทำให้เกิดโรคอ้วน



อาหารหลัก 5 หมู่

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและพืชผักอื่นๆ อาหารหมู่นี้ จะให้วิตามินและเกลือแร่แก่ร่างกาย ช่วยเสริมสร้างทำให้ร่างกายแข็งแรงมีแรงต้านทานเชื้อโรคและช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ



5

อาหารหลัก 5 หมู่

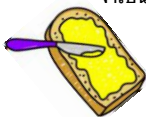
หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ ผลไม้ต่างๆ จะให้วิตามินและเกลือแร่ ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงมีแรงต้านทานโรคและมีกากอาหาร ช่วยทำให้การขับถ่ายของลำไส้เป็นปกติ



6

อาหารหลัก 5 หมู่

หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และพืชไขมันและน้ำมัน จะให้สารอาหารประเภทไขมันมาก จะให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตร่างกายจะสะสมพลังงานที่ได้ไว้ได้ฉิวหน่งตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ไขมันที่สะสมไว้เหล่านี้จะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและให้พลังงานที่สะสมไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็นระยะยาว



7

อาหารที่วัยรุ่นควรได้รับ

- ควรดื่มนมวันละ 2-3 ถ้วยตวง ในนมมีแคลเซียม โปรตีน และวิตามินหลายชนิด
- ข้าว ควรทานวันละ 1 ฟอง เพราะมีโปรตีน เหล็ก และวิตามินเอ
- เนื้อสัตว์ต่างๆ ควรได้รับวันละ 150-180 กรัม หรือประมาณ 3/4 ถ้วยตวง และควรได้รับเครื่องในสัตว์ควบคู่ไปด้วย



8

อาหารที่วัยรุ่นควรได้รับ (ต่อ)

- กินผักให้ได้วันละ 4 ทศพี (4 ซ่อนกินข้าวต่อมือ)
- ผลไม้ ควรได้รับทุกมื้อ
- ข้าว ควรได้รับวันละ 5-6 ถ้วยตวง
- ไขมัน ควรได้รับน้ำมันวันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ
- อย่าลืมนมหวาน มัน เค็ม ด้วย



อาหารที่วัยผู้ใหญ่ควรได้รับ

- เนื้อสัตว์ ควรได้รับวันละ 120 กรัม ควรเป็นเนื้อปลา และควรได้รับเครื่องในสัตว์สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- ไข่ ย่อยและดูดซึมง่าย ควรได้รับสัปดาห์ละ 3-5 ฟอง
- นม มีแคลเซียมเพื่อช่วยในการสร้างกระดูก ควรเลือกนมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนย หรือดื่มนมถั่วเหลืองแทนก็ได้
- ผัก ผลไม้ ควรกินทุกวันเพื่อได้รับวิตามิน และกากอาหาร ช่วยไม่ให้ท้องผูก กินผักทั้งที่ต้องกินให้หลากหลายชนิด หลากสี ผู้ใหญ่ 6 ทศพีต่อวัน (6 ซ่อนกินข้าวต่อมือ)
- อย่าลืมนมหวาน มัน เค็ม ด้วย



กินอย่างฉลาด



กิน ไขมัน
แคลอรี่ ไม่มีอ้วน

กิน ไขมัน แคพอดี ไม่มีอ้วน



- เนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ใช้ปรุงอาหาร ควรเลือกใช้เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันหรือติดมันน้อย เช่น เนื้อไก่ ควรเลือกใช้ส่วนที่เป็นส่วนนอกหรือสันในไก่ และหลีกเลี่ยงการใช้หนังไก่ หนังหมูในการปรุงอาหาร ควรจำกัดการบริโภคเครื่องในสัตว์ต่างๆ และไข่แดงในผู้ที่มิระดับคอเลสเตอรอลในเลือดค่อนข้างสูง การบริโภคเนื้อปลาต่างๆ เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง เนื่องจากเนื้อปลาสั้นในคุณภาพดีและไขมันต่ำ



กิน ไขมัน แคพอดี ไม่มีอ้วน



- เนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ใช้ปรุงอาหาร ควรเลือกใช้เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันหรือติดมันน้อย เช่น เนื้อไก่ ควรเลือกใช้ส่วนที่เป็นส่วนอกหรือสันในไก่ และหลีกเลี่ยงการใช้หนังไก่ หนึ่งหมูในการปรุงอาหาร ควรจำกัดการบริโภคเครื่องในสัตว์ต่างๆ และไข่แดงในผู้ที่มิระดับคอเลสเตอรอลในเลือดค่อนข้างสูง การบริโภคเนื้อปลาต่างๆ เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง เนื่องจากเนื้อปลาสส่วนใหญ่จะให้โปรตีนคุณภาพดีและไขมันต่ำ



13

กิน ไขมัน แคพอดี ไม่มีอ้วน (ต่อ)



- ปรับเปลี่ยนวิธีปรุงอาหารจากการทอดหรือผัดโดยใช้น้ำมันมาเป็นวิธีการต้ม นึ่ง หรือย่าง ก็จะเป็นวิธีการที่ช่วยจำกัดปริมาณไขมันในอาหาร



14

กิน ไขมัน แคพอดี ไม่มีอ้วน (ต่อ)



- ผู้ที่ดื่มนมเป็นประจำอาจเลือกดื่มนมพร่องหรือขาดไขมันได้ เพื่อช่วยจำกัดมิให้ระดับไขมันในเลือดสูงเกินปกติ ไม่แนะนำให้งดดื่มนมเนื่องจากนมให้โปรตีน แคลเซียมและวิตามินบี 2 ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย



15

กิน ไขมัน แคพอดี ไม่มีอ้วน (ต่อ)



- ลดการกินอาหารแปรรูปพวกแฮม ไส้กรอก หมูยอ เบคอน กุนเชียง ซึ่งมีไขมันสูง



16

 **อาหารจานด่วนตะวันตก** 

ชนิดอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	การกระจายตัวของพลังงาน (%)		
						โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต
พิซซ่ารวมมิตร (๑ / ๔ ของขนาดกลาง)	๙๓	๒๑๙	๑๔	๑๒	๑๔	๒๖	๔๙	๒๕
แฮมเบอร์เกอร์เนื้อ	๑๕๐	๔๕๖	๒๑	๒๖	๓๓	๑๙	๕๒	๒๙
ฮ็อทดอก	๑๔๙	๓๙๘	๑๖	๒๒	๓๔	๑๖	๕๐	๓๔
แซนวิชไก่	๑๒๒	๒๘๗	๑๒	๑๕	๒๖	๑๗	๔๗	๓๖
มันฝรั่ง	๙๔	๓๑๔	๔	๑๘	๓๔	๕	๕๒	๔๓

กินอย่างฉลาดลดเค็ม ลดโซเดียม ลดโรค 

- กินเกลือเกินวันละ 1 ช้อนชา เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง
- ลดการใช้เครื่องปรุงรสในอาหาร เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือ ซอสปรุงรส เต้าเจี้ยว และผงชูรส
- ชิมอาหารก่อนเติมทุกครั้ง
- เลือกกินอาหารสดหรืออาหารที่ผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด เช่น กินเนื้อหมูดีกว่า กินไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง แฮม ลูกชิ้น
- ลดความถี่และปริมาณการกินอาหารที่ใช้น้ำมัน



 **ตารางแสดงปริมาณโซเดียมในอาหารแต่ละชนิด** 

ประเภทอาหาร	ปริมาณโซเดียม (มก.)
ข้าว 1 ทัพพี	50
เนื้อหมู / เนื้อไก่ 2 ช้อนกินข้าว	40-60
ผักสดชนิดต่างๆ 1 ทัพพี	30-100
เต้าหู้ 50 กรัม	6-10
ผลไม้ชนิดต่างๆ 6-8 ชิ้น	5-80



ตารางแสดงปริมาณโซเดียมในอาหารแต่ละชนิด 

ประเภทอาหาร	ปริมาณโซเดียม (มก.)
ขนมปัง 1 แผ่น (30 กรัม) 	120-150
ปลา กุ้ง ปลาหมึก 2 ช้อนกินข้าว 	120-140
นมสด 1 แก้ว (240 ซี.ซี.)	120-130
เนย/เนยเทียมชนิดเค็ม 1 ช้อนโต๊ะ	120-130
ถั่วอบกรอบ 2 ช้อนกินข้าว 	120
ไข่เป็ด/ไข่ไก่ 1 ฟอง 	110-120



ตารางแสดงปริมาณโซเดียมในอาหารแต่ละชนิด

ประเภทอาหาร	ปริมาณโซเดียม (มก.) (เฉลี่ย)
เกลือแกง 1 ช้อนชา	1,900-2,000
กะปิ 1 ช้อนชา	1,490
เต้าหู้ยี้ 1 ช้อนโต๊ะ	555
น้ำปลา/ซีอิ้ว 1 ช้อนชา	350-500
ไข่เค็ม 1 ฟอง	316

ตารางแสดงปริมาณโซเดียมในอาหารแต่ละชนิด

ประเภทอาหาร	ปริมาณโซเดียม (มก.)
ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ	1,150
น้ำพริกแกงเหลือง 1 ช้อนโต๊ะ	750
ซอสหอยนางรม 1 ช้อนโต๊ะ	420-490
ข้าวคลุกกะปิ 1 จาน	1,745
บะหมี่สำเร็จรูปพร้อมเครื่องปรุง 1 ชอง	1,320
ขนมจีนน้ำยา 1 จาน	1,750

กินอย่างฉลาด

ระวัง

หวาน..อันตราย



หวาน..อันตราย

- คนไทยกินหวานมากเกินไปคนละ 22 ช้อนชาต่อวันตามมาตรฐานโภชนาการ วัยรุ่นหญิง - ชาย 14 -25 ปีและ ชายวัยทำงาน 25-60 ปี คนละ 6 ช้อนชาต่อวัน เด็กวัยเรียน 6-13 ปี หญิงวัยทำงาน 25-60 ปี และผู้สูงอายุ วันละไม่เกิน 4 ช้อนชา (16 กรัม) ผู้ใช้แรงงานมาก เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา วันละไม่เกิน 8 ช้อนชา
- น้ำตาล 42% มาจากเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม
- รองลงมา ได้แก่ อาหารและขนม 27%
- ผลิตภัณฑ์นม 21%
- ดื่มน้ำอัดลม 1 กระป๋อง ขนาดบรรจุ 325 มล. ได้รับน้ำตาลประมาณ 32.5-45.5 กรัม หรือ 8.1-11.4 ช้อนชา



ระวังหวาน..อันตราย (ต่อ)

- ลูกอม 1 เม็ดมีน้ำตาล 0.8-1 ช้อนชา
- น้ำอัดลม(สีดำ) 1 กระป๋องมีน้ำตาล 8-8.5 ช้อนชา
- เยลลี่(ถ้วย)ปริมาณ 200 มล. มีน้ำตาล 10 ช้อนชา
- น้ำกระเจียบ ปริมาณ 500 มล. มีน้ำตาล 12.5 ช้อนชา
- ลอดช่องน้ำกะทิปริมาณ 111 กรัม (1 ถ้วย) มีน้ำตาล 6 ช้อนชา
- ช่างหรีมปริมาณ 160 กรัม (1 ถ้วย) มีน้ำตาล 6 ช้อนชา



ดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index)



- ดัชนีน้ำตาล คือ ค่าที่บอกให้เราทราบว่าอาหารที่กินเข้าไปเปลี่ยนเป็นน้ำตาลในเลือด และน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นรวดเร็วเพียงใด
- อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำคือ มีค่า GI < 55
- อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลปานกลางมีค่า GI 55 - 70
- อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูงมีค่า > 70



อาหารที่มีดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index)



- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| • ถั่วเหลืองมีค่า GI 18 | • กล้วยไข่มีค่า GI 44 |
| • น้ำตาลฟรุคโตสมีค่า GI 23 | • กล้วยหอมมีค่า GI 46 |
| • โยเกิร์ตไขมันต่ำมีค่า GI 33 | • มักกะโรนีมีค่า GI 47 |
| • วุ้นเส้นมีค่า GI 33 | • แครอทมีค่า GI 49 |
| • กล้วยน้ำวามีค่า GI 37 | • ข้าวซ้อมมือมีค่า GI 50 |
| • แอปเปิ้ลมีค่า GI 38 | • ขนมปังโฮลวีทมีค่า GI 53 |
| • สเปาเก็ดดีมีค่า GI 41 | • ข้าวโพดหวานมีค่า GI 53 |
| • ส้มมีค่า GI 42 | |



อาหารที่มีดัชนีน้ำตาลปานกลาง



- ขนมปังขาวมีค่า GI 70
- น้ำตาลทรายมีค่า GI 68
- ข้าวขัดสีมีค่า GI 64
- น้ำอัดลมมีค่า GI 63
- ไอศกรีมมีค่า GI 61
- มันเทศมีค่า GI 61
- ถั่วเขียวมีค่า GI 61
- บะหมี่มีค่า GI 57
- น้ำผึ้งมีค่า GI 55



อาหารที่มีดัชนีน้ำตาลสูง

- น้ำตาลกลูโคสมีค่า GI 100
- ข้าวเหนียวมีค่า GI 92
- มันฝรั่งต้มมีค่า GI 85
- โดนัทมีค่า GI 76



29

10 วิธีลดความหวาน



1. **หยุดเติมน้ำตาล** เป็นวิธีง่ายที่สุดและเห็นผลในการลดน้ำหนักและพลังงานเพราะคนเป็นจำนวนมากชอบเติมน้ำตาลในกาแฟ ชา นมถั่วเหลือง ก๋วยเตี๋ยว
2. อย่าหลงคารมกับคำว่า **"น้ำตาลสุขภาพ"** เช่น น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลกรวด ไม่ว่าจะเป็นน้ำตาลชนิดใดก็ล้วนแต่ให้พลังงานที่ว่างเปล่า
3. ลดคาร์โบไฮเดรตแปรรูป จำพวกขนมปังขาวและเบเกอรี่ และของว่าง-ขนมเคี้ยว เพราะส่วนใหญ่ทำมาจากแป้ง ซึ่งสามารถเปลี่ยนไปเป็นน้ำตาลในเลือดได้เร็วพอๆ กับการกินกลูโคส นอกจากนี้คาร์โบไฮเดรตที่เหลือใช้จะถูกเก็บสะสมเป็นไตรกลีเซอไรด์ซึ่งเป็นไขมันที่ร่างกายเก็บเป็นเสบียงและทำให้อ้วน



30

10 วิธีลดความหวาน

5. ระวังของว่างไร้ไขมัน อาหารไร้ไขมันไม่ได้หมายความว่าไร้แคลอรี นอกจากนี้ส่วนใหญ่มักจะมีน้ำตาลมากด้วย
6. เลือกซื้อผักผลไม้ให้หลากหลายสี เพราะสีของผักผลไม้จะบ่งบอกถึงสารธรรมชาติที่ส่งผลในการป้องกันโรค
7. ทำตัวเป็นนักสืบอาหาร จงอ่านฉลากอาหารเพื่อค้นหาปริมาณน้ำตาลและไขมันไม่ดี
8. ระวังสารให้ความหวานเทียมหรือสารทดแทนความหวาน ซึ่งอาจทำให้ร่างกายมีความอยากน้ำตาลหรือคาร์โบไฮเดรตมากขึ้น นอกจากนี้ยังอาจลดระดับคอเลสเตอรอลที่ดีในร่างกาย และคอเลสเตอรอลเป็นแร่ธาตุสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการรักษาระดับน้ำตาลในเลือด



31

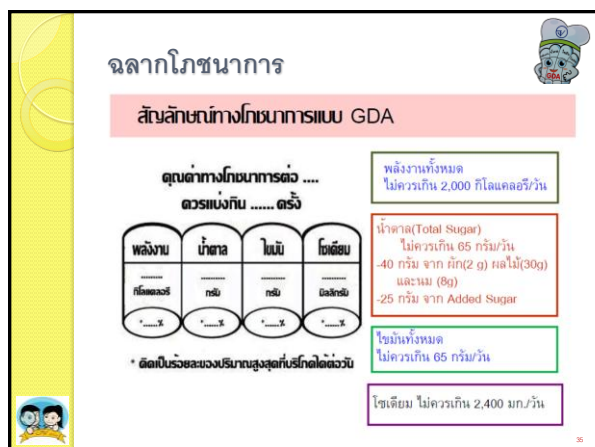
10 วิธีลดความหวาน



8. คำนวณปริมาณน้ำตาล โดยอ่านข้อมูลโภชนาการที่แสดงปริมาณน้ำตาลทั้งหมดเป็นกรัมแล้วหารด้วยสี่ จะทำให้ทราบปริมาณน้ำตาลเป็นช้อนที่ได้รับ
9. จำกัดปริมาณผลไม้ อย่ากินมากเกินไป ถึงแม้ว่าผลไม้ให้สารอาหารที่ดีและมีไฟเบอร์ แต่ผลไม้ก็มีน้ำตาลอยู่ด้วย สำหรับผู้ที่คุมน้ำหนักควรรับประทานผลไม้วันละ 2-3 ส่วนๆละ 6-8 คำ
10. เลี่ยงหรือจำกัดน้ำผลไม้ เพราะจะได้รับน้ำตาลมากเกินความต้องการและไม่ได้โยอาหารและสารอาหารที่ดีที่มีในผลไม้สด



32



ผลการโฆษณาการ

เวเฟอร์เคทีอบนม
ของใหญ๋ภายในบรรจุซองเล็ก
จำนวน 12 ซอง



แสดงจาก GDA ดังนี้

ข้อมูลรายการ

ผลิตภัณฑ์ชื่อ : เวเฟอร์เคที
 ประเภท/ชนิดของสินค้า :
 คุณสมบัติของสินค้า :
 ปริมาณบรรจุภัณฑ์ : 12 ชิ้นต่อซอง

ร้อยละการเพิ่ม/ลด	
โปรตีน 15.0 %	4 %
ไขมัน 15.0 %	10 %
น้ำตาล 8.0 %	0 %
คาร์โบไฮเดรต 4.0 %	1 %
ใยอาหาร 0.0 %	0 %
ไขมัน 10.0 %	0 %

ร้อยละการเพิ่ม/ลดต่อปี

โปรตีน 2	0 %
ไขมัน 2	0 %
น้ำตาล	0 %
ไขมัน	0 %

.....

ตุลาคม การโฆษณาการ 1 ซองต่อ

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โปรตีน
40	2	2.5	10
± 2 %	± 8 %	± 4 %	± 0 %

* คือการเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารต่อหน่วยบริโภค

[illegible]

ฉลากโภชนาการแบบย่อ



ข้อมูลโภชนาการ														
หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)														
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ 2														
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค														
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี														
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน * <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">ไขมันทั้งหมด ก.</td> <td style="text-align: right; padding: 5px;">.....%</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">โคเลสเตอรอล มก.</td> <td style="text-align: right; padding: 5px;">.....%</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">โปรตีน ก.</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.</td> <td style="text-align: right; padding: 5px;">.....%</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">น้ำตาล ก.</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">โซเดียม มก.</td> <td style="text-align: right; padding: 5px;">.....%</td> </tr> </table> 			ไขมันทั้งหมด ก.	%	โคเลสเตอรอล มก.	%	โปรตีน ก.		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.	%	น้ำตาล ก.		โซเดียม มก.	%
ไขมันทั้งหมด ก.	%													
โคเลสเตอรอล มก.	%													
โปรตีน ก.														
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.	%													
น้ำตาล ก.														
โซเดียม มก.	%													
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยตั้งแต่ 6 ปี ขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี														



ข้อมูลโภชนาการ



- หนึ่งหน่วยบริโภค

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ของ (30 กรัม)





ข้อมูลโภชนาการ

2. จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

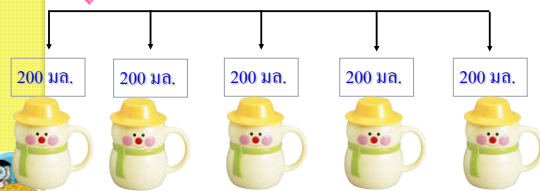


น้ำแอปเปิ้ล 1,000 มล.



หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/5 กล่อง (200 มล.)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง: ประมาณ 5

กินได้ 5 ครั้ง

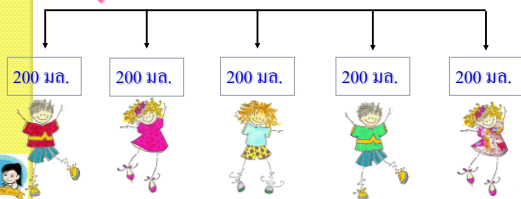


น้ำแอปเปิ้ล 1,000 มล.



หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/5 กล่อง (200 มล.)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง: ประมาณ 5

กินได้ 5 คน



ข้อมูลโภชนาการ

3. คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
พลังงานทั้งหมด 170 กิโลแคลอรี		
(พลังงานจากไขมัน 100 กิโลแคลอรี)		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*		
ไขมันทั้งหมด	11 ก.	17 %
ไขมันอิ่มตัว	5 ก.	25 %
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0 %
โปรตีน	1 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	17 ก.	6 %
ใยอาหาร	0 ก	0 %
น้ำตาล	1 ก.	
โซเดียม	160 มก.	7 %



ข้อมูลโภชนาการ

4. ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้ทาน (% Thai RDI)

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

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20

ประโยชน์ของฉลากโภชนาการ

1. เลือกซื้ออาหารและเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการ หรือภาวะทางโภชนาการของตนได้ เช่น ผู้ที่มีโคเลสเตอรอลสูง ก็เลือกอาหารที่ระบุว่ามีไขมันอิ่มตัวต่ำหรือผู้ที่เป็โรคไตก็เลือกอาหารมีโซเดียมต่ำ
2. เปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าได้

คุณค่าทางโภชนาการ.....

ความแตกต่างที่เลือกได้

ข้อมูลโภชนาการ		ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (180 มล.) จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1		หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (200 มิลลิกรัม) จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 90 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 25 กิโลแคลอรี)		คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 150 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้ทาน*		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้ทาน*	
ไขมันทั้งหมด	2.5 ก. 4%	ไขมันทั้งหมด 6 ก. 0%	0%
ไขมันอิ่มตัว	0 ก. 0%	ไขมันอิ่มตัว 3.5 ก. 7%	18%
โคเลสเตอรอล	0 มก. 0%	โคเลสเตอรอล 20 มก. 4%	7%
โปรตีน	4 ก. 8%	โปรตีน 6 ก. 12%	6%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	11 ก. 4%	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 19 ก. 6%	0%
ใยอาหารน้อยกว่า	1 ก. 2%	ใยอาหาร 0 ก. 0%	0%
น้ำตาล	9 ก. 18%	น้ำตาล 19 ก. 4%	4%
โซเดียม	55 มก. 2%	โซเดียม 85 มก. 4%	4%

Thank you