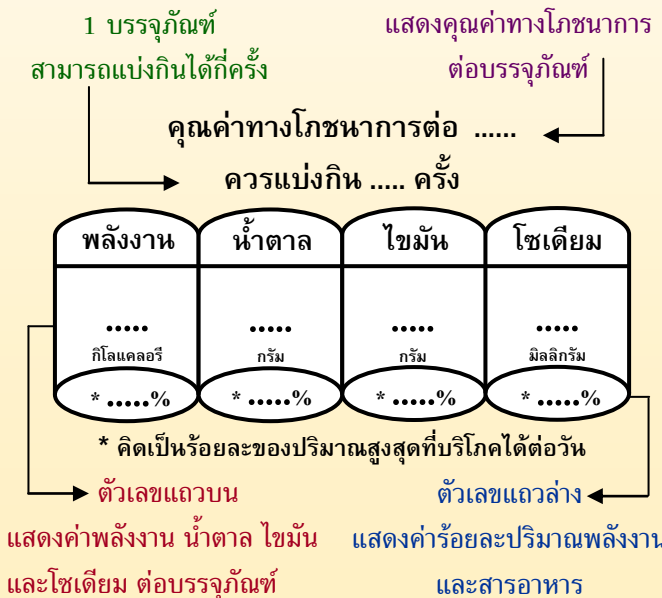


ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ*

ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ คือ การแสดงสัญลักษณ์ทางโภชนาการเพิ่มเติมจากการแสดงฉลากโภชนาการ โดยแสดงในรูปแบบเป็นค่าพลังงาน ไขมัน น้ำตาล และ โซเดียม โดยทั่วไปจะแสดงคู่กับฉลากโภชนาการแบบย่อ

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

1. ไขมันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ
2. ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ
3. ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบปอง
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

เรียบเรียงโดย

น.ส.ศรีวรรณ ทองแพง
นักวิชาการโภชนาการ ศูนย์เบาหวานศิริราช

ที่ปรึกษา

อ.ศรีสมัย วิบูลยานนท์
นักโภชนาการชำนาญการอาวุโส ศูนย์เบาหวานศิริราช

ศูนย์เบาหวานศิริราช

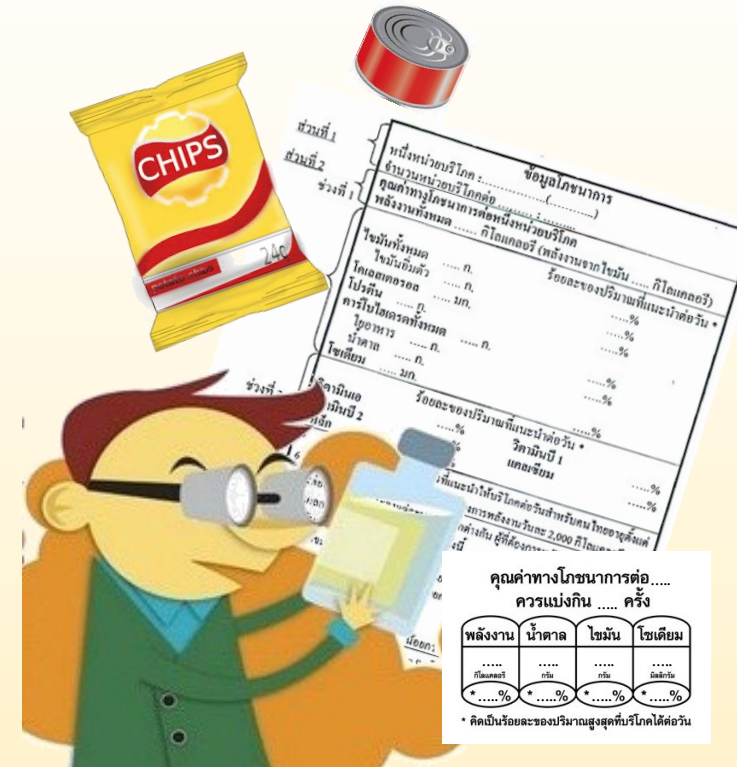
ตึกผู้ป่วยนอกชั้น 6 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ติดต่อ : โทรศัพท์ 02 419 9568 - 9 โทรสาร 02 419 9569

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 5,000 ฉบับ ปี พ.ศ. 2558
รหัสหน่วยงาน 13002004
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



ทำไมจึงต้องอ่านฉลากโภชนาการ



ศูนย์เบาหวานศิริราช
(Siriraj Diabetes Center; SiDC)

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

SIPI : DM 1003158

*จีดีเอ (GDA) มาจาก Guideline Daily Amounts



ทำไมจึงต้องอ่านฉลากโภชนาการ?

ปัจจุบันนี้อาหารสำเร็จรูปเป็นที่นิยมสำหรับผู้บริโภคมากขึ้น ฉลากโภชนาการเป็นข้อมูลที่ได้รับที่ช่วยให้ได้รับสารอาหารตามความต้องการ 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			

- ดูปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค เป็นปริมาณการกินต่อครั้งที่แนะนำให้ผู้บริโภครับประทาน
- ดูจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ เป็นจำนวนที่บอกว่าถ้ากินครั้งละหนึ่งหน่วยบริโภคจะแบ่งกินได้กี่ครั้ง
- ดูคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภคว่าจะได้พลังงานเท่าใด สารอาหารอะไรบ้าง ในปริมาณเท่าใด
- ดูร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

สารอาหารบนฉลากที่ผู้เป็นเบาหวานต้องรู้!

1.คาร์โบไฮเดรตและน้ำตาล

ผู้เป็นเบาหวานควรพิจารณาคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดต่อหนึ่งหน่วยบริโภคว่ามีปริมาณมากหรือน้อยกว่าคาร์โบไฮเดรตที่ควรได้ต่อมื้อและต่อวัน รวมทั้งปริมาณน้ำตาลที่เติมลงไปในผลิตภัณฑ์นั้นๆ 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”