

# “ฉลากโภชนาการสังเกตไว้ อ่านให้เป็น”

ในโครงการ “รู้วิธีอ่านและสร้างฉลากโภชนาการเพื่อรู้จัก เข้าใจ และกินอาหารอย่างปลอดภัย”

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (200 มล.)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : ประมาณ 2	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 170 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 35 กิโลแคลอรี)	
*ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*	
ไขมันทั้งหมด 4 ก.	6 %
ไขมันอิ่มตัว 4 ก.	20 %
โคเลสเตอรอล น้อยกว่า 5 มก.	1 %
โปรตีน 5 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 29 ก.	10 %
ใยอาหาร 0 ก.	0 %
น้ำตาล 21 ก.	
โซเดียม 120 มก.	5 %
*ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*	
วิตามิน เอ 0 %	วิตามิน บี1 2 %
วิตามิน บี2 50 %	แคลเซียม 25 %
เหล็ก 6 %	
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภค สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจาก ความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

## 1. หนึ่งหน่วยบริโภค

หมายถึง “กิน/ดื่มครั้งละ....” เมื่อทานอาหารตามปริมาณนี้ ผู้บริโภคจะได้รับพลังงานและสารอาหารเท่ากับคุณค่าทางโภชนาการที่แสดงบนฉลากโภชนาการ

## 2. คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

หมายถึง เมื่อทานอาหารปริมาณเท่ากับ “หนึ่งหน่วยบริโภค” ผู้บริโภคจะได้รับคุณค่าทางโภชนาการตามที่แสดงบนฉลากโภชนาการ เช่น ทาน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) จะได้รับพลังงานทั้งหมด 170 กิโลแคลอรี ไขมันทั้งหมด 4 กรัม โปรตีน 5 กรัม วิตามินบี2 คิดเป็นร้อยละ 50% จากที่ควรได้รับต่อวัน เป็นต้น

ฉะนั้น หากทานครึ่งแก้ว (100 มล.) จะได้รับพลังงานและสารอาหารเป็นครึ่งหนึ่งที่แสดงบนฉลากโภชนาการ(หาร 2) หรือ หากทานสองแก้ว (400 มล.) จะได้รับพลังงานและสารอาหารเป็นสองเท่าที่แสดงบนฉลากโภชนาการ(คูณ 2)

## 3. ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

หมายถึง เป็นค่าที่คิดคำนวณเทียบกับปริมาณสารอาหารชนิดนั้นๆที่คนไทยควรได้รับต่อวันให้เป็น 100% (กำหนดให้ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี และสัดส่วนปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โปรตีน และคาร์โบไฮเดรตเป็นร้อยละ 30 10 10 และ 60 ตามลำดับ)

ตัวอย่างเช่น ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่คนไทยควรได้รับต่อวัน คือ 300 กรัม หากทานอาหารนี้ปริมาณ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) จะได้รับปริมาณคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 29 กรัม หรือ คิดเป็นร้อยละ 10 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน (300 กรัม)

ดังนั้น หากต้องการให้ได้ปริมาณคาร์โบไฮเดรตครบตามปริมาณแนะนำ ต้องทานคาร์โบไฮเดรตจากแหล่งอื่นอีก 90% (หรืออีกประมาณ 270 กรัม)