

## ประกาศกระทรวงสาธารณสุข

(ฉบับที่ ๑๘๒) พ.ศ. ๒๕๕๑

### เรื่อง ฉลากโภชนาการ

โดยที่เป็นการสมควรกำหนดให้มีการแสดงฉลากโภชนาการ เพื่อให้ข้อมูล และความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแก่ประชาชน อันเป็นการคุ้มครอง ผู้บริโภคทางด้านอาหารและโภชนาการ

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๕ และมาตรา ๖ (๑๐) แห่งพระราชบัญญัติ อาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขออกประกาศไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ให้อาหารดังต่อไปนี้เป็นอาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ

๑.๑ อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ

๑.๒ อาหารที่มีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย

๑.๓ อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย

๑.๔ อาหารอื่นตามที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศกำหนด

โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการอาหาร

ข้อ ๒ ในประกาศนี้

“อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ” หมายถึง อาหารที่แสดง ข้อมูลทางโภชนาการบนฉลากเกี่ยวกับชนิดหรือปริมาณสารอาหาร ปริมาณ สารอาหารโดยเปรียบเทียบ หรือหน้าที่ของสารอาหาร แต่ทั้งนี้ไม่รวมถึงอาหาร ที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการเพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามประกาศกระทรวง สาธารณสุขว่าด้วยเรื่องนั้นๆ

“อาหารที่มีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย” หมายถึง อาหารที่มีการนำข้อมูลเกี่ยวกับคุณประโยชน์หรือหน้าที่ของตัวผลิตภัณฑ์ ส่วนประกอบหรือสารอาหารอย่างหนึ่งอย่างใดของผลิตภัณฑ์ที่มีต่อร่างกายหรือสุขภาพ มาใช้เพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมการขาย

“อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย” หมายถึง อาหารที่มุ่งจะใช้กับกลุ่มผู้บริโภคเฉพาะกลุ่ม เช่น กลุ่มวัยเรียน กลุ่มผู้บริหาร กลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น แต่ทั้งนี้ไม่รวมถึงอาหารที่มีการระบุกลุ่มผู้บริโภคเพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องนั้นๆ

“สารอาหาร” หมายถึง สารอาหารที่กำหนดไว้ในบัญชีหมายเลข ๓ แนบท้ายประกาศฉบับนี้ และให้หมายความรวมถึงพลังงานที่ได้จากสารอาหารด้วย

ข้อ ๓ การแสดงฉลากอาหารตามข้อ ๑ ต้องปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องฉลาก และต้องแสดงฉลากโภชนาการ โดยปฏิบัติตามประกาศฉบับนี้ด้วย

ข้อ ๔ การแสดงฉลากโภชนาการจะต้องแสดงข้อความภาษาไทย แต่จะมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้ โดยจะต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์และเงื่อนไขตามบัญชีแนบท้ายประกาศฉบับนี้ ดังนี้

๔.๑ บัญชีหมายเลข ๑ : รูปแบบและเงื่อนไขของการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ

๔.๒ บัญชีหมายเลข ๒ : วิธีการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคกับจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

๕.๓ บัญชีหมายเลข ๓ : สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน  
สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่หกปีขึ้นไป

๕.๔ บัญชีหมายเลข ๔ : หลักเกณฑ์ในการกล่าวอ้างทางโภชนาการ  
บนฉลากอาหาร

ข้อ ๕ ประกาศฉบับนี้ไม่ใช้บังคับกับ

๕.๑ นมดัดแปลงสำหรับทารกและนมดัดแปลงสูตรต่อเนื่องสำหรับ  
ทารกและเด็กเล็ก อาหารทารกและอาหารสูตรต่อเนื่องสำหรับทารกและเด็กเล็ก  
อาหารเสริมสำหรับทารกและเด็กเล็ก และอาหารอื่น ซึ่งได้มีประกาศกระทรวง  
สาธารณสุขกำหนดในส่วนที่เกี่ยวกับการแสดงสารอาหารบนฉลากไว้แล้วโดยเฉพาะ

๕.๒ อาหารที่มีได้จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภค หรืออาหารที่มีได้  
ผลิตหรือนำส่งเข้ามาเพื่อจำหน่ายในประเทศ

๕.๓ อาหารที่บรรจุในภาชนะบรรจุย่อย ซึ่งมุ่งหมายจะจำหน่าย  
รวมกันในภาชนะบรรจุใหญ่

ข้อ ๖ ประกาศฉบับนี้

๖.๑ ให้ใช้บังคับเมื่อพ้นกำหนดหนึ่งร้อยแปดสิบวันนับแต่วันประกาศ  
ในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป

๖.๒ ให้ผู้ผลิต ผู้นำเข้า ซึ่งอาหารที่ได้รับใบสำคัญการขึ้นทะเบียน  
ตำรับอาหาร อาหารที่ได้รับอนุญาตให้ใช้ฉลากอาหาร อาหารที่ได้รับแจ้งรายละเอียด  
หรืออาหารที่จะต้องแสดงฉลากโภชนาการตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้  
ยื่นคำขอแก้ไขเปลี่ยนแปลงหรือยื่นขออนุญาตใช้ฉลากอาหารตามประกาศฉบับนี้  
แล้วแต่กรณี ให้ถูกต้องภายในหนึ่งร้อยแปดสิบวันนับแต่วันที่ประกาศฉบับนี้

ใช้บังคับ และเมื่อได้ยื่นคำขอดังกล่าวแล้วให้คงใช้ฉลากนั้นไปพลางก่อนได้ จนกว่าจะได้รับอนุญาต หรือถึงวันที่ผู้อนุญาตได้แจ้งให้ทราบถึงการไม่อนุญาตให้ใช้ฉลากนั้นต่อไป

ในการอนุญาตให้ใช้ฉลากใหม่ตามวรรคหนึ่ง ถ้าปรากฏว่าฉลากเดิมที่ได้จัดทำไว้ใช้ก่อนวันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับเหลืออยู่ และไม่ถูกต้องตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้ ผู้อนุญาตจะอนุญาตให้ใช้ฉลากเดิมไปพลางก่อนจนกว่าจะหมดก็ได้ แต่ต้องไม่เกินหนึ่งปีนับแต่วันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับ

ประกาศ ณ วันที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

รักเกียรติ สุขธนะ

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

บัญชีหมายเลข 1  
แบบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541

**รูปแบบและเงื่อนไขของการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ**

1. รูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ ต้องมีลักษณะอย่างหนึ่งอย่างใดดังต่อไปนี้ สำหรับรูปแบบที่นอกเหนือจากนี้ต้องได้รับความเห็นชอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

1.1 การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม

(1) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐาน

ข้อมูลโภชนาการ	
<b>ส่วนที่ 1</b>	หนึ่งหน่วยบริโภค : .....(.....) จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... : .....
<b>ส่วนที่ 2</b>	<b>คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค</b>
<b>ช่วงที่ 1</b>	พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ..... กิโลแคลอรี)
<b>ช่วงที่ 2</b>	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
	ไขมันทั้งหมด ..... ก. ....%
	ไขมันอิ่มตัว ..... ก. ....%
	โคเลสเตอรอล ..... มก. ....%
	โปรตีน ..... ก. ....%
	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก. ....%
	ใยอาหาร ..... ก. ....%
	น้ำตาล ..... ก. ....%
	โซเดียม ..... มก. ....%
<b>ช่วงที่ 3</b>	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
	วิตามินเอ .....%                      วิตามินบี 1 .....%
	วิตามินบี 2 .....%                      แคลเซียม .....%
	เหล็ก .....%
	* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี
<b>ส่วนที่ 3</b>	ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้
	ไขมันทั้งหมด                      น้อยกว่า    65 ก.
	ไขมันอิ่มตัว                      น้อยกว่า    20 ก.
	โคเลสเตอรอล                      น้อยกว่า    300 มก.
	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด                      300 ก.
	ใยอาหาร                                      25 ก.
	โซเดียม    น้อยกว่า 2,400 มก.
	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

- หมายเหตุ**
- ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ
  - ในกรณีที่อาหารดังกล่าวไม่มีกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือไม่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ยกเว้นการแสดงผลอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก.” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล.” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

(2) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบรูปแบบวง สำหรับผลิตภัณฑ์ที่แนบมาตั้งแต่ 250 ตารางเซนติเมตร ขึ้นไป

ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : .....	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	* วัตถุประสงค์ สำหรับใช้บริโภค (เช่น RDI) วัตถุประสงค์ ต้องการพลังงาน
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ : .....	ไขมันอิ่มตัว ..... ก. ไขมันอิ่มตัว ..... มก.	.....% .....%	รับพลังงานของและ ต้องการพลังงานและ 2,000 กิโลแคลอรี
พลังงานทั้งหมด ..... ก. (พลังงานจากไขมัน ..... กิโลแคลอรี)	โคเลสเตอรอล ..... มก. โปรตีน ..... ก. คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก. ใยอาหาร ..... ก. น้ำตาล ..... ก. โซเดียม ..... มก.	.....% .....% .....% .....% .....%	น้อยกว่า 65 ก. น้อยกว่า 20 ก. ไขมันอิ่มตัว โคเลสเตอรอล คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด โซเดียม
	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *		
	วิตามินเอ .....%	วิตามินบี 1 .....%	วิตามินบี 2 .....%
	แคลเซียม .....%	เหล็ก .....%	
			พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อหน่วย : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

- หมายเหตุ
1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง "....." ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ
  2. ไม่กรณีที่มีอาหารดังกล่าวไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือไม่มีลักษณะการบริโภคที่คล้ายกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ยกเว้นการแสดงผลปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่องออกจากระบบ และให้แสดงข้อความ "คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก." หรือ "คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล." แทนข้อความ "คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค"

(3) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบขวาง สำหรับผลิตภัณฑ์ที่เพิ่งเปิดตัวจัดจำหน่ายที่น้อยกว่า 250 ตารางเซนติเมตร

ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : .....	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ .....	.....%
พลังงานทั้งหมด .....	.....%
(พลังงานจากไขมัน ..... กิโลแคลอรี)	.....%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจาก ความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	.....%
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
ไขมันทั้งหมด ..... ก.	.....%
ไขมันอิ่มตัว ..... ก.	.....%
โคเลสเตอรอล ..... มก.	.....%
โปรตีน ..... ก.	.....%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก.	.....%
ใยอาหาร ..... ก.	.....%
น้ำตาล ..... ก.	.....%
โซเดียม ..... มก.	.....%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
วิตามินเอ .....%	วิตามินบี 1 .....%
แคลเซียม .....%	เหล็ก .....%
	วิตามินบี 2 .....%

หมายเหตุ 1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ

2. ในกรณีที่อาหารดังกล่าวไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือไม่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิง ให้เขียนการแสดงผลปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก.” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล.” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

(4) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบข้อความต่อเนื่อง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่น้อยกว่า 80 ตารางเซนติเมตร

**ข้อมูลโภชนาการ** หนึ่งหน่วยบริโภค : ..... (.....); จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... : ..... คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค : พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี; พลังงานจากไขมัน ..... กิโลแคลอรี; ไขมันทั้งหมด ... ก. (.....%)\*; ไขมันอิ่มตัว ..... ก. (.....%)\*; โคลเลสเตอรอล ..... มก. (.....%)\*; โปรตีน ..... ก.; คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ... ก. (.....%)\*; โยอาหาร ..... ก. (.....%)\*; น้ำตาล ..... ก.; โซเดียม ..... มก. (.....%)\*; วิตามินเอ (.....%)\*; วิตามินบี 1 (.....%)\*; วิตามินบี 2 (.....%)\*; แคลเซียม (.....%)\*; เหล็ก (.....%)\* \*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

**หมายเหตุ** 1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ

2. ในกรณีที่อาหารดังกล่าวไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือไม่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ยกเว้นการแสดงปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก.” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล.” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”



## 1.2 การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ

ให้เลือกแสดงได้เมื่อสารอาหารที่กำหนดในกรอบข้อมูล โภชนาการแบบเต็มส่วนที่ 2 จำนวนตั้งแต่ 8 รายการขึ้นไป จาก 15 รายการ มีปริมาณที่น้อยมากไม่มีความสำคัญจนถือว่าเป็นศูนย์กลางหลักเกณฑ์ในข้อ 2.5 ของบัญชีนี้ ทั้งนี้ หากปริมาณสารอาหารใดที่กำหนดให้แสดงในกรอบข้อมูล โภชนาการแบบเต็ม แต่ไม่กำหนดให้แสดงในกรอบข้อมูล โภชนาการแบบย่อ มีค่าที่มีนัยสำคัญก็ต้องแสดงไว้ในกรอบข้อมูล โภชนาการแบบย่อด้วย

### (1) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อรูปแบบมาตรฐาน

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : .....	(.....)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ .....	: .....
<b>คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค</b>	
พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี	
	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
ไขมันทั้งหมด ..... ก.	..... %
โปรตีน ..... ก.	..... %
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก.	..... %
น้ำตาล ..... ก.	..... %
โซเดียม ..... มก.	..... %
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

หมายเหตุ 1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ

2. ในกรณีที่อาหารดังกล่าวไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือไม่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ยกเว้นการแสดงปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก.” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล.” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

(2) การแสดงกรอบข้อมูลโครงการแบบออร์ดูแบบขวาง สำหรับตลาดที่มีพื้นที่แนวตั้งจำกัด

ข้อมูลโครงการ	มูลค่าทางโครงการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน		
* หนึ่งหน่วยบริโภค : .....	ไขมันทั้งหมด	..... ก.	.....%
จำนวนหน่วยบริโภคคือ .....	โปรตีน	..... ก.	.....%
พลังงานทั้งหมด .....	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	..... ก.	.....%
	น้ำตาล	..... ก.	
	โซเดียม	..... มก.	.....%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน			
สำหรับคนโตอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Total RD) โดยคิดจาก			
ความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			

หมายเหตุ 1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ

2. ในกรณีที่อาหารดังกล่าวไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอย่างอื่น หรือไม่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิง ให้ยกเว้นการแสดงผลปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ และ ให้แสดงข้อความ “มูลค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก.” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล.” แทนข้อความ “มูลค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

(3) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อรูปแบบข้อความต่อเนื่อง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่น้อยกว่า 80 ตารางเซนติเมตร

**ข้อมูลโภชนาการ** หนึ่งหน่วยบริโภค : ..... (.....); จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... : ..... คุณค่าทางโภชนาการต่อ  
 หนึ่งหน่วยบริโภค : พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี; ไขมันทั้งหมด ..... ก. (.....%)\*; โปรตีน ..... ก.;  
 คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก. (.....%)\*; น้ำตาล ..... ก.; โซเดียม ..... มก. (.....%)\* \* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่  
 แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000  
 กิโลแคลอรี

**หมายเหตุ** 1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ  
 2. ในกรณีที่อาหารดังกล่าวไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือไม่มีลักษณะ  
 การบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ยกเว้นการแสดงปริมาณ  
 อาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดงข้อความ “คุณค่าทาง  
 โภชนาการต่อ 100 ก.” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล.” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ  
 หนึ่งหน่วยบริโภค”

### 1.3 การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบควบคู่

ให้แสดงเมื่อผลิตภัณฑ์นั้นอาจต้องผสมกับส่วนประกอบอื่น และ/หรือนำไปผ่านกรรมวิธีตามที่ระบุไว้บนฉลาก ให้แสดงข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในสภาพตามที่จำหน่ายและในสภาพหลังเตรียมตามคำแนะนำบนฉลาก ดังนี้

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : .....(.....)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... .....			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	ผลิตภัณฑ์	ผลิตภัณฑ์หลังเตรียม	
พลังงานทั้งหมด	กิโลแคลอรี	.....	.....
(พลังงานจากไขมัน	กิโลแคลอรี)	.....	.....
คุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
ไขมันทั้งหมด	..... ก.	.....%	.....%
ไขมันอิ่มตัว	..... ก.	.....%	.....%
โคเลสเตอรอล	..... มก.	.....%	.....%
โปรตีน	..... ก.	.....%	.....%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	..... ก.	.....%	.....%
ใยอาหาร	..... ก.	.....%	.....%
น้ำตาล	..... ก.	.....%	.....%
โซเดียม	..... มก.	.....%	.....%
วิตามินเอ	.....%	.....%	.....%
วิตามินบี 1	.....%	.....%	.....%
วิตามินบี 2	.....%	.....%	.....%
แคลเซียม	.....%	.....%	.....%
เหล็ก	.....%	.....%	.....%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

หมายเหตุ 1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ

2. โภชนาที่อาหารดังกล่าวไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือ ไม่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ยกเว้นการแสดงปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก.” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล.” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

3. คำว่า “ผลิตภัณฑ์” และ “ผลิตภัณฑ์หลังเตรียม” ให้ระบุเป็นชื่อชนิดของอาหารตามข้อเท็จจริง เช่น “แป้งเค้กผสม” และ “เค้ก” ตามลำดับ เป็นต้น

## 2. เงื่อนไขการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ

2.1 ต้องแสดงตามรูปแบบที่กำหนด การแสดงสีของพื้นกรอบข้อมูลให้ใช้สีเดียวกันและสีของข้อความในกรอบข้อมูลต้องใช้สีที่ตัดกันกับสีของพื้นกรอบ ซึ่งทำให้ข้อความที่ระบุอ่านได้ชัดเจน ตัวอักษรต้องใช้สีเดียวกันและต้องมีขนาดสัมพันธ์กับพื้นที่ของกรอบ

2.2 ต้องแสดงข้อมูลพลังงานหรือสารอาหารทุกรายการตามที่กำหนดให้แสดงในกรอบข้อมูล โภชนาการแต่ละแบบ แม้ว่าพลังงานหรือสารอาหารนั้น ๆ จะมีปริมาณที่น้อยมากไม่มีความสำคัญจนถือว่าเป็นศูนย์ตามหลักเกณฑ์ในเงื่อนไขการแสดงกรอบข้อมูล โภชนาการข้อ 2.5

2.3 การแสดงข้อมูลสารอาหารอื่นนอกเหนือจากที่กำหนดให้โดยที่สารอาหารนั้นมีอยู่ในบัญชีหมายเลข 3 แนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้ ต้องแสดงสารอาหารนั้นในกรอบข้อมูล โภชนาการส่วนที่ 2 ช่วงที่ 1 ถึง 3 และจะต้องแสดงตามลำดับก่อนหลังดังต่อไปนี้ สำหรับสารอาหารที่ไม่มีอยู่ในบัญชีหมายเลข 3 ดังกล่าว ให้แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารนั้นนอกกรอบข้อมูล โภชนาการเท่านั้น

ส่วนที่ 2	ช่วงที่ 1	พลังงานทั้งหมด* พลังงานจากไขมัน* พลังงานจากไขมันอิ่มตัว
	ช่วงที่ 2	ไขมันทั้งหมด* ไขมันอิ่มตัว* ไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว ไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง โคเลสเตอรอล* โปรตีน* คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด* ใยอาหาร* ใยอาหารที่ละลายน้ำได้ ใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ น้ำตาล* น้ำตาลแอลกอฮอล์ คาร์โบไฮเดรตส่วนอื่น โซเดียม* โพแทสเซียม
	ช่วงที่ 3	วิตามินเอ* วิตามินบี 1* วิตามินบี 2* แคลเซียม* เหล็ก* วิตามินและแร่ธาตุอื่นที่มีอยู่ในบัญชีสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) ให้แสดงปริมาณเป็นร้อยละของ Thai RDI โดยเรียงตามลำดับปริมาณจากมากไปน้อย

หมายเหตุ \* เป็นข้อมูลโภชนาการที่บังคับให้แสดงในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม

2.4 หากผลิตภัณฑ์มีการเติมสารอาหารลงในอาหาร หรือมีการกล่าวอ้างถึงสารอาหารใดบนฉลาก โดยสารอาหารนั้นมีได้บังคับให้แสดงในกรอบข้อมูลโภชนาการ ต้องแสดงสารอาหารนั้นตามเงื่อนไขการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการข้อ 2.3 ด้วย

## 2.5 หลักเกณฑ์การปิดตัวเลขของการแสดงค่าปริมาณสารอาหารบนฉลากโภชนาการ

พลังงานและสารอาหาร	หน่วย	ผลการวิเคราะห์	การแสดงค่าปริมาณสารอาหาร*	ผลการคำนวณเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน**	การแสดงค่าปริมาณสารอาหารเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน**	ปริมาณที่น้อยมากไม่มีความสำคัญถือว่าเป็นศูนย์
พลังงาน, พลังงานจากไขมัน	กิโลแคลอรี	< 5	แสดงค่าเป็น 0	ค่าที่เล็งระวัง	แสดงค่าเป็น 0 หรือ "น้อยกว่า 2" <sup>1)</sup> แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 2 แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 5	< 5 กิโลแคลอรี
		≤ 50	แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 5			
		> 50	แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 10			
ไขมันทั้งหมด, ไขมันอิ่มตัว	กรัม	< 0.5	แสดงค่าเป็น 0	ค่าที่เล็งระวัง	แสดงค่าเป็น 0 หรือ "น้อยกว่า 2" <sup>1)</sup> แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 2 แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 5	< 2 มิลลิกรัม
		< 5	แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 0.5			
		≥ 5	แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 1			
โกลิตอรอล	มิลลิกรัม	< 2	แสดงค่าเป็น 0	ค่าที่เล็งระวัง	แสดงค่าเป็น 0 หรือ "น้อยกว่า 2" <sup>1)</sup> แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 2 แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 5	< 2 มิลลิกรัม
		2-5	แสดงค่า "น้อยกว่า 5" <sup>1)</sup>			
		> 5	แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 5			
โปรตีน, คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด, โยเกิร์ต, น้ำตาล	กรัม	< 0.5	แสดงค่าเป็น 0	ค่าที่เล็งระวัง	แสดงค่าเป็น 0 หรือ "น้อยกว่า 2" <sup>1)</sup> แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 2 แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 5	< 1 กรัม (เฉพาะน้ำตาล < 0.5 กรัม)
		≤ 1	แสดงค่า "น้อยกว่า 1" <sup>1)</sup>			
		> 1	แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 1			
โซเดียม	มิลลิกรัม	< 5	แสดงค่าเป็น 0	ค่าที่เล็งระวัง	แสดงค่าเป็น 0 หรือ "น้อยกว่า 2" <sup>1)</sup> แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 2 แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 5	< 5 มิลลิกรัม
		5-140	แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 5			
		> 140	แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 10			
วิตามิน, เกลือแร่ (ยกเว้นโซเดียม)	(ไม่ต้องแสดง)	< 2	(ไม่ต้องแสดง)	ค่าที่เล็งระวัง	แสดงค่าเป็น 0 หรือ "น้อยกว่า 2" <sup>1)</sup> แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 2 แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 5 แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 10	< ร้อยละ 2 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
		≤ 10				
		> 10-50				
		> 50				

หมายเหตุ \* แสดงต่อปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก ถ้าไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคจึงใช้หน่วยบริโภคที่แสดงต่อ 100 ก. หรือต่อ 100 มล.  
 บริโภคอย่างยิ่งไว้แล้วให้แสดงต่อ 100 ก. หรือต่อ 100 มล.

\*\*ปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายถึง สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai Recommended Daily Intakes-Thai RDI)

"<" หมายถึง "น้อยกว่า" "<=" หมายถึง "น้อยกว่าหรือเท่ากับ" "≥" หมายถึง "มากกว่าหรือเท่ากับ"

"< 2" หมายถึง "น้อยกว่า 2"

"แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 2"

"แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 5"

"แสดงค่าขึ้นลงตั้งแต่ 10"

เอกสารอ้างอิง

- 1.. Codex Alimentarius. 1993. Codex Guidelines on Nutrition Labelling  
CAC/GL 2-1985 (Rev.1-1993)
2. U.S. Food and Drug Administration . 1995. Code of Federal Regulations 21 CFR  
part 101 : Food Labeling.

## บัญชีหมายเลข 2

## แบบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541

## วิธีการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคกับจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

1. **หนึ่งหน่วยบริโภค** หมายถึง ปริมาณอาหารที่คนไทยปกติทั่วไปรับประทานได้หมดใน 1 ครั้ง ปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่ระบุในฉลากโภชนาการเป็นปริมาณอาหารที่ผู้ผลิตแนะนำให้ผู้บริโภครับประทานผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ในแต่ละครั้ง หรือเรียกว่า “กินครั้งละ” นั่นเอง  
ปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคนี้กำหนดได้จากปริมาณ “หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง” ซึ่งเป็นค่าปริมาณอาหารโดยน้ำหนักหรือปริมาตรของการรับประทานแต่ละครั้งที่ประมวลได้จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคและข้อมูลจากผู้ผลิตเป็นเกณฑ์ ทั้งนี้ปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคดังกล่าวอาจไม่เท่ากับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงก็ได้ แต่จะต้องเป็นค่าที่ใกล้เคียงตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด
2. **จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ** หมายถึง จำนวนครั้งของการบริโภคอาหารนั้นที่มีอยู่ในหนึ่งหน่วยภาชนะบรรจุ
3. **ตารางปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ** เพื่อประโยชน์ในการแสดง “หนึ่งหน่วยบริโภค” ในฉลากโภชนาการ จึงกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ โดยจัดเป็น 7 กลุ่มตามลักษณะของผลิตภัณฑ์หรือลักษณะการบริโภคผลิตภัณฑ์ ได้แก่
  - 3.1 กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์ (Dairy products)
  - 3.2 กลุ่มเครื่องดื่ม (พร้อมดื่ม) (Beverages)
  - 3.3 กลุ่มอาหารขบเคี้ยวและขนมหวาน (Snack food and desserts)
  - 3.4 กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป (Semi- processed foods)
  - 3.5 กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบ (Bakery products)
  - 3.6 กลุ่มธัญพืชและผลิตภัณฑ์ (Cereals and grain products)
  - 3.7 กลุ่มอื่น ๆ (Miscellaneous)



## 3.1 กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์ (Dairy products)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
1.	นมและผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่ม	200 มล.
2.	นมข้นไม่หวาน (นมข้นจืด) (condensed, evaporated, undiluted)	15 มล.
	นมข้นหวาน (sweetened, condensed)	20 ก.
4.	โยเกิร์ตชนิดครึ่งแข็งครึ่งเหลว	150 ก.
5.	โยเกิร์ตชนิดพร้อมดื่ม	150 มล.
6.	โยเกิร์ตแช่แข็ง	80 ก.
7.	ครีมและครีมเทียม (เหลว)	15 มล.
8.	ครีมและครีมเทียม (ผง)	3 ก.
9.	ครีมเปรี้ยว	30 ก.
10.	ครีมพ่องมันเนย (half & half)	30 มล.
11.	ครีมชีสและชีสสเปรด	30 ก.
12.	เนยแข็งชนิดคอตเตจ	110 ก.
13.	เนยแข็งชนิดกรีกคอตตาและคอตเตจชนิดแห้ง	55 ก.
14.	เนยแข็งชนิดพาร์มีซาน โรมานโน	5 ก.
15.	เนยแข็งชนิดอื่น	30 ก.

## 3.2 กลุ่มเครื่องดื่ม (พร้อมดื่ม) (Beverages)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
1.	น้ำผลไม้	200 มล.
2.	เครื่องดื่มจากพืช ผัก และธัญพืช รวมทั้งนมถั่วเหลือง	
3.	เครื่องดื่มที่มีหรือไม่มีก๊าซผสมอยู่ (รวมทั้งน้ำบริโภคและน้ำแร่)	
4.	ชา กาแฟ และเครื่องดื่มอื่น ๆ	

### 3.3 กลุ่มอาหารขบเคี้ยวและขนมหวาน (Snack food and desserts)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
1.	ข้าวเกรียบ ข้าวโพดคั่ว มันฝรั่งทอด ขนมกรอบ กลิ้วฉาบ และ extruded snack ต่าง ๆ	30 ก.
2.	ถั่วและนัต (เช่น ถั่วอบเกลือ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์อบเกลือ)	30 ก.
3.	ช็อกโกแลตและขนมโกโก้	40 ก.
4.	คัสตาร์ด พุดดิ้ง	140 ก.
5.	ขนมหวานไทย เช่น สังขยา วุ้น ฟอยทอง ทองหยับ ทองหยอด	80 ก.
6.	วุ้นสำเร็จรูปและขนมเยลลี่	20 ก.
7.	ไอศกรีมนม ไอศกรีมตัดแปลง ไอศกรีมผสม รวมทั้งส่วนเคลือบและกรวย	80 ก.
8.	ไอศกรีมหวานเย็น น้ำผลไม้แช่แข็ง	80 ก.
9.	ไอศกรีมช้นเคย์	80 ก.
10.	ลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ อมยิ้ม มาร์ชเมลโลว์	6 ก.
11.	หมากฝรั่ง	3 ก.
12.	ขนมที่ทำจากธัญพืช ถั่ว นัต และน้ำตาลเป็นหลัก (Grain-based bars) ทั้งชนิดที่มีและไม่มีไส้หรือเคลือบ เช่น Granola bars, rice cereal bars กระจาสารท ถั่วตัด ข้าวพอง ข้าวแต่น นางเล็ด	40 ก.

### 3.4 กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป (Semi-processed food)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
1.	บะหมี่ เส้นหมี่ วุ้นเส้น ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ	50 ก.
2.	ข้าวต้ม โจ๊ก	50 ก.

## 3.5 กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบ (Bakery products)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง	
1.	ขนมปัง (Bread)	50	ก.
2.	บราวนี่	30	ก.
3.	คุกกี้	30	ก.
4.	เค้ก - ชนิดหนัก เช่น ชีสเค้ก เค้กผลไม้ ซึ่งมีส่วนผสมของผลไม้ หนัก ตั้งแต่ 35% ขึ้นไป - คัพเค้ก เอแคลร์ ครีมพัฟ ชิฟฟอน สปริงจ์เค้กที่มีหรือไม่มี ไอซิ่ง หรือไส้	80	ก.
		55	ก.
5.	เค้กกาแฟ โดนัท และมัฟฟิน	55	ก.
6.	ขนมปังกรอบ แครกเกอร์ เวเฟอร์ บิสกิต	30	ก.
7.	แครกเกอร์ที่เป็นกรวยไอศกรีม	15	ก.
8.	แพนเค้ก	110	ก.
9.	วอฟเฟิล	85	ก.
10.	พาย เพสตรี ทั้งชนิดที่มีและไม่มีไส้	55	ก.

## 3.6 กลุ่มธัญพืชและผลิตภัณฑ์ (Cereals and grain products)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง	
1.	อาหารเช้าจากธัญพืช (Breakfast cereal) (พร้อมบริโภค) - ที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 20 กรัมต่อ 1 ถ้วย - ที่มีน้ำหนักระหว่าง 20 กรัมถึงน้อยกว่า 43 กรัมต่อ 1 ถ้วย - ที่มีน้ำหนักตั้งแต่ 43 กรัมขึ้นไปต่อ 1 ถ้วย	15	ก.
		30	ก.
		55	ก.
2.	รำข้าว (Bran) หรือจมูกข้าวสาลี (Wheat germ)	15	ก.
3.	แป้งสาลี แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว แป้งทำขนมปัง และ Cornmeal	30	ก.
4.	แป้งข้าวโพด แป้งมันสำปะหลัง แป้งมันฝรั่ง	10	ก.
5.	พาสต้า (มะกะโรนี สปาเกตตี และอื่น ๆ)	55	ก. (ดิบ)
		140	ก. (ต้มสุก)
		25	ก. (ทอดกรอบ)
6.	ข้าวเจ้า ข้าวบาร์เลย์	50	ก. (ดิบ)
		130	ก. (สุก)

3.7 กลุ่มอื่น ๆ (Miscellaneous)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง	
1.	อาหารที่บรรจุกระป๋อง ขวดแก้วที่ปิดสนิท ของอลูมิเนียมพอยล์ retort pouch - เนื้อสัตว์ ปลา หอย ในน้ำ น้ำมัน น้ำเกลือ (ไม่รวมของเหลว) - เนื้อสัตว์ ปลา หอย ในซอส เช่น ชาร์ดินในซอสมะเขือเทศ - เนื้อสัตว์ ปลา หอย ทอดแล้วบรรจุแบบแห้ง เช่น ปลาเกล็ด ข้าวทอดกรอบ - เนื้อสัตว์ ปลา หอย ทอดแล้วบรรจุกับของเหลว เช่น หอยลายผัดพริก ปลาคุกกี้สามรส - ปลาแอนโชวี - ผัก (ไม่รวมของเหลว) เช่น ถั่วฝักยาวในน้ำเกลือ ข้าวโพดอ่อนในน้ำเกลือ - ผักหรือถั่วในซอส - ผลไม้ (รวมของเหลว) - จูปร่วมบริโภคและแกงต่าง ๆ - ซุปสกัด - น้ำกะทิพร้อมบริโภค	55 85 25 85 15 130 130 140 200 40 80	ก. ก. ก. ก. ก. ก. ก. ก. ก. มส. มส.
2.	เบคอน	15	ก.
3.	ไส้กรอกที่มีอัตราส่วนความชื้น : ปรตีน น้อยกว่า 2 : 1 เช่น กุนเชียง เปปเปอร์โรนีย์ รวมทั้งเนื้อสวรรค์ หมูสวรรค์	40	ก.
4.	ไส้กรอกชนิดอื่น ๆ และหมูยอ	55	ก.
5.	เนื้อสัตว์แห้ง เช่น หมูหยอง เนื้อทูบ	20	ก.
6.	เนื้อสัตว์คอง รมควัน	55	ก.
7.	ผักแช่แข็งหรือคอง (ไม่รวมของเหลว)	20	ก.
8.	ผลไม้แช่แข็งหรือคอง (ไม่รวมของเหลว)	30	ก.
9.	ผลไม้แห้งและผลไม้กวน	30	ก.
10.	เนย มาการีน น้ำมัน และไขมันบริโภค	1	ชด.
11.	มายองเนส แซนดิวิชสเปรด สิ่งขยาทาขนมปัง เนยถั่ว น้ำพริกเผา	15	ก.
12.	น้ำสลัดชนิดต่าง ๆ	30	ก.
13.	ซอสสำหรับจิ้ม เช่น ซอสมัสตาร์ด	1	ชด.

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง	
14.	ซอสที่ใช้กับอาหารเฉพาะอย่าง (entrée sauce) - ซอสสปาเกตตี - ซอสพิซซา - น้ำจิ้มสุกี้ - น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มสะเต๊ะ หน้าตั้ง น้ำปลาหวาน	125 30 30 50	ก. ก. ก. ก.
15.	เครื่องปรุงรส - น้ำส้มสายชู น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร - ซอสมะเขือเทศ ซีอิ๊ว ซอสพริก ซอสมะละกอ ซอสเผิง ซีอิ๊วหวาน เต้าเจี้ยว - ซอสเปรี้ยว - น้ำพริกคลุกข้าว เช่น น้ำพริกตาแดง น้ำพริกสวรรค์	1 1 1 1	ชต. ชต. ชช. ชต.
16.	น้ำผึ้ง แยม เยลลี่	1	ชต.
17.	น้ำเชื่อม เช่น เมเปิล ไซรัป และผลิตภัณฑ์น้ำตาลหน้าขนมต่าง ๆ	30	มล.
18.	น้ำตาล	4	ก.
19.	เกลือ (รวมทั้งวัตถุทดแทนเกลือ เกลือปรุงรส)	1	ก.

#### 4. วิธีการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

##### 4.1 วิธีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค

- (1) ใช้หน่วยวัดทั่วไป ได้แก่ ถ้วย แก้ว ชต. (ช้อนโต๊ะ) ชช. (ช้อนชา) ตามความเหมาะสมของอาหารแล้วกำกับด้วยน้ำหนักหรือปริมาตรในระบบเมตริกไว้ในวงเล็บด้วย เช่น “หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ขวด (250 มล.)” เว้นแต่ถ้าไม่สามารถใช้หน่วย ถ้วย แก้ว ชต. ชช. จึงจะใช้หน่วย แผ่น ถาด ขวด ชิ้น ผล ลูก หัว หรืออื่น ๆ แล้วแต่กรณี หรือเศษส่วนแทนได้ เช่น ขนมปังชนิดแผ่นใช้ “หนึ่งหน่วยบริโภค : 2 แผ่น (46 กรัม)” อย่างไรก็ตามถ้าไม่สามารถระบุตามดังกล่าวข้างต้นได้หรือผลิตภัณฑ์ใดโดยธรรมชาติมีขนาดแตกต่างกัน เช่น ปลาทั้งตัว ให้แจ้งน้ำหนักโดยการประมาณขนาดของผลิตภัณฑ์ให้ใกล้เคียงกับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงที่สุด เช่น “หนึ่งหน่วยบริโภค : ประมาณ 1/2 ตัว (80 กรัมรวมซอส)”
- (2) ถ้าอาหารในภาชนะบรรจุนั้นสามารถบริโภคได้หมดใน 1 ครั้ง ให้ใช้ปริมาณทั้งหมด เช่น “หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (200 กรัม)”
- (3) อาหารที่เป็นหน่วยใหญ่และจะต้องแบ่งรับประทานเป็นชิ้น ๆ (เช่น แก้ว พิซซา นมเปรี้ยวขนาด 1,000 มล.) ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคให้ระบุเป็นเศษส่วนของอาหาร โดยใช้ค่าเศษส่วนที่มีน้ำหนักหรือปริมาตรใกล้เคียงกับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงที่สุด เศษส่วนที่อนุญาตให้ใช้ คือ 1/2 1/3 1/4 1/5 1/6 1/8 ตัวอย่างเช่น แก้ว “หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/8 อัน (60 กรัม)”

(4) อาหารที่แยกเป็นชั้นแต่บรรจุรวมกันในภาชนะบรรจุใหญ่ เช่น ขนมปังแผ่นหรือลูกอม โดยแต่ละชั้นจะมีภาชนะบรรจุแยกจากกันหรือไม่ก็ตาม ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลากของภาชนะบรรจุใหญ่ให้กำหนดดังนี้

- ถ้าผลิตภัณฑ์ 1 ชั้น มีน้ำหนักน้อยกว่า 50% ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ระบุจำนวนหน่วยที่รวมแล้วได้น้ำหนักใกล้เคียงกับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงที่สุด

- ถ้าผลิตภัณฑ์ 1 ชั้น มีน้ำหนักมากกว่า 50% แต่น้อยกว่า 200% ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงแต่สามารถรับประทานได้ใน 1 ครั้ง ให้ถือว่า 1 ชั้นเป็น 1 หน่วยบริโภคได้

- ถ้าผลิตภัณฑ์ 1 ชั้น มีน้ำหนักเท่ากับหรือมากกว่า 200% ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงแต่สามารถรับประทานได้ใน 1 ครั้ง ให้ถือว่า 1 ชั้นเป็น 1 หน่วยบริโภค หากไม่สามารถรับประทานหมดใน 1 ครั้งให้ใช้เกณฑ์ตามข้อ 4.1 (3) แทน

(5) อาหารที่มีลักษณะเป็นเนื้อเดียวกัน เช่น แป้ง น้ำตาล หน่วยวัดที่ใช้ต้องเหมาะสมเพื่อให้ปริมาณที่วัดได้ใกล้เคียงกับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงมากที่สุด เช่น หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของน้ำตาลเป็น 4 กรัม ควรวัดด้วยช้อนชาเพื่อให้ได้น้ำหนักใกล้เคียงกับ 4 กรัมมากที่สุด

(6) อาหารที่บรรจุในน้ำ น้ำเกลือ น้ำมัน หรือของเหลวอื่นที่ปกติไม่ได้รับประทาน ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคจะคิดจากส่วนที่เป็นเนื้ออาหาร (drained solid) เท่านั้น

#### 4.2 การปิดผนึกของหน่วยวัดทั่วไป เพื่อกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค

ถ้วยตวง - ปรับส่วนที่เพิ่มเป็น 1/4 หรือ 1/3 ถ้วย ถ้าส่วนที่เพิ่มมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ชต. แต่น้อยกว่า 1/4 ถ้วย ให้แจ้งส่วนที่เพิ่มเป็นจำนวน ชต. ตัวอย่างเช่น “หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ถ้วย 3 ชต. (255 กรัม)”

ช้อนโต๊ะ - ถ้าส่วนที่เพิ่มมากกว่าหรือเท่ากับ 1 ชช. แต่น้อยกว่า 1 ชต. ให้แจ้งส่วนที่เพิ่มเป็นจำนวน ชช.

- ระหว่าง 1-2 ชต. สามารถแจ้งส่วนที่เพิ่มเป็น 1 1 1/3 1 1/2 1 2/3 2 ชต.

ช้อนชา - ส่วนเพิ่มน้อยกว่า 1 ชช. ให้แจ้งเพิ่มครั้งละ 1/4 ชช.

หมายเหตุ กรณีที่ตวงวัดได้ค่ากึ่งกลางพอดี เช่น 2.5 ชต. (อยู่กึ่งกลางระหว่าง 2 กับ 3 ชต.) สามารถปัดขึ้นเป็น 3 ชต. หรือปัดลงเป็น 2 ชต. ก็ได้

1 ถ้วย = 14 ชต. (ของแข็ง) หรือ 16 ชต. (ของเหลว)

1 ชต. = 3 ชช.

#### 4.3 วิธีกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคในระบบเมตริก

- (1) อาหารเป็นของเหลวให้ใช้หน่วยเป็น มล. (มิลลิลิตร) หรือ ซม.<sup>3</sup> (ลูกบาศก์เซนติเมตร) สำหรับอาหารที่มีลักษณะอื่นให้ใช้หน่วยน้ำหนักเป็นกรัม โดยการชั่ง ตวง วัด จরিง
- (2) การปิดเศษปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคในระบบเมตริก

- ค่ามากกว่า 5	- ให้ใช้เลขจำนวนเต็ม โดยการปิดเศษให้เป็นเลขจำนวนเต็มที่ใกล้เคียง เช่น น้อยกว่าหรือเท่ากับ 15.5 มล. ปิดเป็น 15 มล. มากกว่า 15.5 มล. ปิดเป็น 16 มล.
- ค่าตั้งแต่ 2-5	- ให้ปิดเศษได้ครั้งละ 0.5 เช่น 2.3 กรัม ปิดเป็น 2.5 กรัม หรือ 2.1 กรัม ปิดเป็น 2 กรัม
- ค่าน้อยกว่า 2	- ให้ปิดเศษได้ครั้งละ 0.1

- (3) ถ้าผลิตภัณฑ์สามารถบริโภคได้หมดภายใน 1 ครั้ง ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคในระบบเมตริกคือน้ำหนักหรือปริมาตรสุทธิของผลิตภัณฑ์ที่ระบุในฉลากด้านหน้า

4.4 วิธีการกำหนดจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ โดยทั่วไปแล้วคำนวณจากอาหารปริมาณส่วนที่รับประทานได้ทั้งหมดในภาชนะบรรจุนั้น ด้วยปริมาณของหนึ่งหน่วยบริโภคซึ่งกำหนดได้ตามวิธีในข้อ 4.1 4.2 และ 4.3 ที่กล่าวแล้ว

- (1) วิธีการปิดเศษของจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ
  - กรณีค่าที่ได้อยู่ระหว่าง 2-5 ให้แจ้งจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ โดยปิดเศษที่ละ 0.5 ที่ใกล้เคียง เช่น 2 2.5 3 .....
  - กรณีค่าที่ได้มากกว่า 5 ให้ปิดเศษเป็นเลขจำนวนเต็ม เช่น 6 7 8 .....
 หากค่าที่ได้อยู่กึ่งกลางพอดี เช่น 7.5 ให้ปิดเป็น 7 เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้บริโภค ทั้งนี้หากมีการปิดเศษขึ้นหรือลงให้เพิ่มข้อความ "ประมาณ" กำกับ เช่น ปิดจาก 3.6 เป็น 3.5 ให้ใช้จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุเป็น "ประมาณ 3.5"

(2) ถ้าอาหารทั้งภาชนะบรรจุรวมแล้วมีน้ำหนักน้อยกว่า 50% ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ระบุจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุเป็น 1

(3) ถ้าอาหารทั้งภาชนะบรรจุรวมแล้วมากกว่า 150% แต่ไม่น้อยกว่า 200% ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง โดยที่ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงมีค่า 100 ก. (หรือ 100 มล.) หรือมากกว่า ผู้ผลิตสามารถระบุจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุเป็น 1 หรือ 2 ได้ เช่น โยเกิร์ตชนิดครึ่งแข็งครึ่งเหลว กำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงเป็น 150 ก. ถ้าผลิตภัณฑ์บรรจุ 250 ก. ผลิตภัณฑ์นี้อาจระบุจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุเป็น 1 หรือ 2 ก็ได้

4.5 **รูปแบบการแสดงผลปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ** อาหารใดมีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้แล้วตามบัญชีข้างต้น หรือมิได้กำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้โดยตรงแต่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารในบัญชีดังกล่าวให้แสดงผลปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคโดยใช้หน่วยวัดทั่วไป แล้วกำกับด้วยปริมาณในระบบเมตริก ดังตัวอย่างต่อไปนี้

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ถ้วย (200 มล.)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อถ้วย : 1

สำหรับอาหารที่ไม่อยู่ในเกณฑ์ข้างต้น ให้ยกเว้นการแสดงผลปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดงข้อความ "คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก." หรือ "คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล." แทนข้อความ "คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค"

5. ตัวอย่างการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

ตัวอย่างที่ 1 ข้าวเกรียบกุ้งบรรจุถุงพลาสติก น้ำหนักสุทธิ 75 กรัม

	คำอธิบาย
1.หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงคือ 30 กรัม	-บัญชีหมายเลข 2 ข้อ 3.3 ลำดับที่ 1
2.ชั่งข้าวเกรียบให้ได้น้ำหนักใกล้เคียง 30 ก. แล้วนับจำนวนชิ้นได้ 64 ชิ้น	-อาหารนี้ไม่สามารถใช้หน่วยถ้วย แก้ว หรือ ชต. ชช. ได้ จึงใช้หน่วยชิ้นแทน (บัญชีหมายเลข 2 ข้อ 4.1(1) และ 4.1(4))
3.ดังนั้น หนึ่งหน่วยบริโภค : 64 ชิ้น (30 กรัม)	
4.หาค่าจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ โดยหารน้ำหนักสุทธิ 75 กรัม ด้วยปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค 30 กรัม ได้ดังนี้ $75/30 = 2.5$ ดังนั้นจำนวนหน่วยบริโภคต่อถุงเป็น 2.5	-ค่าที่ได้อยู่ระหว่าง 2-5 ให้ปัดเศษทศละ 0.5 ที่ใกล้เคียง (บัญชีหมายเลข 2 ข้อ 4.4(1))
5.แสดงข้อมูลบนฉลากดังนี้ หนึ่งหน่วยบริโภค : 64 ชิ้น (30 กรัม) จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : 2.5	



## ตัวอย่างที่ 2 ซีอิ๊วขาวบรรจุขวดแก้วปริมาตร 700 มิลลิลิตร

	คำอธิบาย
<p>1.หนึ่งหน่วยบริโภคข้างอิงคือ 1 ชต.</p> <p>2.ตวงซีอิ๊วขาว 1 ชต. ได้ปริมาตร 15 มล.</p> <p>3.ดังนั้น หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ชต. (15 มล.)</p> <p>4.หาค่าจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ โดยหารปริมาตรสุทธิ 700 มล. ด้วยปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค 15 มล. ได้ดังนี้ <math>700 / 15 = 46.6</math> ดังนั้นจำนวนหน่วยบริโภคต่อขวดเป็น 47</p> <p>5.แสดงข้อมูลบนฉลากดังนี้ หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ชต. (15 มล.) จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : ประมาณ 47</p>	<p>-บัญชีหมายเลข 2 ข้อ 3.7 ลำดับที่ 15</p> <p>-ค่าที่ได้มากกว่า 5 ให้ปัดเศษเป็นเลขจำนวนเต็ม โดยเพิ่มข้อความ "ประมาณ" กำกับด้วย (บัญชีหมายเลข 2 ข้อ 4.4(1))</p>

สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป  
(THAI RECOMMENDED DAILY INTAKES-THAI RDI)

“มาตรการสำคัญในการดำเนินการปรับปรุงและส่งเสริมให้ประชาชนมีภาวะโภชนาการที่ดีสามารถดำรงสุขภาพอนามัยอย่างสมบูรณ์คือ การวางแผนจัดการด้านอาหารบริโภค โดยมุ่งให้ประชาชนส่วนรวมของประเทศได้รับอาหารบริโภคประจำวันซึ่งประกอบด้วยสารอาหารชนิดต่าง ๆ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างเหมาะสมและเพียงพอับความต้องการของร่างกาย ซึ่งความต้องการอาหารและโภชนาการในระดับบุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชน จะเปลี่ยนแปลงและแตกต่างกันเป็นอย่างมากเนื่องจากปัจจัยแวดล้อมและองค์ประกอบอื่น ๆ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่ประเทศต่าง ๆ จะต้องจัดให้มีแนวทางหรือหลักการในการแนะนำอาหารบริโภคสำหรับประชาชนในประเทศของตน ให้บริโภคอาหารมีคุณค่าสารอาหารชนิดต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับความต้องการด้านโภชนาการอย่างแท้จริง...”

กรมอนามัย ได้จัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (Recommended Daily Dietary Allowances for Healthy Thais) ซึ่งใช้ชื่อย่อว่า RDA ขึ้นเมื่อปี พ.ศ.2532 บัญชี RDA นี้กำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยไว้ รวม 17 ชนิด โดยแบ่งกลุ่มคนไทยเป็นกลุ่มใหญ่ 8 กลุ่มตามอายุและเพศ และเนื่องจากความต้องการสารอาหารบางชนิดแตกต่างกันตามอายุ แต่ละกลุ่มจึงยังมีการแบ่งเป็นกลุ่มย่อยตามระดับอายุอีกด้วย ข้อกำหนดนี้จึงจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาสูตรผลิตภัณฑ์เพื่อให้มีสารอาหารตามความต้องการสำหรับแต่ละกลุ่ม โดยเฉพาะ อย่งไรก็ตามการจัดทำฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารทั่ว ๆ ไป กำหนดไว้ว่าต้องแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารนั้น โดยแจ้งชนิดและปริมาณของสารอาหารที่มี รวมถึงให้แจ้งด้วยว่าปริมาณสารอาหารที่มีนั้นมียู่เป็นสัดส่วนเท่าใดของปริมาณที่ผู้บริโภคต้องการต่อวัน และเนื่องจากผู้บริโภคในที่นี่หมายถึงบุคคลทั่วไปตั้งแต่เด็กถึงผู้ใหญ่จึงจำเป็นต้องมีค่าความต้องการสารอาหารต่อวันสำหรับบุคคลทั่วไปนี้เพียงค่าเดียวเป็นค่ากลาง เพื่อใช้สำหรับการคำนวณและเปรียบเทียบ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จึงได้พิจารณาจัดทำบัญชีสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทย อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai Recommended Daily Intakes – Thai RDI) นี้ขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์หลักในการเป็นค่าอ้างอิงสำหรับคำนวณในแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลากของอาหาร อย่างไรก็ตามค่า Thai RDI ซึ่งเป็นค่ากลางสำหรับคนไทยทั่วไปนั้นสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาสูตรอาหารใช้เป็นเกณฑ์สำหรับการกำหนดนโยบายทางโภชนาการกว้าง ๆ สำหรับบุคคลทั่วไป เช่น การเติมสารอาหารหรือการประยุกต์ใช้อื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสม โดยต้องคำนึงด้วยว่าข้อกำหนดนี้ใช้สำหรับผู้ที่มิสุขภาพปกติ

(healthy) มีไข้ ผู้ป่วย เด็กทารก หญิงมีครรภ์ หรือกลุ่มอื่น ๆ ซึ่งมีความต้องการทางโภชนาการต่างไปจากกลุ่มบุคคลปกติ นอกจากนี้การได้รับสารอาหารต่าง ๆ ตามที่กำหนดนี้ควรได้รับจากการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ เป็นสำคัญ เนื่องจากยังมีสารอาหารอื่น ๆ อีกมากในอาหารหลักของเราที่ยังไม่ได้รับการแยกออก และเป็นที่รู้จักเป็นตัวเดี่ยว ๆ แต่ก็มีมีความสำคัญและจำเป็นต่อระบบการทำงานตามปกติของร่างกาย

สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลากของอาหาร หรือที่เรียกว่า “ฉลากโภชนาการ” (Nutrition Labeling) โดยอาศัยข้อมูลพื้นฐานจากค่า Recommended Daily Dietary Allowances for Healthy Thais (Thai RDA) โดยเลือกค่าสูงสุดจากค่าที่แนะนำสำหรับคนอายุ 20-29 ปี ทั้ง 2 เพศ, ค่า Daily Values (DV), Daily Reference Values (DRV), Reference Daily Intakes (RDI) (หรือค่า US RDA เดิม) ซึ่งกำหนดโดย United States Food and Drug Administration และค่า Nutrient Reference Values (NRV) จาก Codex โดยกำหนดให้ค่าความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ซึ่งเป็นระดับที่คนไทย (ผู้ใหญ่) ส่วนใหญ่ที่มีสภาวะทางสุขภาพปกติต้องการ เป็นฐานหรือเป็นตัวเลขกลางในการคำนวณ เพื่อวัตถุประสงค์ในการแสดงฉลากโภชนาการเท่านั้น ทั้งนี้ความต้องการพลังงานที่แท้จริงต่อวันของแต่ละบุคคลอาจน้อยกว่า 2,000 กิโลแคลอรีได้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุ เพศ และความแตกต่างของระดับการใช้พลังงานทางกายภาพ (physical activity level) ของแต่ละบุคคล

ลำดับที่ (No.)	สารอาหาร (Nutrient)	ปริมาณที่แนะนำต่อวัน (Thai RDI)	หน่วย (Unit)
1.	ไขมันทั้งหมด (Total Fat)	65*	กรัม (g)
2.	ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat)	20*	กรัม (g)
3.	โคเลสเตอรอล (Cholesterol)	300	มิลลิกรัม (mg)
4.	โปรตีน (Protein)	50*	กรัม (g)
5.	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total Carbohydrate)	300*	กรัม (g)
6.	ใยอาหาร (Dietary Fiber)	25	กรัม (g)
7.	วิตามินเอ (Vitamin A)	800	ไมโครกรัม อาร์ อี (µg RE)
8.	วิตามินบี 1 (Thiamin)	1.5	มิลลิกรัม (mg)
9.	วิตามินบี 2 (Riboflavin)	1.7	มิลลิกรัม (mg)
10.	ไนอะซิน (Niacin)	20	มิลลิกรัม เอ็น อี (mg NE)
11.	วิตามินบี 6 (Vitamin B6)	2	มิลลิกรัม (mg)

ลำดับที่ (No.)	สารอาหาร (Nutrient)	ปริมาณที่แนะนำต่อวัน (Thai RDI)	หน่วย (Unit)
12.	โฟเลต (Folate)	200	ไมโครกรัม (µg)
13.	ไบโอติน (Biotin)	150	ไมโครกรัม (µg)
14.	กรดแพนโทธิก (Pantothenic Acid)	6	มิลลิกรัม (mg)
15.	วิตามินบี 12 (Vitamin B12)	2	ไมโครกรัม (µg)
16.	วิตามินซี (Vitamin C)	60	มิลลิกรัม (mg)
17.	วิตามินดี (Vitamin D)	5	ไมโครกรัม (µg)
18.	วิตามินอี (Vitamin E)	10	มิลลิกรัม แอลฟา-ที ซี (mg $\alpha$ -TE)
19.	วิตามินเค (Vitamin K)	80	ไมโครกรัม (µg)
20.	แคลเซียม (Calcium)	800	มิลลิกรัม (mg)
21.	ฟอสฟอรัส (Phosphorus)	800	มิลลิกรัม (mg)
22.	เหล็ก (Iron)	15	มิลลิกรัม (mg)
23.	ไอโอดีน (Iodine)	150	ไมโครกรัม (µg)
24.	แมกนีเซียม (Magnesium)	350	มิลลิกรัม (mg)
25.	สังกะสี (Zinc)	15	มิลลิกรัม (mg)
26.	ทองแดง (Copper)	2	มิลลิกรัม (mg)
27.	โพแทสเซียม (Potassium)	3,500	มิลลิกรัม (mg)
28.	โซเดียม (Sodium)	2,400	มิลลิกรัม (mg)
29.	แมงกานีส (Manganese)	3.5	มิลลิกรัม (mg)
30.	ซีลีเนียม (Selenium)	70	ไมโครกรัม (µg)
31.	ฟลูออไรด์ (Fluoride)	2	มิลลิกรัม (mg)
32.	โมลิบดีนัม (Molybdenum)	160	ไมโครกรัม (µg)
33.	โครเมียม (Chromium)	130	ไมโครกรัม (µg)
34.	คลอไรด์ (Chloride)	3,400	มิลลิกรัม (mg)

\* ปริมาณของไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต ที่แนะนำให้บริโภคต่อวันคิดจากการเปรียบเทียบพลังงานที่ควรได้จากสารอาหารดังกล่าวเป็นร้อยละ 30, 10, 10 และ 60 ตามลำดับของพลังงานทั้งหมดหากพลังงานทั้งหมดที่ควรได้รับต่อวันเป็น 2,000 กิโลแคลอรี

(ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี, โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี, คาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

- หมายเหตุ**
1. สำหรับน้ำตาลไม่ควรบริโภคเกินร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน
  2. ค่าอธิบายหน่วยของวิตามินเอ ไนอะซิน วิตามินอี และวิตามินดี
    - 2.1 วิตามินเอ RE = Retinol equivalent  
 $1 \text{ RE} = 1 \mu\text{g retinol} = 6 \mu\text{g } \beta\text{-carotene} = 3.33 \text{ IU}$
    - 2.2 ไนอะซิน NE = Niacin equivalent  
 $1 \text{ NE} = 1 \text{ mg niacin} = 60 \text{ mg tryptophan}$
    - 2.3 วิตามินอี  $\alpha$ -TE =  $\alpha$ -Tocopherol equivalent  
 $1 \alpha\text{-TE} = 1 \text{ mg D-}\alpha\text{-tocopherol} = 1.5 \text{ IU}$
    - 2.4 วิตามินดีมีหน่วยเป็น ไมโครกรัม โดยคำนวณเป็น cholecalciferol  
 $1 \mu\text{g} = 40 \text{ IU}$

- เอกสารอ้างอิง**
1. กรมอนามัย. 2532. ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภคสำหรับคนไทย
  2. Codex Alimentarius. 1993. Codex Guidelines on Nutrition Labelling CAC/GL 2-1985 (Rev.1-1993)
  3. U.S. Food and Drug Administration . 1995. Code of Federal Regulations 21 CFR part 101 : Food Labeling.

บัญชีหมายเลข 4  
แนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541

### หลักเกณฑ์ในการกล่าวอ้างทางโภชนาการบนฉลากอาหาร

1. การกล่าวอ้างทางโภชนาการ (Nutrition claim) หมายถึง การแสดงข้อความหรือข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการของอาหารนั้น เช่น การระบุถึงปริมาณของพลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ตลอดจนวิตามินหรือเกลือแร่ต่าง ๆ การกล่าวอ้างทางโภชนาการแบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร (Nutrient content claim) การกล่าวอ้างปริมาณ โดยเปรียบเทียบ (Comparative claim) และการกล่าวอ้างหน้าที่ของสารอาหาร (Nutrient function claim)

1.1 การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร (Nutrient content claim) คือ การกล่าวอ้างถึงระดับ (level) ของสารอาหารหรือพลังงานในอาหารนั้น เช่น “เป็นแหล่งของแคลเซียม (source of calcium)” “มีปริมาณใยอาหารสูงและไขมันต่ำ (high in fiber and low in fat)” เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ไม่อนุญาต การกล่าวอ้าง “ปราศจาก” หรือ “ต่ำ” หากอาหารนั้นหรืออาหารชนิดนั้นโดยธรรมชาติทั่วไปเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้วโดยมิได้มีการใช้กระบวนการผลิตพิเศษ มีกระบวนการปรับโดยเฉพาะ หรือมีการปรับสูตรเพื่อให้อาหารนั้นมีปริมาณสารอาหารที่จะกล่าวอ้างลดลงจนเป็นไปตามเงื่อนไข เนื่องจากจะทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดว่าอาหารจากผู้ผลิตนั้นแต่เพียงผู้เดียวที่มีคุณสมบัตินี้ ตัวอย่างเช่น ไม่อนุญาตให้นำบริโภคน้ำตาลในอาหาร “ปราศจากพลังงาน” หรือ “ไขมันต่ำ” เนื่องจากน้ำตาลที่ไปจากผู้ผลิตทุกรายก็มีความสมบัตินี้ด้วย ในทางกลับกัน หากอาหารจากผู้ผลิตรายหนึ่งมีการปรับสูตรหรือใช้วัตถุดิบที่แตกต่างไปจากปกติทั่วไปจนสารอาหารที่จะกล่าวอ้างมีปริมาณที่เป็นไปตามเงื่อนไขแล้ว อาหารนั้นก็สามารกล่าวอ้างว่า “ปราศจาก” หรือ “ต่ำ” ได้

1.2 การกล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบ (Comparative claim) เป็นการเปรียบเทียบปริมาณของสารอาหารหรือพลังงานที่มีในอาหารตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป ตัวอย่างการกล่าวอ้าง ได้แก่ “น้อยกว่า (less than หรือ fewer)” “มากกว่า (more than)” “ลดปริมาณลง (reduced)” “พลังงานน้อย (lite, light)” “เสริม (added, fortified, enriched)” เป็นต้น ในกรณีกล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบเช่นนี้ อาหารที่ถูกเปรียบเทียบโดยอาหารที่มีการกล่าวอ้างเรียกว่า “อาหารอ้างอิง” อาหารอ้างอิงสำหรับใช้เปรียบเทียบเพื่อแสดงข้อกล่าวอ้างโดยเปรียบเทียบ อนุญาตได้เพียงสองแบบคือ อนุญาตให้เปรียบเทียบกับ

- (1) ผลิตภัณฑ์สุดปรกติของผู้ผลิตเอง
- (2) ผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกันทั่ว ๆ ไปที่เป็นตัวแทนของอาหารประเภทดังกล่าวที่มีจำหน่ายในประเทศ

ทั้งนี้ผลิตภัณฑ์ที่เปรียบเทียบจะต้องเป็นผลิตภัณฑ์ประเภทเดียวกันหรือคล้ายคลึงกันเท่านั้น เช่น ซอสปรุงรสกับซอสปรุงรส ที่สำคัญคือ ห้ามใช้ข้อความอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบหากอาหารอ้างอิงมีสารอาหารหรือพลังงานที่จะเปรียบเทียบนั้น อยู่ในปริมาณที่เป็นไปตามเงื่อนไขของ “ต่ำ” หรือ “น้อยมาก” อยู่แล้ว

การแสดงข้อความอ้าง โดยเปรียบเทียบจะต้องระบุชื่อชนิดของอาหารอ้างอิงและแสดงการเปรียบเทียบระดับของสารอาหารหรือพลังงานนั้นที่ลดลงหรือเพิ่มขึ้นเป็นเปอร์เซ็นต์หรือเศษส่วนเทียบกับปริมาณที่มีอยู่ในอาหารอ้างอิง และระบุปริมาณสารอาหารนั้นต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่ระบุที่ฉลากด้วย เช่น การกล่าวอ้าง “ลดโซเดียม” จะต้องกำกับด้วยข้อความว่า “ลดปริมาณโซเดียมลง 50% เทียบกับซอสปรุงรสสูตรปกติ, ซอสปรุงรสชนิดโซเดียมน้อยมีโซเดียม 200 มก. ต่อ 30 มล. ซอสปรุงรสสูตรปกติมีโซเดียม 400 มก. ต่อ 30 มล.”

1.3 การกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหาร (Nutrient function claim) คือ การกล่าวถึงหน้าที่ของสารอาหารที่มีต่อร่างกาย มีเงื่อนไขดังต่อไปนี้คือ

(1) สารอาหารที่มีการกล่าวอ้างถึง ต้องมีอยู่ในบัญชีสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) ซึ่งเป็นบัญชีหมายเลข 3 แนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้

(2) ผลิตภัณฑ์ที่กล่าวอ้างต้องมีสารอาหารนั้นอยู่ในระดับที่จัดว่า “เป็นแหล่งของ” ของสารอาหารนั้นในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลากสำหรับในกรณีที่ไม่มีกำหนดค่าหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้ และอาหารนั้นไม่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดค่าหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้ ให้คำนวณต่อปริมาณผลิตภัณฑ์ 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตร

(3) การกล่าวอ้างหน้าที่ของสารอาหาร ต้องเป็นการกล่าวถึงสารอาหารตามข้อ 1.3 (1) โดยไม่ใช้การกล่าวอ้างถึงตัวผลิตภัณฑ์เป็นการเฉพาะ

(4) การกล่าวอ้างดังกล่าวต้องมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่เชื่อถือได้

(5) การกล่าวอ้างจะต้องไม่มีข้อความระบุหรือมีความหมายให้เข้าใจว่าการบริโภคสารอาหารนั้นจะสามารถป้องกันหรือบำบัดรักษาโรคได้

ตัวอย่างการกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหาร

“แคลเซียมเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน”

“แคลเซียมช่วยในกระบวนการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง”

“โฟเลตเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง”

“วิตามิน บี 1 และวิตามิน บี 12 ช่วยในการทำงานของระบบประสาท”

อนึ่ง ข้อความกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหารจะต้องได้รับความเห็นชอบจาก

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

## 2. เจือปนใจในการกล่าวอ้างทางโภชนาการ

2.1 เกณฑ์การกล่าวอ้างทางโภชนาการประเภทการกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร และการกล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบตามข้อ 1.1 และ 1.2 ตามลำดับ มีการกำหนดเจือปนใจไว้เป็น 2 กรณี คือ

**กรณีที่ 1** สำหรับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้ตามบัญชีหมายเลข 2 แนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้ และอาหารที่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้แล้วซึ่งสามารถอนุมานใช้ค่าปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงตามบัญชีดังกล่าวได้ให้แสดงการกล่าวอ้างทางโภชนาการตามเจือปนใจในตารางที่ 1 ของบัญชีนี้

หนึ่ง เฉพาะอาหารที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไม่เกิน 30 กรัม หรือ ไม่เกิน

2 ช้อนโต๊ะ เจือปนใจในการแสดงชื่อกกล่าวอ้างตามตารางที่ 1 นี้ ให้คำนวณต่อปริมาณอาหารนั้น 50 กรัม แทนการคำนวณต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก (กรณีที่นี้เป็นอาหารแห้งที่โดยทั่วไปแล้วจะต้องเติมน้ำหรือของเหลวที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยจนไม่มีนัยสำคัญก่อนจึงจะบริโภค น้ำหนัก 50 กรัมนี้ ให้หมายถึงน้ำหนักอาหารหลังจากที่เติมน้ำหรือของเหลวแล้ว อย่างไรก็ตาม ข้อกำหนดนี้ไม่ใช้บังคับกับเครื่องดื่มแห้ง หรือผลิตภัณฑ์ลักษณะเดียวกัน เช่น นมผง ซึ่งจะใช้ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของเครื่องดื่ม คือ 200 มิลลิตรของอาหารหลังเติมน้ำ)

**กรณีที่ 2** สำหรับอาหารที่ไม่เป็นไปตามกรณีที่ 1 เท่านั้น ที่จะให้กล่าวอ้างทางโภชนาการโดยคำนวณต่อปริมาณอาหาร 100 กรัม หรือ 100 มิลลิตร ตามเจือปนใจที่กำหนดในตารางที่ 2 ของบัญชีนี้

2.2 อาหารที่อยู่ในเกณฑ์ที่จะแสดงการกล่าวอ้างทางโภชนาการตามตารางที่ 1 หรือ ตารางที่ 2 ของบัญชีนี้ได้ หรือ อาหารที่มีการกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหารจะต้องปฏิบัติตามเจือปนใจเพิ่มเติมดังนี้ด้วยคือ

สำหรับอาหารในกรณีที่ 1 ของข้อ 2.1 หากอาหารนั้นในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก (หรือ ในปริมาณอาหาร 50 กรัม เฉพาะอาหารที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไม่เกิน 30 กรัม หรือ ไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะ) มีปริมาณ

ไขมันทั้งหมด มากกว่า 13 กรัม หรือ

ไขมันอิ่มตัว มากกว่า 4 กรัม หรือ

โคเลสเตอรอล มากกว่า 60 มิลลิกรัม หรือ

โซเดียม มากกว่า 360 มิลลิกรัม

หรือ

สำหรับอาหารในกรณีที่ 2 ของข้อ 2.1 หากอาหารนั้นในปริมาณ 100 กรัม หรือ 100 มิลลิตร มีปริมาณ



ไขมันทั้งหมด	มากกว่า 13 กรัม	หรือ
ไขมันอิ่มตัว	มากกว่า 4 กรัม	หรือ
โคเลสเตอรอล	มากกว่า 60 มิลลิกรัม	หรือ
โซเดียม	มากกว่า 360 มิลลิกรัม	

การแสดงข้อกล่าวอ้างใดก็ตามจะต้องกำกับด้วยข้อความแสดงปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคเลสเตอรอล หรือ โซเดียม ที่อยู่ในระดับเกินปริมาณดังกล่าวไว้ติดกับข้อกล่าวอ้างนั้นที่มีขนาดใหญ่ที่สุด หรือเห็นได้ชัดที่สุดบนฉลากด้วย โดยข้อความกำกับนี้จะต้องมีขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อกล่าวอ้าง

#### ตัวอย่าง

##### โซเดียมต่ำ

ไขมันทั้งหมด 14 กรัมต่อ 200 มิลลิลิตร

2.3 เจือปนไขมันการแสดงความเกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น “เพื่อสุขภาพ ( healthy, healthful, healthiness, health)” หรือข้อความในลักษณะเดียวกัน มีดังต่อไปนี้คือ

(1) อาหารนั้นจะต้องเข้าข่ายเจือปนไขมันการแสดงความ “ไขมันต่ำ (low fat)” และ “ไขมันอิ่มตัวต่ำ (low saturated fat)” ได้ตามเกณฑ์ในตารางที่ 1 หรือตารางที่ 2 แล้วแต่กรณี และ

(2) อาหารนั้นในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก หรือในปริมาณ 100 กรัม (หรือ 100 มิลลิลิตร) แล้วแต่เข้าข่ายในกรณีที่ 1 หรือกรณีที่ 2 ตามข้อ 2.1 จะต้องประกอบด้วย

โซเดียม ไม่เกิน 360 มิลลิกรัม และ

โคเลสเตอรอล ไม่เกิน 60 มิลลิกรัม และ

วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 โพรตีน แคลเซียม เหล็ก และ

ใยอาหาร อย่างน้อยร้อยละ 10 ของ Thai RDI

**หมายเหตุ** สำหรับผักหรือผลไม้สดให้ยกเว้นข้อกำหนดด้านปริมาณวิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 โพรตีน แคลเซียม เหล็ก และใยอาหาร

#### 2.4 เจือปนไขมันอื่น ๆ

หากมีการกล่าวถึงชนิดและปริมาณสารอาหารใดเป็นการเฉพาะบนฉลากนอกกรอบข้อมูลโภชนาการ โดยที่ไม่มุ่งหมายเพื่อเป็นการกล่าวอ้างแต่เพื่อเป็นการแจ้งปริมาณให้ผู้บริโภคทราบ ทั้งนี้ รวมถึงการกล่าวถึงชนิดและปริมาณสารอาหารที่เป็นส่วนหนึ่งของชื่ออาหารด้วย โดยที่อาหารนั้นไม่อยู่ในเกณฑ์ที่จะแสดงข้อกล่าวอ้างตามเงื่อนไขได้ ให้ระบุข้อความที่สื่อว่าไม่มีจุดมุ่งหมายในการกล่าวอ้างใด ๆ กำกับข้อมูลปริมาณสารอาหารดังกล่าวไว้ด้วย เช่น “มีโซเดียม 200 มก. ต่อ 30 มิลลิลิตร – ไม่ใช่อาหารชนิดโซเดียมต่ำ”

## 3. ตัวอย่างการกล่าวอ้างทางโภชนาการ

## ตัวอย่างที่ 1 โยเกิร์ตพร้อมดื่ม ยูเอชที ตราดาร์ตาร์ ขนาดบรรจุกล่องละ 180 มิลลิลิตร

อาหารที่มีผลวิเคราะห์ต่อ 100 มล. ดังนี้	คำอธิบาย
ไขมันทั้งหมด 1.83 ก. ไขมันอิ่มตัว 0.70 ก. โคลเลสเตอรอล 0 มก. โยเดียม 36.44 มก.	
1. ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง คือ 150 มล.	-จากบัญชีหมายเลข 2 ข้อ 3.1 ลำดับที่ 5
2. ปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก : 1 กล่อง (180 มล.)	-ถ้าอาหารในภาชนะบรรจุนั้นสามารถบริโภคได้หมดใน 1 ครั้ง ให้ใช้ปริมาณทั้งหมด เช่น 1 กล่อง (บัญชีหมายเลข 2 ข้อ 4.1 (2))
3. โยเกิร์ตพร้อมดื่มนี้ มีการพัฒนาสูตรขึ้นเป็นพิเศษ จึงอยู่ในข่ายที่จะแสดงข้อมูลอ้าง เช่น ไขมันต่ำ ได้ ถ้าคำนวณแล้วพบว่าอยู่ในเกณฑ์	-ห้ามใช้ข้อมูลอ้าง "ปราศจาก" หรือ "ต่ำ" หากอาหารนั้นโดยธรรมชาติทั่วไป เป็นไปตามเงื่อนไขของผู้แล้ว (บัญชีหมายเลข 4 ข้อ 1.1)
4. <u>คำนวณ</u>	
4.1 ปริมาณไขมันทั้งหมดต่อหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง  = $(1.83/100) \times 150 = 2.7$ กรัม ปิดเศษเป็น <u>3.0 กรัม</u>	-อาหารนี้ เป็นอาหารในข้อ 2.1 กรณีที่ 1 ของบัญชีหมายเลข 4 จึงต้องใช้ตารางที่ 1 ในการคำนวณว่าเป็นไปตามเกณฑ์หรือไม่ -ปิดเศษตามหลักเกณฑ์ในบัญชีหมายเลข 1 ข้อ 2.5 ได้ไขมันไม่เกิน 3 กรัม
4.2 ปริมาณไขมันต่อปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก = $(1.83/100) \times 180 = 3.3$ กรัม ปิดเศษเป็น <u>3.5 กรัม</u>	-ปิดเศษตามหลักเกณฑ์ในบัญชีหมายเลข 1 ข้อ 2.5 ได้ไขมันเกิน 3 กรัม
<u>สรุป</u> โยเกิร์ตพร้อมดื่มนี้ไม่สามารถกล่าวอ้าง "ไขมันต่ำ" ได้	-เงื่อนไขคือ ต้องมีไขมันไม่เกิน 3 กรัม ทั้งต่อหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก (บัญชีหมายเลข 4 ตารางที่ 1)

**ตัวอย่างที่ 2** อาหารเช่นเดียวกับ ตัวอย่างที่ 1 แต่มีขนาดบรรจุกล่องละ 150 มิลลิลิตร  
(เท่ากับหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง)

	คำอธิบาย
<p>1. อาหารนี้จะแสดงชื่อก้าวอ้างว่า “ไขมันต่ำ” ได้ เนื่องจากมีไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม ทั้งต่อหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก</p> <p>2. อย่างไรก็ตามต้องตรวจสอบปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคลเลสเตอรอล และโซเดียม ทั้งต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลากเพิ่มเติมด้วย เนื่องจากอาจต้องแสดงชื่อความกำกับชื่อก้าวอ้าง</p> <p>ไขมันทั้งหมด <math>(1.83/100) \times 150 = 2.7</math> กรัม ปัดเศษเป็น <u>3.0 กรัม</u>            ไขมันอิ่มตัว <math>(0.70/100) \times 150 = 1.05</math> กรัม ปัดเศษเป็น <u>1.0 กรัม</u>            โคลเลสเตอรอล <math>(0/100) \times 150 = 0</math> มิลลิกรัม            โซเดียม <math>(36.44/100) \times 150 = 54.66</math> มิลลิกรัม ปัดเศษเป็น <u>55 มิลลิกรัม</u></p> <p><u>สรุป</u> โยเกิร์ตพร้อมดื่มตามตัวอย่างที่ 2 นี้สามารถกล่าวอ้าง “ไขมันต่ำ” ได้โดยไม่ต้องมีชื่อการแสดงปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคลเลสเตอรอล หรือโซเดียม กำกับ</p>	<p><b>คำอธิบาย</b></p> <p>-ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขของบัญชีหมายเลข 4 ข้อ 2.2 ด้วย</p> <p>-ต้องไม่เกิน 13 กรัม</p> <p>-ต้องไม่เกิน 4 กรัม</p> <p>-ต้องไม่เกิน 60 มิลลิกรัม</p> <p>-ต้องไม่เกิน 360 มิลลิกรัม</p> <p>-ปัดเศษตามหลักเกณฑ์ในบัญชีหมายเลข 1 ข้อ 2.5</p>

**ตัวอย่างที่ 3** ข้าวเกรียบกุ้ง บรรจุถุงพลาสติกน้ำหนักสุทธิ 75 กรัม

	คำอธิบาย
<p>อาหารนี้มีผลวิเคราะห์ต่อ 100 ก. ดังนี้</p> <p>ไขมันทั้งหมด 32.14 ก.            ไขมันอิ่มตัว 12.99 ก.            โคลเลสเตอรอล 0 มก.            โซเดียม 981.5 มก.            แคลเซียม 70.5 มก.            เหล็ก 3.0 มก.</p> <p>1. ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง คือ 30 ก.            2. คำวนการกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร เทียบกับข้าวเกรียบน้ำหนัก <u>50 กรัม</u></p>	<p><b>คำอธิบาย</b></p> <p>-จากบัญชีหมายเลข 2 ข้อ 3.3 ลำดับที่ 1</p> <p>-หากปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงมีค่าไม่เกิน 30 ก. หรือไม่เกิน 2 ขด. ให้คำนวณการกล่าวอ้างเทียบกับอาหารปริมาณ 50 ก. (บัญชีหมายเลข 4 ข้อ 2.1 กรณีที่ 1)</p>

<p>2.1 แคลเซียม <math>(70.5/100) \times 50 = 35.25</math> มิลลิกรัม คิดเป็นร้อยละของ Thai RDI ได้ <math>(35.25/800) \times 100 = 4.41\%</math> ปิดเศษเป็น <u>4%</u></p> <p>ดังนั้น อาหารนี้ไม่สามารถกล่าวอ้างปริมาณแคลเซียมได้</p> <p>2.2 เหล็ก <math>(3.0/100) \times 50 = 1.5</math> มิลลิกรัม คิดเป็นร้อยละของ Thai RDI ได้ <math>(1.5/15) \times 100 = 10\%</math></p> <p>ดังนั้น อาหารนี้จะกล่าวอ้างว่า "มีเหล็ก" หรือ "เป็นแหล่งของเหล็ก" ได้</p> <p>3. อย่างไรก็ตามต้องตรวจสอบปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคลเลสเตอรอล และโซเดียม ต่ออาหารประมาณ 50 กรัมเพิ่มเติมด้วย เนื่องจากอาจต้องแสดงข้อความกำกับข้อกล่าวอ้าง</p> <p>ไขมันทั้งหมด <math>(32.14/100) \times 50 = 16.07</math> กรัม ปิดเศษเป็น <u>16 กรัม</u> ไขมันอิ่มตัว <math>(12.99/100) \times 50 = 6.495</math> กรัม ปิดเศษเป็น <u>6 กรัม</u> โคเลสเตอรอล <math>(0/100) \times 50 = 0</math> มิลลิกรัม โซเดียม <math>(981.5/100) \times 50 = 490.75</math> มิลลิกรัม ปิดเศษเป็น <u>490 มิลลิกรัม</u></p> <p>สรุป ชาวอเมริกันนี้จะแสดงข้อกล่าวอ้างว่า "มีเหล็ก" หรือ "เป็นแหล่งของเหล็ก" ได้โดยจะต้องมีข้อความแสดงปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว และโซเดียม กำกับ โดยข้อความกำกับนี้จะต้องมีขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อกล่าวอ้าง ดังนี้</p> <p style="text-align: center;"><b>"เป็นแหล่งของเหล็ก</b> ไขมันทั้งหมด 16 ก. ไขมันอิ่มตัว 6 ก. โซเดียม 490 มก. ต่อข้าวเกรียบ 50 ก."</p>	<p>-Thai RDI ของแคลเซียมคือ 800 มิลลิกรัม (บัญญัติหมายเลข 3 ลำดับที่ 20) -ปิดเศษตามหลักเกณฑ์ในบัญญัติหมายเลข 1 ข้อ 2.5 -การกล่าวอ้างได้ จะต้องมียุทธศาสตร์ตั้งแต่ร้อยละ 10 ของ Thai RDI ขึ้นไป -Thai RDI ของเหล็กคือ 15 มิลลิกรัม (บัญญัติหมายเลข 3 ลำดับที่ 22) -การกล่าวอ้างได้ จะต้องมียุทธศาสตร์ตั้งแต่ร้อยละ 10 ของ Thai RDI ขึ้นไป</p> <p>-ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขของบัญญัติหมายเลข 4 ข้อ 2.2 ด้วย สำหรับในกรณีนี้ ใช้การคำนวณต่ออาหาร 50 กรัม เนื่องจากปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงมีค่าไม่เกิน 30 กรัม -ต้องไม่เกิน 13 กรัม -ต้องไม่เกิน 4 กรัม -ต้องไม่เกิน 60 มิลลิกรัม -ต้องไม่เกิน 360 มิลลิกรัม -ปิดเศษตามหลักเกณฑ์ในบัญญัติหมายเลข 1 ข้อ 2.5</p>
--	--

#### 4. เอกสารอ้างอิง

- 4.1 United States Food And Drug Administration. 1997. Code of Federal Regulations 21 CFR Part 101 Subpart D : Specific Requirements for Nutrient Content Claims.
- 4.2 Codex Alimentarius. 1997. Guidelines for Use of Nutrition Claims.

ตารางที่ 1      เจือปนไขมันในอาหารโดยใช้เกณฑ์ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค  
(สำหรับอาหารที่เป็นไปตามข้อ 2.1 กรณีที่ 1)

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เจือปนไขมัน (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เจือปนไขมันเพิ่มเติม
พลังงาน	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero)	มีพลังงานน้อยกว่า 5 กิโลแคลอรี	1. ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้นโดย ธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขของผู้แล้ว
	ต่ำ (low, few, low source of, low in)	มีพลังงานไม่เกิน 40 กิโลแคลอรี	2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.1 และ 2.2 ของ บัญชีนี้อย่าง
	ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, less, fewer, lower, lower in)	ลดปริมาณพลังงานลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป เมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง	1. ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็น อาหาร "พลังงานต่ำ" อยู่แล้ว 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.2 และ 2.2 ของ บัญชีนี้อย่าง
	พลังงานน้อย (light, lite)	1. ลดปริมาณไขมันลงตั้งแต่ร้อยละ 50 ขึ้น ไปเทียบกับอาหารอ้างอิง (สำหรับผลิตภัณฑ์ ไขมันนั้นมีพลังงานจากไขมันตั้งแต่ร้อยละ 50 ขึ้นไป ของพลังงานทั้งหมด) หรือ 2. ลดพลังงานลงตั้งแต่ 1/3 ส่วนขึ้นไป เทียบกับอาหารอ้างอิง (สำหรับผลิตภัณฑ์ ไขมันมีพลังงานจากไขมันน้อยกว่าร้อยละ 50 ของพลังงานทั้งหมด)	1. ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็น อาหาร "ไขมันต่ำ" หรือ "พลังงานต่ำ" อยู่แล้ว 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.2 และ 2.2 ของ บัญชีนี้อย่าง 3. ถ้าอาหารที่แสดงข้อกล่าวอ้างนี้มีพลังงานน้อยกว่า 40 กิโลแคลอรี หรือมีไขมันน้อยกว่า 3 กรัมต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ไม่ต้องแสดง ร้อยละหรือสัดส่วนของพลังงานที่ลดลง

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
ไขมันทั้ง หมด	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero, nonfat)	มีไขมันทั้งหมดน้อยกว่า 0.5 กรัม	1.ห้ามใช้ชื่อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้นโดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2.ถ้ามีส่วนผสมที่เป็นไขมันหรือส่วนผสมที่เข้าใจโดยทั่วไปว่ามีไขมัน ให้ทำเครื่องหมายกำกับชื่อส่วนผสมนั้น แล้วอธิบายว่า “มีผลต่อปริมาณไขมันน้อยมาก” 3.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low, low in, low source of, little)	มีไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม	1.ห้ามใช้ชื่อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	ลดปริมาณไขมันทั้งหมดลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไปเมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง	1.ห้ามใช้ชื่อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็นอาหาร “ไขมันต่ำ” อยู่แล้ว 2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.3 ของบัญชีนี้ด้วย
ไขมันอิ่ม ตัว	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero)	1.มีกรดไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า 0.5 กรัม และ 2.ปริมาณกรดไขมันรูปแบบทรานส์ น้อยกว่า 0.5 กรัม	1.ห้ามใช้ชื่อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้นโดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2.ถ้ามีส่วนผสมที่เป็นไขมันอิ่มตัวหรือเข้าใจโดยทั่วไปว่ามีไขมันอิ่มตัว ให้ทำเครื่องหมายกำกับชื่อส่วนผสมนั้น แล้วอธิบายว่า “มีผลต่อปริมาณไขมันอิ่มตัวน้อยมาก” 3.ต้องแสดงปริมาณไขมันทั้งหมดและโคเลสเตอรอลควบคู่กับชื่อกล่าวอ้างเกี่ยวกับปริมาณไขมันอิ่มตัวทุกแห่ง โดยมีขนาดไม่น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของชื่อกล่าวอ้าง <u>ยกเว้น</u> ก. ถ้าผลิตภัณฑ์โคเลสเตอรอลน้อยกว่า 2 มิลลิกรัม ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ไม่ต้องแสดงปริมาณโคเลสเตอรอลกำกับ ข. หากผลิตภัณฑ์มีไขมันทั้งหมดไม่เกิน 0.5 กรัม ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ไม่ต้องแสดงปริมาณไขมันทั้งหมดกำกับชื่อกล่าวอ้างเกี่ยวกับไขมันอิ่มตัว 4.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย

พื้ชงำน/ สารอาหาร	ช้อกถ้าวอ้าง	เง้อนใจ (ถ้อบร้มาณหน้ิงหน้วยบร้โภคอ้างอ้งและ ถ้อบร้มาณหน้ิงหน้วยบร้โภคที่แ้ดงบน ถลาก) *	เง้อนใจเพ้ิมเติม
ไขมันอ้ิม ถ้าว	ถ้าว (low, low in, low source of, a little)	1.ม้ิกรถ้ไขมันอ้ิมถ้าวม้ิเก้ิน 1 กร้ิม และ 2.พ้ลจ้งานจากรถ้ไขมันอ้ิมถ้าวม้ิเก้ิน ร้ือถ้ะ 15 ของพ้ลจ้งานท้ิงท้หมด	1.ห้ามใช้ช้อกถ้าวอ้างน้ี ห้ากอาหารน้ันโดยธรรม- ชาค้ิเป้ินไปถ้ตามเง้อนใจอู้่แ้ล้ว 2.ค้องแ้ดงบร้มาณไขมันท้ิงท้หมดและโคเล้สเทอ- รอลควบถู้กบ้ช้อกถ้าวอ้างเก้ียวก้ับบร้มาณไขมันอ้ิม ถ้าวทุ้กหน้าง โดยม้ิขนาดม้ินอ้้อยก้ว้าถ้ริงหน้ิงของ ช้อกถ้าวอ้าง ขยก้ว้ิน ก. ถ้้าผลลค้กัถ้ขมีโคเล้สเทอรอลน้้อยก้ว้า 2 ม้ิลลค้กร้ิมถ้อบร้มาณหน้ิงหน้วยบร้โภคอ้างอ้ง ม้ินค้องแ้ดงบร้มาณโคเล้สเทอรอลก้าก้บ ข.ห้ากผลลค้กัถ้ขมีไขมันท้ิงท้หมดม้ิเก้ิน 3 กร้ิม ถ้อบร้มาณหน้ิงหน้วยบร้โภคอ้างอ้ง ม้ินค้อง แ้ดงบร้มาณไขมันท้ิงท้หมดก้าก้บช้อกถ้าวอ้างเก้ียว ก้บไขมันอ้ิมถ้าว 3.ค้องบ้ร้บ้ติตามเง้อนใจในช้้อ 1.1 และ 2.2 ของ บ้ญช้ีนน้ีถ้าว
	ถลค, น้้อยก้ว้า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	ถลคบร้มาณกรถ้ไขมันอ้ิมถ้าวถ้ลค้ด้ังถ้แ้ ร้ือถ้ะ 25 ช้้นไป เม้ือ เท้ียบก้บอาหาร อ้างอ้ิง	1.ห้ามใช้ช้อกถ้าวอ้างน้ี ห้ากอาหารอ้างอ้ิงเป้ิน "ไขมันอ้ิมถ้าวถ้าว" อู้่แ้ล้ว 2.ค้องแ้ดงบร้มาณไขมันท้ิงท้หมดและ โคเล้สเทอรอลควบถู้กบ้ช้อกถ้าวอ้างเก้ียวก้บ บร้มาณไขมันอ้ิมถ้าวทุ้กหน้าง โดยม้ิขนาดม้ินอ้้อยก้ว้า ถ้ริงหน้ิงของ ช้อกถ้าวอ้าง ขยก้ว้ิน ก. ถ้้าผลลค้กัถ้ขมีโคเล้สเทอรอลน้้อยก้ว้า 2 ม้ิลลค้กร้ิมถ้อบร้มาณหน้ิงหน้วยบร้โภคอ้างอ้ง ม้ินค้องแ้ดงบร้มาณโคเล้สเทอรอลก้าก้บ ข.ห้ากผลลค้กัถ้ขมีไขมันท้ิงท้หมดม้ิเก้ิน 3 กร้ิม ถ้อบร้มาณหน้ิงหน้วยบร้โภคอ้างอ้ง ม้ินค้อง แ้ดงบร้มาณไขมันท้ิงท้หมดก้าก้บช้อกถ้าวอ้างเก้ียว ก้บไขมันอ้ิมถ้าว 3.ค้องบ้ร้บ้ติตามเง้อนใจในช้้อ 1.2 และ 2.2 ของ บ้ญช้ีนน้ีถ้าว

พียงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคข้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
โคเลสเตอรอล	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero)	1. มีโคเลสเตอรอลน้อยกว่า 2 มิลลิกรัม และ 2. กรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 2 กรัม	1. ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2. ถ้ามีส่วนผสมที่เข้าใจโดยทั่วไปว่ามีโคเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบ ให้หาคำอธิบายกำกับชื่อส่วนผสมนั้นแล้วอธิบายว่า "มีผลต่อปริมาณโคเลสเตอรอลน้อยมาก" 3. ถ้ามีปริมาณไขมันทั้งหมดเกิน 13 กรัม ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคข้างอิงและต่อปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก ต้องระบุปริมาณไขมันทั้งหมดต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก โดยแสดงความคู่กับข้อกล่าวอ้างทุกด้าน หากแสดงข้อกล่าวอ้างหลายแห่งในฉลากด้านเดียวกัน ให้แสดงติดกับข้อกล่าวอ้างที่เด่นที่สุด และใช้ตัวอักษรขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อกล่าวอ้างดังกล่าว 4. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low, low in, low source of, little)	1. มีโคเลสเตอรอลไม่เกิน 20 มิลลิกรัม และ 2. กรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 2 กรัม	1. ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2. ถ้ามีปริมาณไขมันทั้งหมดเกิน 13 กรัม ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคข้างอิงและต่อปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก ต้องระบุปริมาณไขมันทั้งหมดต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก โดยแสดงความคู่กับข้อกล่าวอ้างทุกด้าน หากแสดงข้อกล่าวอ้างหลายแห่งในฉลากด้านเดียวกัน ให้แสดงติดกับข้อกล่าวอ้างที่เด่นที่สุด และใช้ตัวอักษรขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อกล่าวอ้างดังกล่าว 3. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย



พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
โคเลสเตอรอล	ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	1.ลดปริมาณโคเลสเตอรอลลงตั้งแต่ ร้อยละ 25 ขึ้นไป เมื่อเทียบกับอาหาร อ้างอิง และ 2.มีกรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 2 กรัม	1.ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็น อาหาร "โคเลสเตอรอลต่ำ" อยู่แล้ว 2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของ บัญชีนี้ด้วย 3.หากมีปริมาณไขมันทั้งหมดมากกว่า 13 กรัมต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณ หนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก ให้กำกับข้อ ความระบุปริมาณโคเลสเตอรอลที่ลดลง เทียบกับที่ มีอยู่ในอาหารอ้างอิง ด้วยปริมาณไขมันทั้งหมดที่มี อยู่ในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก โดยใช้ตัวอักษรขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของ ข้อกล่าวอ้าง
โซเดียม	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero)	มีโซเดียมน้อยกว่า 5 มิลลิกรัม	1.ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้นโดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2.คิดเป็นปริมาณโซเดียมในอาหาร ไม่ใช่เกลือ (โซเดียมคลอไรด์) และ 3.ถ้ามีส่วนผสมที่เป็นเกลือ (โซเดียมคลอไรด์) หรือ ส่วนผสมที่เข้าใจโดยทั่วไปว่ามีโซเดียม ให้ทำเครื่องหมายกำกับชื่อส่วนผสมนั้นแล้วอธิบายว่า "มีผลต่อ ปริมาณโซเดียมน้อยมาก" 4.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของ บัญชีนี้ด้วย
	ปราศจากเกลือ (salt free)	ต้องได้ตามเงื่อนไขและเงื่อนไขเพิ่มเติม ของ "ปราศจากโซเดียม"	
	ต่ำมาก (very low, very low in)	มีโซเดียมน้อยกว่า 35 มิลลิกรัม	1.ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้นโดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2.คิดเป็นปริมาณโซเดียมในอาหาร ไม่ใช่เกลือ (โซเดียมคลอไรด์) และ 3.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของ บัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low, low in, low source of, little)	มีโซเดียมน้อยกว่า 140 มิลลิกรัม	
ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	ลดปริมาณโซเดียมลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไปเมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง		1.ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็น อาหาร "โซเดียมต่ำ" อยู่แล้ว 2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของ บัญชีนี้ด้วย

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อย่อภาษาอังกฤษ	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
โซเดียม	โซเดียมน้อย (light, lite)	ลดปริมาณโซเดียมลงตั้งแต่ร้อยละ 50 ขึ้นไปเมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง	1.ห้ามใช้ชื่อย่อภาษาอังกฤษนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็นอาหาร "โซเดียมต่ำ" อยู่แล้ว 2.หากอาหารอ้างอิงมีพลังงานมากกว่า 40 กิโลแคลอรี หรือมีไขมันมากกว่า 3 กรัมต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง การกล่าวอ้างว่า "light" สำหรับโซเดียมในกรณีนี้ต้องกำกับว่า "โซเดียมน้อย (light in sodium)" เนื่องจาก "light, lite" อาจหมายถึง "พลังงานน้อย" ได้อีกด้วย 3.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.2 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	ไม่เติมเกลือ / ไม่ใส่เกลือ (unsalted, no salt, no salt added, without salt added)	1.ไม่มีการเติมเกลือระหว่างกระบวนการผลิต และ 2.อาหารที่ใช้เปรียบเทียบต้องเป็นอาหารที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งโดยปกติแล้วใช้เกลือในการผลิต	หากผลิตภัณฑ์ไม่ได้ตามเงื่อนไข "ปราศจากโซเดียม" ต้องกำกับว่า "ไม่ใช่อาหารที่ปราศจากโซเดียม" ด้วย
	ใส่เกลือเล็กน้อย (lightly salted)	ใส่เกลือน้อยกว่าอาหารปกติ ตั้งแต่ร้อยละ 50 ขึ้นไป	ต้องกำกับว่า "ไม่ใช่อาหารโซเดียมต่ำ" ด้วย
น้ำตาล (หมายถึง mono- และ di- saccha- rides)	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero, sugarless)	มีน้ำตาลน้อยกว่า 0.5 กรัม	1.ห้ามใช้ชื่อย่อภาษาอังกฤษนี้ หากอาหารนั้นโดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขของผู้แล้ว 2.ถ้าอาหารมีส่วนผสมที่เป็นน้ำตาลหรือส่วนผสมที่เข้าใจโดยทั่วไปว่ามีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ ให้ทำเครื่องหมายกำกับชื่อส่วนผสมนั้นแล้วอธิบายว่า "มีผลต่อปริมาณน้ำตาลน้อยมาก" 3. ถ้าอาหารเป็นไปตามเงื่อนไข "พลังงานต่ำ" หรือ "ลดพลังงาน" หรือ "พลังงานน้อย" ให้แสดงชื่อกล่าวอ้างดังกล่าวบนฉลากด้วย 4.ถ้าอาหารไม่มี "พลังงานต่ำ" หรือ "ลดพลังงาน" หรือ "พลังงานน้อย" ให้กำกับว่า "ไม่ใช่อาหารพลังงานต่ำ" หรือ "ไม่ใช่อาหารลดพลังงาน" หรือ "ไม่ใช่สำหรับควบคุมน้ำหนัก" ตามลำดับ 5.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อย่อภาษาอังกฤษ	เงื่อนไข (คือปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ คือปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
น้ำตาล (หมายถึง mono- และ di- saccha- rides)	ลดปริมาณลง, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	ลดปริมาณน้ำตาลลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป เมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง	ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.2 และ 2.2 ของ บัญชีนี้ด้วย
	ไม่เติมน้ำตาล/ ไม่ใส่น้ำตาล (no added sugar, without added sugar, no sugar added)	1. ไม่มีการเติมน้ำตาลหรือส่วนผสมที่มี น้ำตาลในระหว่างการผลิตหรือการบรรจุ และ 2. ไม่มีส่วนผสมที่มีการเติมหรือเพิ่ม ปริมาณน้ำตาล เช่น แอม เกลือหรือน้ำ ผลไม้เข้มข้น และ 3. ต้องไม่มีน้ำตาลเกิดขึ้นจากกระบวนการ ผลิต หรือถ้ามีต้องรวมกันแล้วได้ตาม เงื่อนไข "ปราศจากไขมัน" และ 4. อาหารอ้างอิงมีการเติมน้ำตาลเป็นส่วน ประกอบ ส่วนอาหารนี้ไม่มีการเติม	ถ้าอาหารนั้นไม่เป็นไปตามเงื่อนไขของ "พลังงาน ต่ำ" หรือ "ลดพลังงาน" ต้องกำกับว่า "ไม่ใช่อาหาร พลังงานต่ำ" หรือ "ไม่ใช่อาหารลดพลังงาน"
	"ไม่ปรับความหวาน เพิ่ม" หรือ "ไม่เติมวัตถุให้ความ หวาน" (unsweetened, contains no added sweeteners)	ใช้กับอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูงอยู่แล้ว โดยธรรมชาติ เช่น น้ำผลไม้ อย่างไรก็ตาม ห้ามใช้ข้อความ "ปราศจากน้ำตาล (sugar free)"	

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ (ไม่รวม โซเดียม)	สูง, อุดม (high, rich in, excellent source of)	มีสารอาหารนั้นอยู่ในปริมาณดีหรือละ 20 ของ Thai RDI** ขึ้นไป	1. สำหรับไขมัน หากปริมาณไขมันทั้งหมดไม่ เป็นไปตามเงื่อนไข "ต่ำ" การกล่าวอ้างปริมาณ ไขมันต้องกำกับด้วยปริมาณไขมันทั้งหมดคือ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลากด้วย อักษรที่มีขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อกล่าวอ้าง 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	เป็นแหล่งของ, มี (good source, contains, provides)	มีสารอาหารนั้นอยู่ในปริมาณร้อยละ 10-19 ของ Thai RDI**	1. สำหรับไขมัน หากปริมาณไขมันทั้งหมดไม่ เป็นไปตามเงื่อนไข "ต่ำ" การกล่าวอ้างปริมาณ ไขมันต้องกำกับด้วยปริมาณไขมันทั้งหมดคือ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลากด้วย อักษรที่มีขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อกล่าวอ้าง 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	เสริม, เพิ่ม, มากกว่า (increased, more, added, fortified, enriched)	เมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิงแล้ว อาหารนี้มี สารอาหารที่จะกล่าวอ้างอยู่ในปริมาณที่ สูงกว่าระดับที่มีอยู่ในอาหารอ้างอิง โดย ปริมาณค่าความแตกต่างนั้นจะต้องไม่น้อย กว่าปริมาณร้อยละ 10 ของ Thai RDI**	1. ต้องระบุอาหารอ้างอิงด้วย 2. สำหรับไขมัน หากปริมาณไขมันทั้งหมดไม่ เป็นไปตามเงื่อนไข "ต่ำ" การกล่าวอ้างปริมาณ ไขมันต้องกำกับด้วยปริมาณไขมันทั้งหมดคือ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลากด้วย อักษรที่มีขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อกล่าวอ้าง 3. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย

#### หมายเหตุ

\*เฉพาะอาหารที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไม่เกิน 30 กรัม หรือ ไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะ เมื่อใช้ในการแสดง  
ข้อกล่าวอ้างตามตารางที่ 1 นี้ ให้คำนวณต่อปริมาณอาหารนั้น 50 กรัม แทนการคำนวณต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค-  
อ้างอิงและต่อปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก (กรณีที่เป็นอาหารแห้งที่โดยทั่วไปแล้วจะต้องเติมน้ำ  
หรือของเหลวที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยจนไม่มีนัยสำคัญก่อนจึงจะบริโภค น้ำหนัก 50 กรัมนี้ ให้หมายถึงน้ำหนัก  
อาหารหลังจากที่เติมน้ำหรือของเหลวแล้ว อย่างไรก็ตาม ข้อกำหนดนี้ไม่ใช่บังคับกับเครื่องดื่มแข็ง หรือผลิตภัณฑ์  
ลักษณะเดียวกัน เช่น นมผง ซึ่งจะใช้ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงเป็น 200 มิลลิกรัมของอาหารหลังเติมน้ำ)

\*\*Thai RDI หมายถึง สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai  
Recommended Daily Intakes)