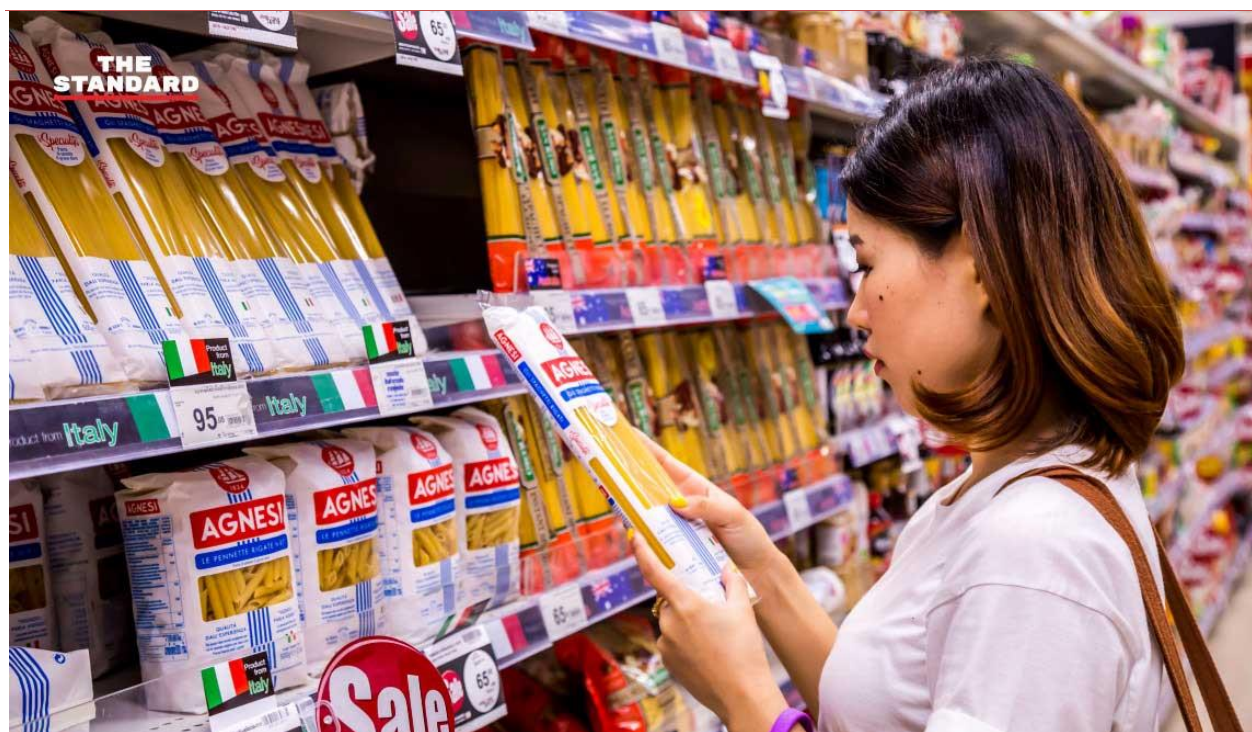




# บทความออนไลน์

ภาวะโภชนาการที่ดีเริ่มจากการอ่านฉลากอย่าง  
รู้เท่าทัน



จากสภาพแวดล้อมในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้หนึ่งในปัจจัยสำคัญของชีวิตอย่าง ‘อาหาร’ ปรับเปลี่ยนไปตามพฤติกรรมของผู้บริโภค

หลายคนจึงละเลยความสำคัญของสุขภาพและการรับประทานอาหาร ด้วยการเลือก ‘อาหารสำเร็จรูป’ หรือ ‘อาหารกึ่งสำเร็จรูป’ มาเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนชีวิต โดยที่พวกเขาไม่เคยรู้เลยว่า ‘อาหาร’ ที่กำลังรับประทานอยู่นั้นมีส่วนประกอบของอะไรบ้าง



ฉลากโภชนาการ อ่านง่าย ได้ประโยชน์

การอ่าน ‘ฉลากโภชนาการ’ ก่อนซื้อหรือรับประทานเป็นหนึ่งในตัวช่วยสำคัญที่จะทำให้การรับประทานอาหารมีคุณภาพมากขึ้น เพราะ ‘ข้อมูลโภชนาการ’ บนฉลากจะแสดงให้เห็นถึงปริมาณสารอาหารสำคัญ ที่จะทำให้ผู้บริโภคสามารถเลือกรับประทานให้เหมาะสมกับความต้องการของตนเองได้

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 ช้อน (30 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 5 กิโลแคลอรี)			
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	0.5 ก.		1 %
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.		0 %
โคเลสเตอรอล	20 มก.		7 %
โปรตีน	4 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	20 ก.		7 %
ใยอาหาร	0 ก.		0 %
น้ำตาล	2 ก.		
โซเดียม	840 มก.		35 %
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	0 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	2 %
เหล็ก	62 %		
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานต่อวันของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ 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			

Photo: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ซึ่งการอ่าน ‘ฉลากโภชนาการ’ สามารถทำได้ง่าย ๆ 5 ขั้นตอน คือ

1. ดูปริมาณ ‘หนึ่งหน่วยบริโภค’ เพื่อดูว่าในแต่ละครั้งไม่ควรรับประทานมากกว่าที่ฉลากระบุ และหากรับประทานเป็น 2 เท่าของปริมาณที่แสดง จะทำให้ได้รับปริมาณพลังงานและสารอาหารต่าง ๆ เพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า
2. ดู ‘จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง’ เพื่อดูว่าซองนี้ควรแบ่งรับประทานกี่ครั้งถึงจะเหมาะสม
3. ในแต่ละวันไม่ควรรับประทาน ‘ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว คอเลสเตอรอล และโซเดียม’ ที่ระบุบนฉลากโภชนาการเกิน 100%
4. ในขณะที่ ‘ใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ’ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ที่ระบุบนฉลากโภชนาการนั้น ควรรับประทานให้ได้วันละ 100%
5. เพื่อความสะดวกในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ ควรสังเกตสารอาหารที่ต้องจำกัดอย่าง พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม

โดยในแต่ละวันร่างกายต้องการพลังงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพียง 2,000 กิโลแคลอรี (ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามเงื่อนไขของอายุ เพศ และความหนักเบาของกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน) และไม่ควรรับริโภคน้ำตาลเกิน 65 กรัม ไขมัน 65 กรัม และโซเดียม 2,400 มิลลิกรัม หรือ 2.4 กรัม

### สุขภาพดีเริ่มต้นที่ตัวเรา

จะเห็นว่าการทำความเข้าใจกับอาหารที่รับประทาน หรือเลือกรับประทานให้เหมาะสมกับความต้องการของตนเองในแต่ละวัน คือหนึ่งในปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดีที่ไม่อาจปฏิเสธได้

และเพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแบบเต็มขั้น AIA Vitality จึงออกแบบโครงการพิเศษให้สมาชิกได้รับความรู้ด้านสุขภาพ ไปจนถึงเครื่องมือเพื่อการดูแลสุขภาพ พร้อมสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ ที่เพิ่มขึ้น ผ่านความสนุกจากการสะสมคะแนน AIA Vitality ที่จะทำให้สุขภาพและร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น

ที่มา <https://thestandard.co/aia-vitality-nutrition-label/>

