

๒ “จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ” คือ
กินได้กี่ครั้ง เมื่อกินตามปริมาณที่แนะนำไว้ใน
หนึ่งหน่วยบริโภค

ตามตัวอย่าง ตัวอย่างนมพร้อมดื่ม ยี่ห้อ MILK
หากรับประทานนมบรรจุขวดละ 1,000 มิลลิลิตร จะ
รับประทานได้ 5 ครั้ง แต่ละครั้งจะได้รับคุณค่าทาง
โภชนาการตามกรอบที่แสดงไว้ แต่ถ้ารับประทาน
ครั้งเดียวหมดขวด จะได้รับพลังงานและสารอาหาร
ต่าง ๆ เป็น 5 เท่าของตัวเลขที่แสดงไว้ในกรอบ
โภชนาการ

เกร็ดความรู้ สำหรับโปรตีนจะแสดงแต่ค่า
น้ำหนักเท่านั้น เนื่องจากโปรตีนมีหลากหลาย
ชนิดและคุณภาพแตกต่างกัน การระบุเป็นค่า
ร้อยละจะทำให้เข้าใจผิดได้ ซึ่งผู้บริโภคเมื่อ
อ่านส่วนประกอบที่แสดงอยู่บนฉลากจะทราบ
แหล่งของโปรตีนในอาหารที่บริโภคได้



๓ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”
คุณแล้วจะทราบว่า ได้รับพลังงานและสารอาหารใน
ปริมาณเท่าใด เมื่อกินตามปริมาณที่แนะนำไว้ในหนึ่ง
หน่วยบริโภค

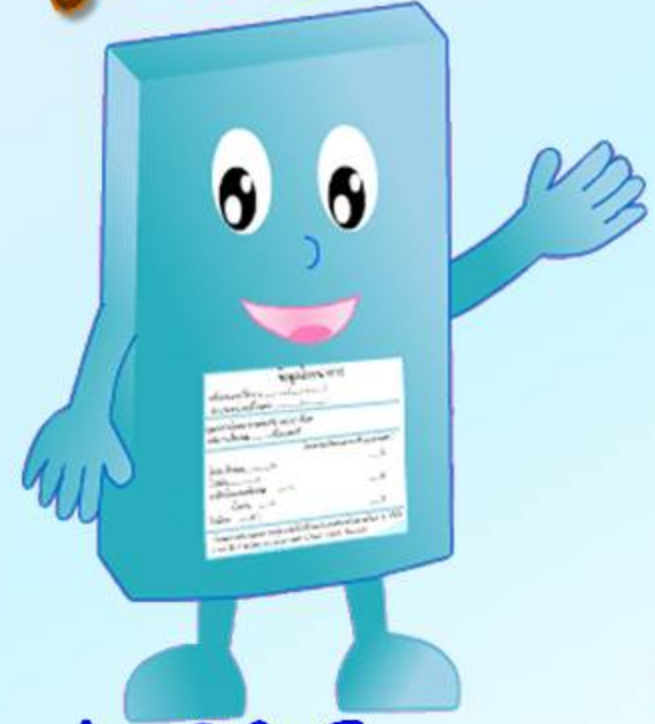
ตามตัวอย่าง นมยี่ห้อ MILK ขวดนี้ เมื่อรับประทาน
นม 1 หน่วยบริโภคหรือ 1 แก้วจะได้รับไขมัน
ทั้งหมด 6 กรัม (เป็นไขมันอิ่มตัว 2.5 กรัม) เป็นต้น

๔ “ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน” จะบอกให้
ทราบว่าได้รับสารอาหารคิดเป็นร้อยละเท่าไร ของที่
เราควรได้รับต่อวันเมื่อกินตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่ง
หน่วยบริโภค ซึ่งคิดเทียบจากปริมาณสารอาหารที่
แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี
ขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวัน
ละ 2000 กิโลแคลอรี



อย่าลืมว่า ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคล
แตกต่างกัน การคิดร้อยละของปริมาณที่แนะนำ
ต่อวัน เป็นการคิดจากคนที่ต้องการพลังงานวันละ
2000 กิโลแคลอรี

ฉลาก โภชนาการ



อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ

รู้จักกันไว้ ฉลาด โภชนาการ



อ่านฉลากโภชนาการ มีแต่ได้ไม่มีเสีย มีประโยชน์ต่อผู้ใส่ใจสุขภาพและผู้ที่เป็นโรคประจำตัว

1. เลือกซื้อและบริโภคอาหารได้เหมาะสมกับความต้องการของตนเอง เช่น เลือกอาหารที่มีระบุว่า โคลเลสเตอรอลต่ำ หรือ โซเดียมต่ำได้
2. หลีกเลียงสารอาหารที่ตนเองต้องจำกัดการบริโภค หรือไม่ต้องการ
3. เปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกยี่ห้อที่มีคุณค่าทางคึกว่าได้

ฉลากโภชนาการ คือฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูล โภชนาการ ซึ่งระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหารนั้น อยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม ที่เรียกว่า “กรอบข้อมูล โภชนาการ”

1 “หนึ่งหน่วยบริโภค” คือ ปริมาณที่แนะนำให้กินต่อครั้ง
 ทรึควรรู้ อาหารยี่ห้อเดียวกันอาจแสดงปริมาณ
 หนึ่งหน่วยบริโภคต่างกัน ดังนี้

ตัวอย่างนมพร้อมดื่ม ยี่ห้อMILK
 ขนาดบรรจุกล่องละ 250 มิลลิลิตร



หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (250 มิลลิลิตร)
 จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1

ตัวอย่างนมพร้อมดื่ม ยี่ห้อMILK
 ขนาดบรรจุกล่องละ 1000 มิลลิลิตร



หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)
 จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 5



กินครั้งละ 200 มิลลิลิตร
 หรือ 250 มิลลิลิตรดีนะ ??

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) 1
 จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : 5 2
 คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค 3
 พลังงานทั้งหมด 110 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)

4 ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *

ไขมันทั้งหมด	6 ก.	9 %
ไขมันอิ่มตัว	2.5 ก.	13 %
โคเลสเตอรอล	20 มก.	7 %
โปรตีน	8 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	8 ก.	3 %
ใยอาหาร	0 ก.	0 %
น้ำตาล	8 ก.	
โซเดียม	85 มก.	4 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามินเอ	6 %
วิตามินบี 1	8 %
วิตามินบี 2	15 %
แคลเซียม	30 %
เหล็ก	2 %

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

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 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

