

10 รู้ไว้...ไม่อ้วน

“หลักในการ ลด ละ เลิก “อ้วน” ที่สำคัญ คือ การรักษาสมดุลระหว่างพลังงานเข้า และพลังงานออกของร่างกาย”

คนไทยมากกว่าร้อยละ 80 เคยอ่านฉลากโภชนาการ แต่เพียง 1 ใน 5 คนเท่านั้นที่คิดว่าเข้าใจเนื้อหาทั้งหมด การให้ความรู้และสร้างความตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องโภชนาการของอาหาร การกินเป็นสิ่งที่ยังต้องส่งเสริม

ปฏิบัติการ 3อ. + 2ส.

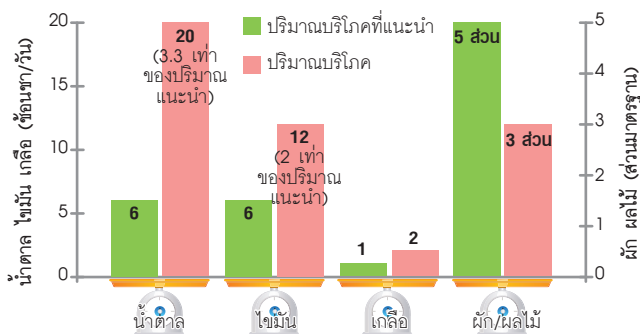
เป็นแนวคิดพิชิตอ้วนที่ว่าด้วยการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และเครื่องดื่มที่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ การออกกำลังกายอย่างเป็นนิจล์สม่ำเสมอ และการควบคุม

ดูแลอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ควบคู่ไปกับการละเว้นพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพจากการดื่มสุรา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ สิ่งเหล่านี้ เป็นเรื่องของการสร้างเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ต้องเริ่มจากตัวบุคคล จากการมีความรู้ และทัศนคติที่เหมาะสมในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะเรื่องโภชนาการของอาหารการกินในแต่ละวัน

แนวคิด ปฏิบัติการ 3อ. และ 2ส.



ปริมาณบริโภค น้ำตาล ไขมัน เกลือ และผักและผลไม้ของคนไทย เปรียบเทียบกับปริมาณการบริโภคที่แนะนำต่อวัน



ที่มา: รวบรวมจากเอกสารเผยแพร่ เครือข่ายคนไทยไร้พุง

หมายเหตุ: 1 ช้อนชา = 4.2 กรัม

1 ส่วนมาตรฐานของผักเท่ากับผักใบปรุงสุก 1 ถ้วย หรือเทียบเท่า

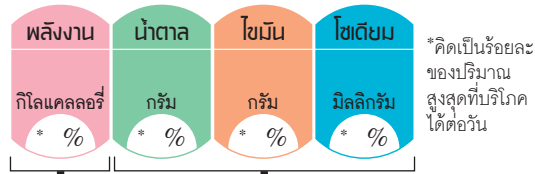
1 ส่วนมาตรฐานของผลไม้เท่ากับมะละกอสุก 1 ผล หรือสับปะรด 6-8 คำ หรือเทียบเท่า

ที่มา: ข้อมูลน้ำตาล ไขมัน และเกลือ จากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย (น้ำตาล จากรายงานคณะกรรมการอ้อยและน้ำตาล ปี 2550, ไขมันจากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทยปี 2546, เกลือ จากการสำรวจการบริโภคโซเดียมคลอไรด์ ปี 2550) และข้อมูลผัก ผลไม้ จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552

ก่อนซื้อ ดูชนิด “ฉลากโภชนาการ”

ก. รูปแบบ Guideline Daily Amounts (GDA)

ปริมาณพลังงานจาก น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ในอาหารนี้
คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบริโภค (เช่น ชาม, ถ้วย, กล่อง)
ควรแบ่งกิน.....ครึ่ง



*คิดเป็นร้อยละ
ของปริมาณ
สูงสุดที่บริโภค
ได้ต่อวัน

ปริมาณพลังงาน
จาก น้ำตาล ไขมัน โซเดียม
ในอาหารนี้

ปริมาณ น้ำตาล ไขมัน โซเดียม
(หวาน มัน เค็ม) ที่ได้จากอาหารนี้ เทียบเป็น
ร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ปัจจุบัน สัญลักษณ์ GDA บังคับใช้ในอาหารสำเร็จรูป 5 ชนิด

- 1) มันฝรั่งทอด หรือบกรอบ
- 2) ข้าวโพดคั่วทอด หรืออบเนย
- 3) ข้าวเกรียบ หรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง
- 4) ขนมปังกรอบ แครกเกอร์ บิสกิต
- 5) เวเฟอร์สอด้ไส้

กำลังขยายไปแสดงใน ข้อคิดallet ขนมอบ อาหารสำเร็จรูป
อาหารมือหลักแช่แข็ง และอาหารขบเคี้ยวอื่นๆ
ปัจจุบันยังคงเป็นการแสดงฉลาก GDA โดยสมัครใจ

ข. รูปแบบมาตรฐาน (แบบเต็ม)

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค :	(.....)	1
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ		2
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
พลังงานทั้งหมด	กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน	กิโลแคลอรี)
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
ไขมันทั้งหมด	 ก.%	
ไขมันอิ่มตัว	 ก.%	
โคเลสเตอรอล	 มก.%	
โปรตีน	 ก.%	
คาร์โบไฮเดรต	 ก.%	
ใยอาหาร	 ก.%	
น้ำตาล	 ก.%	
โซเดียม	 มก.%	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
วิตามินเอ		วิตามินบี 1
วิตามินบี 2		แคลเซียม
เหล็ก		
ร้อยละของปริมาณสารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 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	ก..
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม ไขมัน -9 : โปรตีน -4 : คาร์โบไฮเดรต -4		

- 1 ปริมาณที่กินต่อครั้ง
- 2 จำนวนครั้งที่กินได้ ต่อ 1 บรรจุภัณฑ์ (เป็นชาม ถ้วย กระป๋อง)
- 3 ปริมาณสารอาหารที่จะได้รับต่อครั้ง (และ % ของปริมาณแนะนำต่อวัน)
- 4 ข้อมูลปริมาณสารอาหารที่คนไทยควรได้รับต่อวัน

ฉลากโภชนาการ กับ “คนไทย”

(ก) ร้อยละของผู้ที่เคยอ่านก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์



หมายเหตุ: จำนวนตัวอย่าง 1,330 คน ใน 4 ภูมิภาคของประเทศไทย (ไม่รวมกรุงเทพฯ)

ที่มา: ประไพศรี ศิริจักรวาล ประภาศิริ ภูวเสถียร อธิษฐา คำจันทร์คุณสิน. การศึกษาทัศนคติ ความรู้ ความเข้าใจของผู้บริโภค เกี่ยวกับข้อมูลโภชนาการบนฉลากอาหาร และการนำไปใช้. รายงานฉบับสมบูรณ์ โครงการปรับปรุงประกาศฯ ว่าด้วยเรื่อง ฉลากโภชนาการ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, มีนาคม 2551.

(ข) ร้อยละของผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ “ถูกต้อง” ในการอ่านฉลากโภชนาการ



ข้อมูลรายงานและการสำรวจที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่า คนไทยยังคงบริโภคน้ำตาล ไขมันและโซเดียม (อาหารหวาน มัน เค็ม) มากกว่าปริมาณที่แนะนำต่อวันถึง 2-3 เท่า ขณะที่ บริโภคผักและผลไม้ค่อนข้างน้อยหรือเพียง 3 ใน 5 ของปริมาณที่แนะนำ ปัญหาพฤติกรรมบริโภคขาดๆ เกินๆ นี้ ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากความ “ไม่รู้” และการ “ไม่ตระหนัก” ถึงหลักโภชนาการเกี่ยวกับปริมาณสารอาหารและพลังงานที่คนเราจะได้รับจากการอาหารและเครื่องดื่มแต่ละประเภท

จากการสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มของคนไทย แม้ส่วนใหญ่จะบอกว่าเคยอ่านฉลากโภชนาการ แต่สัดส่วนของผู้ที่คิดว่าตนเองเข้าใจเนื้อหาทั้งหมด และมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องจริง ๆ เกี่ยวกับความสำคัญของฉลากโภชนาการ หน่วยบริโภค สารอาหารที่ได้รับ และ ความรู้ด้านโภชนาการยังถือว่าต่ำ การออกแบบสื่อในการให้ความรู้และข้อมูลโภชนาการผ่านช่องทางต่างๆ รวมถึงรูปแบบของฉลากโภชนาการที่มีลักษณะดึงดูดและเข้าใจง่ายโดยคนทั่วไป เป็นเรื่องที่ต้องพิจารณา

