บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงการรับรู้เรื่องฉลากโภชนาการ และการใช้ของบุคลากรด้านสาธารณสุข โดยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลในการศึกษา โดยครอบคลุมเนื้อหาดังนี้

2.1 การรับรู้

2.2 ความสำคัญของฉลากโภชนาการ

2.3 การอ่านฉลาก และประโยชน์ของฉลากโภชนาการ

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กรอบแนวคิด

การรับรู้

ปิยฉัตร ล้อมชวการ (2550) ได้อธิบายว่าการรับรู้คือ กระบวนการที่มนุษย์เลือกรับสารซึ่งเป็นสิ่งเร้าและจัดรูปแบบสารเป็นหมวดหมู่ ตลอดจนตีความสิ่งเร้าที่มากระทบประสาทสัมผัสให้มีความหมายตามสิ่งที่มองเห็น การรับรู้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้บริโภคโดยนำความคิดเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ดูแล้วชอบหรือไม่ชอบ การชอบหรือไม่ชอบจะพิจารณาจากภาพในสมองที่อยู่ในความทรงจำ

การรับรู้ (Perception) คือ กระบวนการแปลหรือตีความต่อสิ่งเร้าข่าวสารที่ผ่านอวัยวะรับสัมผัสทั้งหลาย ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย เข้าไปยังสมองในรูปของไฟฟ้าและเคมี สมองจะตีความสิ่งเร้าหรือข่าวสารนั้นโดยอาศัยการเทียบเคียงกับประสบการณ์เดิม (ชมรมเทคโนโลยีทางการศึกษา, 2550)

เสรี วงษ์มณฑา (2542) ได้ให้ความหมายของการรับรู้ว่าเป็นกระบวนการที่มนุษย์เลือกที่จะรับรู้ ตีความหมายการรับรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่สัมผัส เพื่อที่จะสร้างภาพในสมองให้เป็นภาพที่มีความหมายและมีความกลมกลืน

โดยสรุปการรับรู้คือ กระบวนการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งนำสิ่งที่มีอยู่ในสมองมาก่อน (Predisposition) ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ทัศนคติ และประสบการณ์ มารวมกับการสัมผัสกับสิ่งเร้าต่างๆ (Sensation) และทำการตีความเพื่อแสดงอาการให้กลายเป็นการรับรู้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กระบวนการเกิดการรับรู้ตามข้อมูลของ วิลเลี่ยม แมคไกว์ (อ้างในสุจิตราภรณ์ คงชุ่ม, 2546) ได้อธิบายถึงพฤติกรรมการรับรู้ของผู้บริโภคประกอบด้วยกระบวนการ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นรับสัมผัสสิ่งเร้า (Exposure) สิ่งเร้าต่างๆจะมากระทบระบบประสาทสัมผัส (Sensory) ทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้นและผิวหนัง ซึ่งมีหน้าที่ในการรับรู้ข้อมูลเข้าไปในระยะเพียงสั้นๆไม่ถึง 1 วินาทีก็จะสูญสลายไปทันที จนกระทั่งเมื่อการรับรู้สัมผัสสิ่งเร้าหรือข้อมูลนั้นได้รับความสนใจเลือกจากผู้รับหรือขึ้นกับองค์ประกอบขัดขั้นการสัมผัสการรับรู้ของผู้บริโภคเป็นสำคัญ

2. ขั้นความใส่ใจ (Attention) แม้ว่าคนเราจะอยู่ท่ามกลางสิ่งเร้าต่างๆ หลายๆชนิด มากระทบประสาทสัมผัสตลอดเวลา แต่มีแนวโน้มเลือกเพียง 1/3 ของการรับสัมผัสนั้นๆ จากนั้นข้อมูลจะถูกเก็บบันทึกไว้ในระบบความจำต่อไป ความใส่ใจช่วยคนเราเลือกที่จะรับรู้สิ่งเร้าที่จำเป็นต่อการรับรู้ขณะเป็นการรับรู้ข่าวสารจากการโฆษณาสินค้าต่างๆการใส่ใจรับรู้สิ่งเร้าที่เด่นชัดและสำคัญอย่างใดอย่างหนึ่ง จะนำไปสู่การแปลความหมายสิ่งที่รับรู้ไปได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

3. ขั้นการแปลและความเข้าใจ (Comprehension) ขั้นตอนการแปลความข้อมูลข่าวสาร หรือสิ่งเร้าที่ผ่านมาตามระบบสัมผัสต่างๆ โดยเฉพาะข้อมูลที่ได้มีการเลือกแล้ว ซึ่งการแปลความสิ่งเร้าจะเกิดขึ้นหรือไม่ขึ้นกับองค์ประกอบสิ่งเร้าว่ามีการจัดแบ่งคุณลักษณะอย่างไร การจัดข้อมูลสิ่งเร้ากับข้อมูลความรู้เดิมของผู้รับสอดคล้องกันมากน้อยแค่ไหน อย่างไรก็ตามปัจจัยภายนอกไม่ใช่สิ่งเดียวของการนำไปสู่การแปลความหมายของสิ่งเร้านั้นเสมอไป อาจขึ้นกับตัวกำหนดส่วนบุคคลของผู้บริโภคอีกปัจจัยหนึ่งด้วย เช่น แรงจูงใจ ความรู้ ประสบการณ์เดิม และอื่นๆของผู้รับรู้ข่าวสารขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร

4. ขั้นการยอมรับ (Acceptance) เป็นขั้นตอนของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายหลังการแปลความหมายของสิ่งเร้านั้นว่าเป็นอย่างไร ขั้นตอนนี้จะเกิดขึ้นหรือไม่ขึ้นอยู่กับระดับของสิ่งเร้าที่รับรู้มีอิทธิพลต่อความเข้าใจ ความเชื่อ และทัศนคติของบุคคลเพียงใด

5. ขั้นการระลึกใช้ (Retention) เป็นขั้นตอนที่เกี่ยวกับการถ่ายโอนข้อมูลในความจำระยะยาว (Long-term memory) ตามแนวคิดการประมวลข้อมูลข่าวสารของมนุษย์ โดยทั่วไปแล้วระบบการจำมี 2 ระบบ คือ ความจำระยะสั้น และความจำระยะยาว ซึ่งความจำระยะยาวถือว่ามีความสำคัญยิ่ง โดยเฉพาะพฤติกรรมผู้บริโภคในการรับรู้ข่าวสารทางการตลาด นักจิตวิทยาการเรียนรู้หลายๆท่านเชื่อว่าความจำในระยะยาวเป็นความจำถาวร จะอยู่กับบุคคลนั้นตลอดชีวิต เมื่อใดต้องการใช้สามารถนำออกมาใช้ในระดับจิตสำนึกได้

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ของผู้บริโภคซึ่ง เสรี วงษ์มณฑา (2542) ได้อธิบายถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ของผู้บริโภคมี ดังนี้

1. องค์ประกอบทางด้านเทคนิค (Technical factors) ประกอบด้วย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1.1 ขนาด (Size) ผู้บริโภคมักจะรับรู้ว่าของขนาดใหญ่ต้องมีราคาแพงกว่า คุณภาพดีกว่า เหนือกว่าของที่มีขนาดเล็ก

1.2 สี (Color) สีนั้นจะบ่งบอกถึงบุคลิกลักษณะชองบุคคลได้ เช่น สีแดง คือ ความร้อน ตื่นเต้น สีเขียวคือความปลอดภัย ธรรมชาติ สีน้ำเงินคือความเชื่อมั่นในอำนาจหน้าที่ สำหรับสีที่เป็นแม่สี คือ สีแดง สีเขียว และสีน้ำเงินมักจะไม่ใช้กับสินค้าที่มีระดับสูงเพราะสีเหล่านี้ทำให้รู้สึกว่าสินค้าอยู่ในระดับต่ำ สำหรับสินค้าที่มีระดับสูงจะใช้สีเจือกับสีอื่นๆ และจะหลีกเลี่ยงการใช้แม่สี

1.3 ความเข้ม(Intensity) หมายถึง ความเข้มของการโฆษณา ซึ่งแสดงออกด้วยจำนวนครั้งและความถี่ในการโฆษณาขององค์กร

1.4 การเคลื่อนไหว (Movement) ส่วนใหญ่จะเป็นการโฆษณาทางโทรทัศน์ เพื่อจูงใจให้เกิดการเปิดรับข่าวสารและความสนใจในข่าวสาร

1.5 ตำแหน่ง (Position) ตำแหน่งของตราสินค้าจะเห็นได้จากตราสินค้าที่เป็นสปอนเซอร์โฆษณา

1.6 ความแตกต่าง (Contrast) เพื่อต้องการสร้างความแตกต่างจากคู่แข่งขันหรือแตกต่างจากคนอื่น

1.7 การจับแยก (Isolation) การแยกออกมาย่อมมีความพิเศษจะสังเกตได้จากสินค้าที่ทำการส่งเสริมการขาย สินค้าจะไม่อยู่ในชั้นวางของปกติแต่จะเป็นสินค้าในกองโชว์พิเศษ ซึ่งแยกตัวออกมา เพราะถ้าสินค้าประเภทเดียวกันอยู่บนชั้นปกติเหมือนกันจะไม่ทราบว่าสินค้านี้กำลังทำการส่งเสริมการขาย

1.8 ความฝังใจหรือการยึดมั่น (Perceptual fixation) เป็นความฝังใจที่จะมองเช่นนั้น เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับภาพพจน์ (Image) การออกสินค้าใหม่ครั้งแรกจะต้องสร้างภาพพจน์ที่ดีให้เกิดขึ้นถ้าหากภาพพจน์ไม่ดีจะมาแก้ไขทีหลังนั้นกระทำได้ยากมาก

1.9 นิสัยในการมอง (Perceptual habit) นิสัยการมองของบุคคล บางคนมองโลกในแง่ร้าย บางคนมองโลกในแง่ดี จะเห็นได้ว่าเรื่องเดียวกันแต่มองต่างกันเพราะขึ้นอยู่กับนิสัยในการมองของแต่ละบุคคล

1.10 ความมั่นใจและความรอบคอบ (Confidence and Caution) มีความมั่นใจตัวเองหรือมีความหวาดระแวง

1.11 ความใส่ใจ (Attention) การมองแบบใส่ใจกับไม่ใส่ใจ จะเห็นสิ่งที่มองไม่เหมือนกัน ผู้ที่ใส่ใจจะมองเห็นรายละเอียดเล็กๆน้อยๆ แต่ผู้ที่ไม่ใส่ใจจะมองไม่เห็นสิ่งเหล่านั้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. ความพร้อมทางด้านสมองของผู้บริโภค โครงสร้างในสมอง (Mental set or track of mind) หมายถึง การมองอะไร อย่างไร แค่ไหน ประกอบด้วย

2.1 ความคุ้นเคย (Familiarity) ความใกล้ชิดก่อให้เกิดความชื่นชอบได้

2.2 ความคาดหวัง (Expectations) เป็นความคาดหวังของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

2.3 ประสบการณ์ในอดีตของผู้บริโภค เช่น บางคนฝังใจในสินค้าบางยี่ห้อเมื่อเห็นยี่ห้อนั้นไม่ต้องพิจารณามากและตัดสินใจซื้อได้ทันที สินค้าบางชนิดเปลี่ยนกล่องแล้วยังขายไม่ดี เนื่องจากเคยใช้แล้วไม่เป็นที่พึงพอใจของผู้บริโภค ประสบการณ์ในอดีตเป็นเรื่องสำคัญเพราะผู้บริโภคมักจะใช้สินค้าไปตามคำกล่าวและการบริการที่ดี

2.4 สภาวะอารมณ์ (Mood) ความพร้อมทางด้านจิตใจ ถ้าจิตใจไม่มีความพร้อมจะไม่เกิดผลใดๆ สินค้าที่นำไปขายในขณะที่ลูกค้าอยู่ในสภาวะอารมณ์ไม่ดีจะไม่สามารถขายได้ สิ่งที่จะช่วยสร้างอารมณ์ความรู้สึกที่ดี ได้แก่ แสง สี เสียง ดนตรี และเวลา เป็นต้น

3. ปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรมจากการรับรู้ของผู้บริโภค (Social and Cultural factors of consumer perception) นักการตลาดที่ดีต้องเรียนรู้วัฒนธรรมของสังคมนั้นด้วยเพราะแต่ละสังคมมีวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

แนวความคิดสำคัญเกี่ยวกับการเลือกสรรการรับรู้ เสรี วงษ์มณฑา (2542) ได้อธิบายถึงกระบวนการเลือกสรรการรับรู้ ดังนี้

1. การเลือกที่จะเปิดรับข้อมูล (Selective exposure) ผู้รับข่าวสารเลือกอ่านหนังสือพิมพ์ เลือกช่องโทรทัศน์ หรือเลือกคลื่นวิทยุ เป็นต้น

2. การเลือกที่จะสนใจข้อมูล (Selective attention) เมื่อผ่านเครื่องกรองชั้นที่หนึ่งมาต้องพบกับเครื่องกรองชั้นที่สองคือ การเลือกที่จะสนใจต่อสิ่งเร้าที่สัมผัส จะเกิดขึ้นเมื่อผู้บริโภคเลือกที่จะตั้งใจรับสิ่งกระตุ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง

3. การเลือกที่จะตีความข้อมูล (Selective interpretation) หลังจากเลือกชม เลือกฟังแล้ว ผู้บริโภคจะเลือกตีความหมายตามที่เข้าใจ เรื่องการตีความหมายนั้นนับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดเพราะเป็นการมองและเข้าใจว่าอะไรเป็นอย่างไร การตีความขึ้นอยู่กับทัศนคติ ความคิด ความเชื่อถือ และประสบการณ์

4. การเลือกที่จะจดจำ (Selective retention) จะเกิดขึ้นหลังจากการตีความหมายของสินค้าได้ถูกต้องและรู้ว่าสินค้านั้นมีประโยชน์อย่างไร แล้วจะจดจำไว้ในความทรงจำ

5. การป้องกันการรับรู้ (Perceptual defense) เป็นการใช้กลวิธีในการป้องกันตนเอง (Defense mechanism) ในการมองอะไร สิ่งใดนั้น บางครั้งต้องปกป้องตัวเองไม่ให้เจ็บปวด เช่น การหาเหตุผลมาทดแทน เป็นต้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

6. การปิดกั้นการรับรู้ (Perceptual blocking) เป็นการที่ผู้บริโภคป้องกันตัวเองจากสิ่งกระตุ้นมากมายเท่ากับเป็นการป้องกันไม่ให้สิ่งกระตุ้นเข้ามาสู่การรับรู้แบบรู้สึกตัว

จากการวิจัยพบว่า ผู้ที่ซื้อสินค้ายี่ห้อใดยี่ห้อหนึ่งจะชอบอ่านโฆษณาของสินค้ายี่ห้อนั้นและไม่ชอบอ่านโฆษณาสินค้าของคู่แข่งขัน เพราะการอ่านสินค้ายี่ห้อที่ผู้ซื้อชื่นชอบจะทำให้เกิดความภูมิใจแต่การอ่านโฆษณาสินค้ายี่ห้ออื่นอาจพบข้อความที่ไม่ถูกใจได้ สมองของผู้บริโภคยังมีสิ่งที่มาก่อน หรือสิ่งที่มนุษย์สะสมไว้ในสมองมาก่อน เช่น ความรู้ ความเชื่อ ความคิด ทัศนคติและประสบการณ์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นเครื่องคัดกรองในการที่ผู้บริโภคจะเลือกให้สิ่งใดผ่านหรือไม่ผ่านเข้าไปในสมองของตนได้

ความสำคัญของฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยเหลือผู้บริโภค เพื่อพิจารณาตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารให้เหมาะสมกับสภาวะสุขภาพ ตรงกับความต้องการของตนเอง และเป็นสื่อกลางระหว่างผู้ประกอบธุรกิจและผู้บริโภค ประกอบกับเป็นวัตถุประสงค์สำคัญอันหนึ่งของการควบคุมอาหารเพื่อป้องกันและคุ้มครองประโยชน์ของผู้บริโภค สิ่งเหล่านี้ผู้บริโภคจะต้องอ่านให้เข้าใจเพื่อนำมาประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อให้ตรงกับความต้องการ และเกิดประโยชน์คุ้มค่ากับเงินที่เสียไป นอกจากนี้แล้วยังช่วยให้หน่วยราชการรวมถึงผู้บริโภคได้ใช้ฉลากโภชนาการเพื่อการควบคุมและตรวจสอบคุณภาพของผลิตภัณฑ์บางประเภทได้ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ที่เสื่อมหรือหมดอายุ (เทวี โพธิผละ, 2547)

ปัจจุบันประเทศทั่วโลกได้กำหนดให้มีการแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารบนฉลากเพื่อให้ข้อมูลในการเลือกอย่างเหมาะสมแก่ผู้บริโภค ในการแสดงฉลากโภชนาการระดับสากลหรือระดับนานาชาติ ได้มีการจัดประชุมสมัชชาระหว่างประเทศว่าด้วยโภชนาการ หรือ International Conference on Nutrition (ICN) ที่กรุงโรม ประเทศอิตาลี เมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ. 2535 ประเทศไทยได้ร่วมกับประเทศต่างๆทั่วโลกในการจัดทำและให้สัตยาบันต่อปฏิญญาโลกว่าด้วยโภชนาการและแผนปฏิบัติการด้านโภชนาการโลก (World Declaration and Plan of Action for Nutrition) ซึ่งได้มีการกำหนดให้มีการแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลากอาหาร (Nutrition Labeling) เป็นกลวิธีหนึ่งของแผนในด้านของโครงการมาตรฐานอาหารระหว่างประเทศ (Joint FAO/WHO Food Standard Programme) หรือ Codex ได้มีการจัดทำแนวทางในการกำหนดให้มีการแสดงฉลากโภชนาการ หรือ Codex Guidelines on Nutrition Labeling ไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2528 และได้ทำการแก้ไขปรับปรุงในปี พ.ศ. 2536 ให้ชื่อว่า Codex Guidelines on Nutrition Labeling โดย Codex มิได้จัดทำเป็นข้อกำหนดการแสดงฉลากโภชนาการมาตรฐานเพื่อให้ประเทศต่างๆนำไปประกาศใช้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แต่อย่างใด แต่ได้จัดทำเป็นแนวทาง แนวความคิด เพื่อให้ประเทศต่างๆได้ศึกษาประกอบการจัดทำข้อกำหนดการแสดงฉลากโภชนาการของประเทศของตน ทั้งนี้โดยทำการผนวกกับข้อมูลปัญหาทางโภชนาการซึ่งเกิดขึ้นอยู่ในแต่ละประเทศนั้นๆ (หัทยา กองจันทึก, 2546)

หลักเกณฑ์ในการแสดงฉลากโภชนาการของ Codex (หัทยา กองจันทึก, 2546) มีดังนี้

1. ให้ประเทศต่างๆกำหนดฉลากโภชนาการให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาและภาวะทางโภชนาการของแต่ละประเทศ

2. อาหารใดที่มีการกล่าวอ้างคุณค่า คุณประโยชน์ เช่น โปรตีนสูง ไขมันต่ำ จะต้องแสดงฉลากโภชนาการประกอบข้อกล่าวอ้างด้วย

3. สารที่อนุญาตให้ระบุจะต้องเป็นสารอาหารที่มีการกำหนดค่าความต้องการต่อวันไว้แล้วเท่านั้น คืออนุญาตเฉพาะสารอาหารที่คุณค่า ประโยชน์และความจำเป็นที่จะต้องได้รับในปริมาณที่กำหนดในแต่ละวันได้รับการยอมรับแล้วในหมู่นักโภชนาการทั่วโลก โดยประเทศนั้นๆได้นำมาปรับกำหนดเป็นเกณฑ์ เป็นแนวในการบริโภคที่เหมาะสมสำหรับประชาชนภายในประเทศของตนเอง

วัตถุประสงค์ของหลักเกณฑ์ในการแสดงฉลากโภชนาการของ Codex มีดังนี้

1. เพื่อให้มั่นใจว่าข้อกำหนดการแสดงฉลากโภชนาการที่กำหนดขึ้นนั้นจะได้ผลมีประสิทธิภาพในการ

1.1 ให้ข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับอาหารนั้นแก่ผู้บริโภค เพื่อให้สามารถประกอบการตัดสินใจเลือกได้อย่างถูกต้อง

1.2 ให้แนวทางหรือให้กลวิธีในการส่งผ่านข้อมูลเกี่ยวกับปริมาณสารอาหาร (nutrient content) ของอาหารนั้นไปสู่ผู้บริโภคโดยใช้ฉลาก

1.3 กระตุ้นส่งเสริมให้มีการใช้หลักการของโภชนาการที่ดีในการปรับสร้างสูตรอาหาร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของประชาชนโดยรวม

1.4 ให้แนวทางหากจะมีการแสดงข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการเพิ่มเติม (Supplementary nutrition information) บนฉลาก

2. เพื่อให้มั่นใจว่าการแสดงฉลากโภชนาการจะไม่สื่อหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารนั้นในลักษณะที่เป็นความเท็จ ทำให้เข้าใจผิด หลอกลวง หรือให้ข้อมูลให้เข้าใจว่ามีสารอาหารทั้งที่จริงแล้วมี แต่เป็นปริมาณที่น้อยมากไม่ว่าในลักษณะใดก็ตาม

3. เพื่อให้มั่นใจว่าหากมีการอวดอ้างเกี่ยวกับโภชนาการแล้ว จะต้องมีการแสดงฉลากโภชนาการพร้อมกันไปด้วย คือต้องแสดงชนิดและปริมาณสารอาหารอื่นๆด้วย ตามที่กำหนดเป็นมาตรฐาน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

หลักการของการแสดงฉลากโภชนาการของ Codex มีดังนี้

ก. การแสดงชนิดและปริมาณของสารอาหาร (Nutrient Declaration) ข้อมูลที่ให้ ควรมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับข้อมูลเกี่ยวกับชนิดและปริมาณของสารอาหารต่างๆที่มีคุณค่าทางโภชนาการซึ่งมีอยู่ในอาหารนั้นๆ การแสดงข้อมูลเหล่านี้ ไม่ควรจะมีลักษณะที่ทำให้ผู้บริโภคเข้าใจหรือเชื่อว่า การจะมีหรือรักษาให้สุขภาพดีนั้นจะต้องได้จากการรับประทานอาหารในปริมาณที่ควรบริโภค ซึ่งกำหนดไว้เป็นค่าใดค่าหนึ่ง แต่ควรจะเพียงให้ผู้บริโภคทราบถึงปริมาณของสารอาหารต่างๆ ที่มีในอาหารนั้นเท่านั้น

ข. ข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการเพิ่มเติม (Supplementary Nutrition Information) ข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการเพิ่มเติมนี้จะประกอบด้วยข้อมูลใดบ้าง ขึ้นอยู่กับแต่ละประเทศและแต่ละกลุ่มประชาชนเป้าหมายย่อยในแต่ละประเทศนั้น และความต้องการทางโภชนาการของแต่ละกลุ่มย่อยเป็นสำคัญ

ค. การแสดงฉลากโภชนาการ (Nutrition Labeling) การแสดงฉลากโภชนาการ จะต้องไม่มีการสื่อให้เข้าใจว่า อาหารที่มีการแสดงฉลากโภชนาการมีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่าอาหารที่ไม่มีการแสดงฉลากโภชนาการ

หลักการในการแสดงฉลากโภชนาการของ Codex ประกอบด้วย

1. ขอบข่าย

1.1 หลักเกณฑ์นี้เป็นการเสนอแนะขั้นตอนและวิธีการในการแสดงฉลากโภชนาการของอาหาร

1.2 หลักเกณฑ์นี้ใช้กับการแสดงฉลากโภชนาการของอาหารทุกชนิด สำหรับอาหารมีวัตถุประสงค์พิเศษ อาจมีการจัดทำข้อกำหนดละเอียดเพิ่มเติมภายหลัง

2. คำนิยาม

2.1 การแสดงฉลากโภชนาการ (Nutrition Labeling) เป็นการอธิบายเกี่ยวกับอาหารเพื่อให้ผู้บริโภคได้ทราบถึงคุณสมบัติทางโภชนาการของอาหารนั้น

2.2 การแสดงฉลากโภชนาการประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

(1) การแสดงชนิดและปริมาณของสารอาหาร (Nutrient Declaration)

(2) ข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการเพิ่มเติม (Supplementary Nutrition Information)

2.3 การแสดงชนิดและปริมาณของสารอาหาร (Nutrient Declaration) หมายถึงข้อความหรือบัญชีชนิดและปริมาณสารอาหาร ซึ่งได้มีการกำหนดรูปแบบไว้เป็นมาตรฐาน

2.4 ข้ออวดอ้างเกี่ยวกับโภชนาการ (Nutrition Claim) หมายถึงการสื่อแสดงด้วยวิธีใดก็ตามซึ่งระบุ ชี้แนะ หรือเป็นนัยให้เข้าใจว่าอาหารนั้นมีคุณสมบัติทางโภชนาการบางประการ เช่น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ให้พลังงาน โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต รวมทั้งปริมาณของวิตามินและเกลือแร่ด้วย

2.5 สารอาหาร (Nutrient) หมายถึง สารใดๆที่โดยปกติรับประทานหรือได้รับโดยที่เป็นส่วนหนึ่งของเนื้ออาหาร สารอาหารนี้เป็นสารที่ให้พลังงาน หรือ จำเป็นต่อการเจริญเติบโต การพัฒนาและการบำรุงรักษาชีวิต หรือหากได้รับในปริมาณไม่พอเพียงแล้วจะก่อให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงเฉพาะทางด้านชีวเคมีหรือกายภาพขึ้นได้

2.6 น้ำตาล (Sugars) หมายถึง monosaccharides และ disaccharides ซึ่งมีอยู่ในอาหารนั้น

2.7 ใยอาหาร (Dietary fibre) หมายถึง ส่วนของพืชหรือสัตว์ซึ่งรับประทานได้ที่ไม่ถูกย่อยหรือ Hydrolysed ด้วยเอนไซม์ธรรมชาติภายในระบบย่อยอาหารของมนุษย์ ซึ่งการตรวจวิเคราะห์นั้นได้มีวิธีการตามที่กำหนดตกลงไว้

2.8 กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (Polyunsaturated fatty acids) หมายถึง กรดไขมันที่มีพันธะคู่ชนิด cis-cis methylene interrupted

3. การแสดงชนิดและปริมาณของสารอาหาร (Nutrient Declaration)

3.1 การกำหนดให้แสดงชนิดและปริมาณของสารอาหาร

3.1.1 ควรบังคับการแสดงชนิดและปริมาณของสารอาหาร สำหรับอาหารที่มีการอวดอ้างเกี่ยวกับโภชนาการตามที่ให้นิยามไว้ในข้อ 2.4

3.1.2 สำหรับอาหารอื่นๆแล้ว ควรให้มีการแสดงชนิดและปริมาณของสารอาหารแบบสมัครใจ

3.2 สารอาหารที่ควรแสดงฉลากโภชนาการ

3.2.1 ในกรณีที่มีการแสดงชนิดและปริมาณของสารอาหารแล้ว สารอาหารต่อไปนี้ควรจะเป็นสารอาหารบังคับต้องแสดงได้แก่

3.2.1.1 ปริมาณพลังงาน

3.2.1.2 ปริมาณโปรตีน ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่เป็นประโยชน์ได้ (available carbohydrate คือปริมาณคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดยกเว้นใยอาหาร) และปริมาณไขมัน

3.2.1.3 ปริมาณของสารอาหารอื่นใดก็ตามที่มีการแสดงข้ออวดอ้างเกี่ยวกับโภชนาการ

3.2.1.4 ปริมาณของสารอาหารอื่นใดก็ตามที่กฎหมายของประเทศกำหนดให้แสดง โดยพิจารณาว่าเป็นสารอาหารที่ช่วยให้ประชาชนมีภาวะโภชนาการที่ดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3.2.2 หากมีการอวดอ้างเกี่ยวกับปริมาณและ/หรือชนิดของคาร์โบไฮเดรตแล้ว ควรจะให้มีการระบุปริมาณน้ำตาล (sugars) เพิ่มเติมจากข้อที่กำหนดใน 3.2.1 ด้วย นอกจากนั้น อาจให้มีการแสดงปริมาณของแป้ง และ/หรือ คาร์โบไฮเดรตอื่นด้วย หากมีการอวดอ้างเกี่ยวกับใยอาหารควรจะให้มีการระบุปริมาณใยอาหารด้วย

3.2.3 หากมีการอวดอ้างเกี่ยวกับปริมาณและ/หรือชนิดของกรดไขมันแล้วควรให้มีการแสดงปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวและปริมาณกรดไขมันไม่อิ่มตัวด้วย

3.2.4 นอกเหนือไปจากการแสดงข้อมูลสารอาหารที่บังคับ ตามรายละเอียดในข้อ 3.2.1 3.2.2 และ 3.2.3 แล้ว อาจกำหนดให้มีการแสดงปริมาณวิตามินและเกลือแร่ด้วย

3.2.5 หากมีการแสดงชนิดและปริมาณของสารอาหารแล้ว วิตามินและเกลือแร่ที่อนุญาตให้แสดงควรจะเป็นเฉพาะวิตามินและเกลือแร่ที่มีอยู่ในอาหารนั้น ในปริมาณที่มากพออย่างมีนัยสำคัญ

3.2.6 ในกรณีที่ผลิตภัณฑ์อาหารใดต้องแสดงฉลากตามข้อกำหนดของมาตรฐาน Codex อื่นอยู่แล้ว ให้ปฏิบัติตามข้อกำหนดการแสดงชนิดและปริมาณของสารอาหารที่กำหนดไว้เฉพาะสำหรับมาตรฐาน Codex นั้นๆ แต่จะต้องไม่ขัดกับข้อ 3.2.1 ถึง 3.2.5 ของหลักเกณฑ์นี้

3.2.7 การคำนวณปริมาณสารอาหาร

3.2.7.1 การคำนวณปริมาณพลังงาน ปริมาณพลังงานที่แสดงควรได้จากการคำนวณโดยใช้ตัวคูณ ดังนี้

คาร์โบไฮเดรต	4 กิโลแคลอรีต่อกรัม หรือ 17 กิโลจูล
โปรตีน	4 กิโลแคลอรีต่อกรัม หรือ 17 กิโลจูล
ไขมัน	9 กิโลแคลอรีต่อกรัม หรือ 37 กิโลจูล
แอลกอฮอล์ (เอทานอล)	7 กิโลแคลอรีต่อกรัม หรือ 29 กิโลจูล
กรดอินทรีย์	3 กิโลแคลอรีต่อกรัม หรือ 13 กิโลจูล

3.2.7.2 การคำนวณปริมาณโปรตีน ปริมาณโปรตีนที่แสดงควรได้จากการคำนวณโดยใช้สูตรต่อไปนี้

โปรตีน = ปริมาณไนโตรเจนทั้งหมดจากการวิเคราะห์ด้วยวิธี Kjeldahl x 6.25

3.3 การแสดงปริมาณสารอาหาร

3.3.1 การแสดงปริมาณของสารอาหารควรแสดงเป็นตัวเลข อย่างไรก็ตามการแสดงโดยวิธีอื่นก็อาจกระทำได้

3.3.2 ปริมาณพลังงานควรแสดงเป็นกิโลจูลและกิโลแคลอรีต่อ 100 กรัมหรือต่อ 100 มิลลิลิตร หรือต่อห่อ/ภาชนะบรรจุ หากภาชนะนั้นบรรจุเพียงสำหรับการรับประทานครั้งเดียว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

นอกจากนั้นก็อาจแสดงเป็นต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่ระบุขนาดไว้บนฉลาก หรือต่อขนาดรับประทาน โดยที่ต้องมีการแจ้งจำนวนครั้งของขนาดรับประทานทั้งหมดที่มีในภาชนะบรรจุนั้นด้วย

3.3.3 ปริมาณของโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันในอาหาร ควรแสดงเป็น กรัมต่อ 100 กรัม หรือต่อ 100 มิลลิลิตร หรือต่อห่อ/ภาชนะบรรจุ หากภาชนะนั้นบรรจุเพียงสำหรับการรับประทานครั้งเดียว นอกจากนั้นก็อาจแสดงเป็นต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่ระบุขนาดไว้บนฉลาก หรือต่อขนาดรับประทาน โดยที่ต้องมีการแจ้งจำนวนครั้งของขนาดรับประทานทั้งหมดที่มีในภาชนะบรรจุนั้นด้วย

3.3.4 ข้อมูลปริมาณเป็นตัวเลขของวิตามินและเกลือแร่ ควรจะแสดงเป็นหน่วยเมตริก และ/หรือเป็นร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิง ต่อ 100 กรัม หรือต่อ 100 มิลลิลิตร หรือต่อห่อ/ภาชนะบรรจุ หากภาชนะนั้นบรรจุเพียงสำหรับการรับประทานครั้งเดียว นอกจากนั้นก็อาจแสดงเป็นต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่ระบุขนาดไว้บนฉลาก หรือต่อขนาดรับประทาน โดยที่ต้องมีการแจ้งจำนวนครั้งของขนาดรับประทานทั้งหมดที่มีในภาชนะบรรจุนั้นด้วย

4. ข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการเพิ่มเติม (Supplementary Nutrition Information)

4.1 ข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการเพิ่มเติมมีไว้เพื่อ วัตถุประสงค์ในการช่วยเพิ่มความรู้ความเข้าใจของผู้บริโภค เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของฉลากและช่วยให้ผู้บริโภคเข้าใจสามารถตีความข้อมูล ชนิด และปริมาณสารอาหารที่แสดงอยู่บนฉลากได้

4.2 การให้ข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการเพิ่มเติมไม่ควรเป็นการบังคับ และควรจะเป็นการให้เพิ่มนอกเหนือจากการระบุชนิดและปริมาณสารอาหาร โดยมิใช่เป็นการทดแทนกัน

4.3 หากมีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการเพิ่มเติมบนฉลากแล้ว ควรดำเนินการโครงการให้ความรู้ให้ข้อมูลเรื่องนี้แก่ประชาชนไปพร้อมกันด้วย เพื่อให้ผู้บริโภคเข้าใจและใช้ข้อมูลบนฉลากได้

5. การปรับทบทวนการแสดงฉลากโภชนาการ (Periodic Review of Nutrition Labeling)

5.1 ข้อกำหนดการแสดงฉลากโภชนาการควรได้รับการพิจารณาและปรับทบทวนเป็นระยะ เพื่อให้ถูกต้องและทันกับความรู้ใหม่ๆทางโภชนาการที่เกิดขึ้น เช่น บัญชีชนิดและปริมาณสารอาหารอ้างอิง

5.2 ข้อมูลการให้ความรู้ทางโภชนาการแก่ประชาชนซึ่งเป็นข้อมูลไม่บังคับ เช่น เรื่องหมู่อาหาร จำเป็นต้องได้รับการปรับทบทวนเมื่อกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ทางโภชนาการมากขึ้น

ประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นประเทศที่จัดได้ว่ามีความก้าวหน้ามากที่สุดในการแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลากของอาหาร โดยมีการออกกฎหมายเป็นการเฉพาะสำหรับเรื่อง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ฉลากโภชนาการ คือ กฎหมาย Nutrition Labeling and Education Act of 1990 หรือเรียกว่า NLEA ในปี พ.ศ. 2533 โดยมีผลบังคับให้อาหารเกือบทุกชนิดที่วางจำหน่ายในสหรัฐอเมริกาต้องมีฉลากโภชนาการตั้งแต่ เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2537 โดยกำหนดข้อยกเว้นไว้เพียงอาหารบางกลุ่มเท่านั้น รูปแบบของฉลากโภชนาการที่ใช้ในประเทศสหรัฐอเมริกาต้องมีอย่างน้อย 1 ภาษาคือ ภาษาอังกฤษ แต่อาจมีได้มากกว่า 1 ภาษา หากฉลากอาหารมีภาษาอื่นระบุอยู่นอกจากภาษาอังกฤษ หรือผู้ผลิตต้องการระบุภาษาอื่นนอกเหนือจากภาษาอังกฤษ ฉลากโภชนาการของสหรัฐอเมริกามีชื่อว่า “Nutrition Facts” หมายถึง ความจริงเกี่ยวกับโภชนาการ (วิสิฐ จะวะสิต และคณะ, 2545)

สำหรับระบบและมาตรฐานเกี่ยวกับฉลากโภชนาการในประเทศญี่ปุ่นได้มีการปรับปรุงข้อกฎหมายเกี่ยวกับฉลากโภชนาการในปี ค.ศ. 1995 เพื่อให้มีความสอดคล้องและทันสมัยเทียบเท่ากับประเทศสหรัฐอมริกาและประเทศในแถบยุโรป โดยใช้หลักการเดียวกับ Codex ที่ได้แสดงไว้ กฎหมายใหม่ได้มีการควบคุมระบบการผลิตและควบคุมฉลากของอาหารมากเพิ่มขึ้นและมีการประกาศว่าด้วยฉลากโภชนาการระดับชาติ ดังนั้นผู้ผลิตต้องปฏิบัติตามมาตรฐานว่าด้วยฉลากโภชนาการระดับชาติของญี่ปุ่น โดยครอบคลุมถึงการแสดงฉลากโภชนาการของอาหารที่มีจำหน่ายในประเทศสหรัฐอเมริกาด้วย สำหรับระบบที่ใช้ในประเทศแถบยุโรปเมื่อมีการผลิตและประกาศเกี่ยวกับปริมาณสารอาหารและพลังงานที่ได้รับ ผู้ถือหุ้นหรือผู้ผลิตต้องมีการเตรียมการให้มีการปฏิบัติเป็นไปตามมาตรฐานเดียวกัน การเรียกร้องสิทธิทางโภชนาการควรครอบคลุมทั้งประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศในแถบยุโรป โดยมีการกำหนดกฎระเบียบในการควบคุมของแต่ละประเทศที่แตกต่างกันออกไป (Sacchie Ikegami, 2007)

จากข้อกำหนดของ Codex สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้ดำเนินการศึกษาข้อมูลเพื่อจัดทำมาตรฐานการแสดงฉลากโภชนาการสำหรับประเทศไทยมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2535 โดยจัดตั้งคณะอนุกรรมการพิจารณาการแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลากอาหารขึ้นเป็นการเฉพาะ และได้มีการจัดทำประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541 เรื่อง ฉลากโภชนาการ มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2541 โดยได้กำหนดแนวทางการปฏิบัติที่ถือเป็นหัวใจของการแสดงฉลากโภชนาการ เพื่อไม่ให้เกิดการเอาเปรียบหรือทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิด และเพื่อให้เกิดความยุติธรรมในทางการค้า ได้แก่

1. การกล่าวอ้างนั้นต้องเป็นความจริง เช่น ถ้าระบุว่ามีวิตามินเอ จะต้องมีวิตามินเอจริงตามการกล่าวอ้างนั้น

2. ข้อมูลนั้นให้ความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้องแก่ผู้บริโภค กล่าวคือ เช่น การระบุว่ามีวิตามินเอ จะต้องมีวิตามินเอจริงในปริมาณอย่างน้อย 10% ของปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวันถ้ามีปริมาณน้อยกว่านั้น จะกล่าวอ้างว่ามีไม่ได้ เนื่องจากปริมาณมีน้อยเกินกว่าที่จะเป็นประโยชน์ต่อ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ร่างกายทางโภชนาการ สำหรับคำว่า “สูง” หรือ “อุดม” จะต้องมีถึง 20% ของปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวันจึงจะกล่าวอ้างได้

3. ไม่ทำให้เกิดการเข้าใจผิดในการในการให้ข้อมูลทั่วไปบนฉลากอาหาร เช่น การเขียนบนฉลากว่า”แคลเซียมเป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน” คนอ่านแล้ว ต้องเข้าใจว่าอาหารที่แสดงข้อความแบบนี้ มีแคลเซียมสูง ดังนั้นจึงกำหนดให้ต้องมีแคลเซียมอย่างน้อย 10% ของปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวัน จึงอนุญาตให้แสดงข้อความได้

4. การกล่าวอ้างต้องไม่เป็นเครื่องมือที่ก่อให้เกิดความได้เปรียบทางการค้าอย่างไม่ยุติธรรม เช่น น้ำมันพืชยี่ห้อหนึ่ง ระบุว่า ”ปราศจากโคเลสเตอรอล” ยี่ห้ออื่นไม่ได้ระบุ อาจทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดว่า น้ำมันพืชยี่ห้ออื่นมีโคเลสเตอรอลทั้งที่จริงแล้วพืชทุกชนิดไม่มีโคเลสเตอรอลอยู่แล้วจึงถือได้ว่าไม่ยุติธรรม ดังนั้นอาหารไม่ว่าจะเป็นยี่ห้อใดที่โดยปกติมีลักษณะ “ต่ำ” หรือ”ปราศจาก” อยู่แล้วห้ามนำมากล่าวอ้าง

5. การกล่าวอ้างของอาหาร ต้องมีข้อมูลทางโภชนาการของอาหารนั้นประกอบอยู่ด้วย เช่น กล่าวว่า “มีวิตามินเอ” ต้องแสดงให้รู้ด้วยว่ามีโคเลสเตอรอลเท่าไร มีไขมัน และสารอาหารอื่นๆ ตามที่กำหนดเป็นอย่างไร คือ ต้องมีการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการด้วย

ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ อาหารที่กฎหมายบังคับให้ต้องแสดงฉลากโภชนาการ มีลักษณะต่อไปนี้

1. อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ เช่น กล่าวอ้างว่ามีแคลเซียมสูง มีโคเลสเตอรอลหรือไขมันต่ำ เป็นต้น

2. อาหารที่มีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย การโฆษณา เช่น กล่าวอ้างว่าเพื่อสุขภาพสดใสแข็งแรง บำรุงร่างกาย เป็นต้น เป็นการกล่าวอ้างในลักษณะป้องกันหรือรักษาโรคจัดเป็นการกล่าวอ้างทางยา ไม่สามารถใช้กับอาหารได้

3. อาหารที่มีการระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย เช่น ระบุว่าสำหรับผู้บริหาร สำหรับเด็ก เป็นต้น เพราะการระบุกลุ่มเช่นนี้ อาจทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดคิดว่าอาหารนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการเป็นพิเศษสำหรับคนกลุ่มนั้นๆ

4. อาหารอื่นตามที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศกำหนด โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการอาหาร การแสดงฉลากโภชนาการ จะต้องแสดงข้อความเป็นภาษาไทย แต่จะมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้ ซึ่งต้องมีรูปแบบและเงื่อนไขของการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการเป็นไปตามกฎหมายกำหนด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากโภชนาการ ได้แก่

1. นมและผลิตภัณฑ์นม
2. เครื่องดื่ม(พร้อมดื่ม) เช่น น้ำผลไม้ ชา กาแฟ
3. อาหารขบเคี้ยวและขนมหวาน เช่น ลูกอม ช็อกโกแลต ขนมกรอบ
4. อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ ข้าวต้ม โจ๊ก
5. ผลิตภัณฑ์ขนมอบ เช่น เค้ก บิสกิต ขนมปัง
6. ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ เช่น อาหารเช้าจากธัญพืช
7. อาหารกลุ่มอื่นๆ เช่น อาหารกระป๋อง ซอส ซุปสกัด น้ำปรุงรสสำหรับสลัด แยมมายองเนส เป็นต้น

ความแตกต่างระหว่างฉลากโภชนาการกับฉลากอาหารทั่วไป

ในมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 คำว่า “ฉลาก” หมายถึง รูป รอย ประดิษฐ์เครื่องหมาย หรือข้อความใดๆที่แสดงไว้ที่อาหาร ภาชนะบรรจุอาหาร หรือหีบห่อของภาชนะบรรจุอาหาร (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2550)

การแสดงฉลากโภชนาการตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข(ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541 เป็นการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารในรูปของชนิดและปริมาณของสารอาหารต่างๆในกรอบข้อมูลโภชนาการ และมีการใช้คำกล่าวอ้าง เช่น โปรตีนสูง ไขมันต่ำ บนฉลากอาหาร ซึ่งจะช่วยให้ผู้บริโภคสามารถเลือกซื้อและบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการหรือภาวะทางโภชนาการของตนเองได้ (เทวี โพธิผละ, 2547)

ฉลากโภชนาการตามที่กระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 194) พ.ศ. 2543 ได้ให้นิยามว่า ฉลากที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการในกรอบข้อมูลโภชนาการ โดยระบุชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารสำเร็จรูปแต่ละชนิดรวมทั้งระบุด้วยว่า ปริมาณนี้คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน

ฉลากโภชนาการ หมายถึง ฉลากอาหารโดยทั่วไปแต่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นๆบนฉลาก โดยแสดงอยู่ในกรอบที่เรียกว่า กรอบข้อมูลโภชนาการ ข้อมูลที่แสดงมีทั้งชนิดและปริมาณของสารอาหาร ตลอดจนปริมาณหลังจากคิดเทียบเป็นร้อยละของปริมาณสารอาหารที่ควรจะได้รับต่อวัน รวมทั้งวิธีการคำนวณเป็นพลังงานที่จะได้รับจากการบริโภคอาหาร (กองเผยแพร่และควบคุมการโฆษณา, 2545)

ฉลากอาหารทั่วไป จะแสดงข้อมูลเกี่ยวกับชื่ออาหาร ส่วนประกอบที่สำคัญของอาหาร ชื่อและสถานที่ตั้งของผู้ผลิต น้ำหนักสุทธิ วันเดือนปี การแสดงข้อมูลดังกล่าวกฎหมายบังคับให้แสดง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สำหรับฉลากโภชนาการ หมายถึง การแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นๆ บนฉลากในรูปของชนิดและปริมาณของสารอาหาร โดยอยู่ภายในกรอบที่มีรูปแบบเดียวกัน ซึ่งเรียกว่า กรอบข้อมูลโภชนาการ นอกจากนี้ยังรวมถึงการใช้ข้อความกล่าวอ้างทางโภชนาการ เช่น โปรตีนสูง เสริมวิตามินซี เป็นต้น (หัทยา กองจันทึก, 2546)

ในยุคปัจจุบันเป็นที่ทราบกันดีว่า พฤติกรรมการบริโภคมีผลโดยตรงต่อสุขภาพ โรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของคนไทย มีทั้ง ภาวะโภชนาการขาด เช่น โรคขาดโปรตีน โรคขาดไอโอดีน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และภาวะโภชนาการเกิน เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคโคเลสเตอรอลในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง ดังนั้น การเลือกบริโภคให้ถูกต้องเหมาะสมกับภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคลเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการดูแลสุขภาพของตนเอง

การอ่านฉลากและประโยชน์ของฉลากโภชนาการ

การอ่านฉลากโภชนาการ เป็นการอ่านข้อมูลโภชนาการในกรอบข้อมูลโภชนาการให้เข้าใจ เพื่อนำมาประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อหรือเลือกบริโภคให้ตรงกับความต้องการ และเกิดประโยชน์ต่อตนเอง ประกอบด้วยข้อมูลโภชนาการต่างๆ ดังต่อไปนี้

หนึ่งหน่วยบริโภค (serving size) หมายถึง ปริมาณที่คนปกติบริโภคอาหารชนิดนั้นใน 1 ครั้งหรือ “กินครั้งละ” เป็นปริมาณที่ผู้ผลิต แนะนำให้ผู้บริโภคกิน ซึ่งเมื่อกินในปริมาณเท่านี้แล้วจะได้รับสารอาหารตามที่ระบุอยู่ในช่วงต่อไปของกรอบข้อมูลโภชนาการ โดยแสดงเป็น 2 ส่วนด้วยกัน ส่วนแรก คือ บอกปริมาณที่เห็นได้ง่าย เช่น กระป๋อง ชิ้น ถ้วย แก้ว เป็นต้น เสร็จแล้วกำกับด้วยน้ำหนัก หรือปริมาตร เป็นระบบเมตริก เช่น คนปกติดื่มนมทีละ 1 ถุง ขนาด 200 มิลลิลิตร ค่าหนึ่งหน่วยบริโภคก็เป็น 1 ถุง (200มล.)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อหนึ่งภาชนะบรรจุ (servings per container) หมายถึง ห่อนี้ กล่องนี้ ขวดนี้ บริโภคได้กี่ครั้งต่อภาชนะบรรจุ เช่น อาหารที่อยู่ในภาชนะบรรจุ ขนาด 200 กรัม มีการบริโภค 1 ครั้ง ปริมาณ 100 กรัม แสดงว่ามีจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุเท่ากับ 2 หรือมี servings per container 2

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง การบริโภคใน 1 ครั้ง ตามปริมาณที่ระบุแล้วร่างกายจะได้รับสารอาหารอะไรบ้าง ปริมาณน้ำหนักจริงเท่าไร และปริมาณนี้ คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่ควรได้รับในหนึ่งวัน สำหรับวิตามินและเกลือแร่นั้น ค่าสารอาหารในส่วนนี้แสดงเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวันเท่านั้นโดยไม่มีค่าปริมาณจริงกำกับ เนื่องจากปริมาณความต้องการสารอาหารประเภทนี้มีปริมาณต่ำมาก และนิยมใช้หน่วยที่หลากหลาย ซึ่งอาจ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ก่อให้เกิดความสับสนต่อผู้บริโภค การระบุเป็นร้อยละของความต้องการของร่างกายจึงทำให้เข้าใจได้ง่ายกว่า

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายถึง สารอาหารที่มีในอาหารจากการบริโภคใน 1 ครั้งเมื่อคิดเทียบกับปริมาณที่ควรได้รับต่อวันแล้ว คิดเป็นสัดส่วนหรือร้อยละเท่าไรที่ควรจะได้รับต่อวัน สำหรับค่าพลังงานนั้นคิดเทียบสำหรับคนที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี่ คือ ทำงานหนักปานกลาง เช่น ลิ้นจี่กระป๋องหนึ่งหน่วยบริโภค คือ 4 ลูกรวมน้ำเชื่อมจะให้คาร์โบไฮเดรต 25 กรัม ในแต่ละวันแนะนำให้บริโภคคาร์โบไฮเดรต 300 กรัม เมื่อคำนวณเทียบแล้ว การบริโภคลิ้นจี่ 4 ลูกรวมน้ำเชื่อมได้รับคาร์โบไฮเดรตคิดเป็น 8% ของปริมาณแนะนำต่อวันเท่านั้น หมายความว่าต้องบริโภคคาร์โบไฮเดรตเพิ่มจากอาหารอื่นอีก 92 % สำหรับโปรตีนและน้ำตาลไม่กำหนดให้แสดงเป็นร้อยละ เพราะโปรตีนมีหลายอย่าง บางอย่างเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง เช่น โปรตีนของนมหรือเนื้อสัตว์ ในขณะที่โปรตีนบางอย่างมีคุณภาพต่ำกว่า เช่น โปรตีนของเอ็น หรือหนัง หากกำหนดเป็นร้อยละ อาจจะทำให้เข้าใจผิดได้ จึงกำหนดให้แสดงมีหน่วยเป็นกรัม หากต้องการทราบว่าเป็นโปรตีนจากแหล่งอาหารอะไรให้ดูจากสูตรส่วนประกอบบนฉลาก สำหรับน้ำตาลนั้น เป็นส่วนหนึ่งของคาร์โบไฮเดรต ซึ่งมีแสดงเป็นร้อยละอยู่แล้ว จึงแสดงให้เห็นเป็นน้ำหนักกี่กรัมเท่านั้น

Thai RDI หมายถึง ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai Recommended Daily Intakes หรือ Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ข้อควรสังเกตบางประการในการอ่านฉลากโภชนาการ

1. เมื่อเปรียบเทียบคุณค่าของอาหาร 2 อย่างโดยดูจากกรอบข้อมูลโภชนาการ ให้ดูปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค ที่แสดงบนฉลากซึ่งอาจไม่เท่ากัน เพราะคุณค่าทางอาหารที่แสดงจะเป็นคุณค่าที่มีในอาหารที่ต่างปริมาณกัน

2. สังเกตหน่วยน้ำหนักว่าต้องถูกต้อง เช่น โปรตีน กำหนดให้ต้องแสดงเป็น กรัม โปรตีน 1 กรัม ถ้าแสดงเป็น มิลลิกรัม ถือว่าเป็นการแสดงฉลากที่ผิด

3. ปริมาณน้ำหนัก ต้องเป็นจำนวนเต็มเสมอ (ยกเว้นไขมันที่ปริมาณต่ำกว่า 5 กรัม จะมีทศนิยมได้ทีละ 0.5 กรัม คือ เป็น 0.5 1 1.5 2 2.5 3 3.5 4 4.5 กรัมได้) ดังนั้น หากพบว่ามีการใช้ทศนิยมถือว่าเป็นการแสดงฉลากที่ผิด

4. ตัวเลขแสดงปริมาณ ร้อยละ ต้องเป็นจำนวนเต็มเสมอ

5. สีตัวอักษรในกรอบ ต้องเป็นสีเดียวกันหมด ห้ามเล่นสี ตัวอักษรต้องใช้ตัวหนา และตัวธรรมดาตามรูปแบบที่กำหนด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

6. สีพื้นภายในกรอบข้อมูลโภชนาการต้องเป็นสีเดียวเท่ากันหมด ห้ามเล่นเฉดสี หรือเน้นเฉพาะแห่ง

7. สังเกตว่าหากเป็นอาหารประเภทเดียวกัน สูตรส่วนประกอบเหมือนกัน สารอาหารน่าจะใกล้เคียงกันด้วย

8. หากมีการกล่าวอ้าง ต้องมีกรอบข้อมูลโภชนาการประกอบด้วยเสมอ สำหรับการกล่าวอ้างในทางป้องกัน หรือรักษาโรคจัดเป็นการกล่าวอ้างสรรพคุณทางยา ไม่สามารถใช้กับอาหารได้

ข้อมูลสารอาหารที่แสดงบนฉลาก ข้อมูลสารอาหารที่แสดงบนฉลาก แบ่งเป็นข้อมูลที่บังคับ และข้อมูลที่ไม่บังคับ มีดังนี้

1. ข้อมูลที่บังคับคือ ข้อมูลสารอาหารที่มีความสำคัญหลักสำหรับคนไทย ได้แก่ ปริมาณพลังงานทั้งหมดและปริมาณพลังงานที่ได้จากไขมัน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน ซึ่งเป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน วิตามิน เกลือแร่ โดยเฉพาะที่สำคัญสำหรับภาวะโภชนาการของคนไทยปัจจุบัน คือ วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 แคลเซียม เหล็ก สารอาหารที่ต้องระวังไม่ให้กินมากเกินไป ได้แก่ โคเลสเตอรอล โซเดียม ไขมันอิ่มตัว และน้ำตาล สารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ ใยอาหาร สารอาหารที่มีการเติมลงในอาหาร (Fortification/Nutrification) เช่น การเติมวิตามินซี เป็นต้น สารอาหารที่มีการกล่าวอ้าง เช่น หากระบุว่า มีไอโอดีน ดังนั้นไอโอดีนก็ต้องเป็นสารอาหารที่บังคับให้แสดงในกรอบข้อมูลโภชนาการด้วย

2. ข้อมูลที่ไม่บังคับ เช่น วิตามิน เกลือแร่อื่นๆ สามารถแสดงบนฉลากได้ เช่น วิตามินอี แต่ต้องระบุต่อท้ายจากเหล็กและเรียงจากปริมาตรมากไปหาน้อย

สำหรับรูปแบบมาตรฐานของกรอบข้อมูลโภชนาการนั้น ให้มีการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม เป็นหลัก โดยมีสารอาหารที่เป็นหลัก 15 รายการ ได้แก่ พลังงานทั้งหมด พลังงานจากไขมัน ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคเลสเตอรอล โปรตีน คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ใยอาหาร น้ำตาล โซเดียม วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 แคลเซียมและเหล็ก แต่จะเลือกใช้กรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อได้หากอาหารนั้นมีสารอาหารบังคับตามแบบเต็มจำนวน 8 รายการขึ้นไปจาก 15 รายการอยู่ในปริมาณน้อยมาก ซึ่งกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อจะมีสารอาหารที่บังคับเพียง 6 รายการ นอกจากนั้น ผลิตภัณฑ์อาหารบางอย่างที่มีขนาดเล็ก พื้นที่แสดงฉลากมีน้อยไปด้วย จึงอาจแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการในแบบแนวขวาง โดยใช้วิธีพิมพ์รายการสารอาหารเรียงติดต่อกันได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 2.1 การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการของสารอาหารที่บังคับแบบเต็ม และแบบย่อ

สารอาหารบังคับในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มมี 15 ตัว ได้แก่	สารอาหารบังคับในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อมี 6 ตัว ได้แก่
พลังงานทั้งหมด พลังงานจากไขมัน **ไขมันทั้งหมด** ไขมันอิ่มตัว **โคเลสเตอรอล** **โปรตีน** **คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด** ใยอาหาร น้ำตาล **โซเดียม** **วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม เหล็ก**	**พลังงานทั้งหมด** **ไขมันทั้งหมด** **โปรตีน** **คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด** น้ำตาล **โซเดียม**

หากเลือกแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ ซึ่งบังคับแสดงสารอาหารเพียง 6 รายการ แต่ถ้าสารอาหารที่บังคับที่เหลืออีก 9 รายการตามแบบเต็มแต่มิได้บังคับตามแบบย่อ (ซึ่งได้แก่ พลังงานจากไขมันอิ่มตัว โคเลสเตอรอล ใยอาหาร วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2แคลเซียม เหล็ก) ชนิดใดชนิดหนึ่งก็ตามมีปริมาณที่มีนัยสำคัญก็จะต้องแสดงไว้เพิ่มจาก 6 รายการเดิมในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อด้วย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 2.2 ตัวอย่างการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค **:** 1 กล่อง (200 มิลลิลิตร)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 120 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 25 กิโลแคลอรี)			
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
ไขมันทั้งหมด	3 ก.	5 %	
ไขมันอิ่มตัว	15 ก.	7 %	
โคเลสเตอรอล	10 มก.	3 %	
โปรตีน	7 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	17 ก.	6 %	
ใยอาหาร	0 ก.	0 %	
น้ำตาล	13 ก.		
โซเดียม	60 มก.	2 %	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
วิตามินเอ	35 %	**วิตามินบี 1**	6 %
วิตามินบี 2	30 %	**แคลเซียม**	60 %
เหล็ก	0 %	**วิตามิน ดี**	35 %
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 2.2 (ต่อ)

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		

ตาราง 2.3 ตัวอย่างการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ

ข้อมูลโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค **:** 1 กล่อง (200 มิลลิลิตร)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง **:** 1		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
พลังงานทั้งหมด 120 กิโลแคลอรี		
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
ไขมันทั้งหมด	3 ก.	5 %
โปรตีน	7 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	17 ก.	6 %
น้ำตาล	13 ก.	
โซเดียม	60 มก.	2 %
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประโยชน์ของฉลากโภชนาการ หัทยา กองจันทึก (2546) ได้สรุปประโยชน์ที่ผู้บริโภคจะได้รับจากฉลากโภชนาการในการเลือกซื้อ และเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร ดังนี้ คือ

1. เลือกซื้ออาหารและเลือกบริโภคได้เหมาะสมกับความต้องการ หรือภาวะทางโภชนาการของตนเองได้ เช่น เลือกอาหารที่ระบุว่ามีโคเลสเตอรอลต่ำ หรือ มีโซเดียมต่ำ

2. ช่วยให้เปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าได้

3. ทำให้ทราบว่าอาหารที่มีการกล่าวอ้าง หรือโฆษณานั้น มีสารอาหารอะไรบ้าง และมีปริมาณเท่าไร เช่น มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรตเท่าไร มีไขมันประเภทใด ปริมาณเท่าไร และปริมาณสารอาหารที่มี เป็นสัดส่วนเท่าไรของที่ควรบริโภคในแต่ละวัน

4. ในระยะยาว เมื่อผู้บริโภคสนใจต้องการข้อมูลโภชนาการของอาหารผู้ผลิตจะแข่งขันกันผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าแทนการแข่งขันกันในเรื่องรูปลักษณ์ของภาชนะบรรจุ สี หรือสิ่งจูงใจภายนอกอื่นๆ ทำให้มีอาหารที่มีคุณภาพให้เลือกบริโภคได้มากขึ้น

นอกจากนี้ กองเผยแพร่และควบคุมอาหาร (2545) ได้กำหนดให้ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ยา เครื่องสำอาง และวัตถุอันตราย ที่จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภค จะต้องแสดงข้อความเป็นภาษาไทย และต้องมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้บริโภค ดังนี้

1. ชื่อการค้า
2. เครื่องหมายการค้า
3. ประเภทของผลิตภัณฑ์
4. ส่วนประกอบ
5. สรรพคุณ หรือประโยชน์
6. ขนาดบรรจุ
7. วิธีใช้
8. คำเตือน
9. วิธีเก็บรักษา
10. ชื่อ ที่ตั้ง ผู้ผลิต ผู้แทนจำหน่าย
11. วันที่ผลิต และวันที่หมดอายุ
12. ราคา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 2.4 ประโยชนของข้อมูลบนภาชนะบรรจุผลิตภัณฑ์อาหาร

ข้อมูลบนภาชนะบรรจุฯ	ประโยชน์
ชื่อการค้า และเครื่องหมายการค้า	เพื่อให้แน่ใจได้ว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ต้องการ
ประเภทผลิตภัณฑ์	เพื่อพิจารณาว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ถูกต้องกับความต้องการ เช่น ต้องการมันฝรั่งทอดกรอบ หากไม่พิจารณาประเภทผลิตภัณฑ์ให้ดี อาจซื้อแป้งข้าวโพดอบกรอบมาแทน
ส่วนประกอบ	เพื่อพิจารณาว่าผลิตภัณฑ์มีส่วนประกอบที่ต้องการ และใช้ในการเปรียบเทียบคุณค่าและคุณภาพของผลิตภัณฑ์ประเภทเดียวกัน แต่ต่างผู้ผลิต ซึ่งอาจมีส่วนประกอบต่างกันทั้งชนิดและปริมาณ ทั้งยังสามารถช่วยให้ผู้บริโภคหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบทั้งชนิดและปริมาณที่ไม่ถูกใจผู้บริโภคได้ด้วย เช่น ผงชูรส เกลือ น้ำมัน เนย
สรรพคุณ หรือประโยชน์	เพื่อพิจารณาว่าเป็นสรรพคุณหรือประโยชน์ที่ตรงตามความต้องการและสอดคล้องกับส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ทั้งในส่วนของชนิดและปริมาณ
ขนาดบรรจุ	เพื่อการเปรียบเทียบระหว่างขนาดบรรจุกับราคาประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อ
วิธีใช้	เพื่อให้ผู้บริโภคได้ใช้ผลิตภัณฑ์อย่างถูกต้อง ได้รับประโยชน์จากผลิตภัณฑ์อย่างเต็มที่ และยังช่วยให้ผู้บริโภคสามารถหลีกเลี่ยงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ผลิตภัณฑ์ผิดวิธีด้วย
คำเตือน	เพื่อป้องกันอันตรายจากการบริโภค สำหรับผู้บริโภคบางรายที่มีข้อห้ามการใช้ผลิตภัณฑ์นั้น และเพื่อป้องกันการบริโภคเกินปริมาณสมควร รวมทั้งการใช้ผลิตภัณฑ์ผิดวิธี
วิธีเก็บรักษา	เพื่อรักษาคุณภาพผลิตภัณฑ์ให้คงอยู่ตามเวลาที่กำหนด และป้องกันอันตรายที่อาจเกิดจากการเก็บผลิตภัณฑ์ไม่ถูกต้องตามหลักวิชาการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 2.4 (ต่อ)

ชื่อ ที่ตั้ง ผู้ผลิต ผู้แทนจำหน่าย	เพื่อความมั่นใจว่าผลิตภัณฑ์นั้นๆมีผู้รับผิดชอบในการผลิต จำหน่าย และรับผิดชอบในขบวนการผลิต ส่วนประกอบที่ระบุไว้ในฉลาก และยังช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากผู้ผลิตที่เชื่อถือได้ด้วย
วันที่ผลิต และวันที่หมดอายุ	เพื่อให้ผู้บริโภคได้เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ ไม่เก่าเก็บหรือเสื่อมคุณภาพเนื่องจากหมดอายุ
ราคา	เพื่อความประหยัด คุ้มค่า ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ เมื่อเปรียบเทียบส่วนประกอบ ขนาดบรรจุ ผู้ผลิตกับราคาที่จำหน่าย
เครื่องหมาย “อย.”หรือ “มอก.”	เพื่อเป็นข้อมูลว่าผลิตภัณฑ์มีคุณภาพ หรือมีข้อความบนฉลาก ที่ได้รับการรับรอง จากสำนักงานคณะกรรมการในระดับหนึ่ง(ขึ้นกับประเภทของผลิตภัณฑ์ และลักษณะรายละเอียดของเครื่องหมาย)
ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการ	เพื่อเป็นข้อมูลให้ทราบว่า ผลิตภัณฑ์มีสารอาหารชนิดใด ปริมาณเท่าใด เหมาะสมหรือถูกต้องตรงตามความต้องการหรือไม่ต้องการสารอาหารของผู้บริโภค เพียงใด

ที่มา: กองเผยแพร่และควบคุมอาหาร (2545)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จิตติมา ปั้นจาด รัตนา สนั่นเมือง และศจี สุวรรณศรี (2548) ได้ศึกษาเรื่อง ความเข้าใจข้อมูลโภชนาการในฉลากโภชนาการของผู้บริโภคผ่านสื่อโปสเตอร์และแผ่นพับ : กรณีศึกษาโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเข้าใจข้อมูลโภชนาการในฉลากโภชนาการของผู้บริโภคผ่านสื่อโปสเตอร์และแผ่นพับของผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ กลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มแบบง่าย จำนวน 40 คน เครื่องมือคือ แบบสอบถามโดยนำไปสัมภาษณ์ และสื่อโปสเตอร์และแผ่นพับเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 69 มีความเข้าใจและสามารถเลือกผลิตภัณฑ์โดยพิจารณาจากคุณค่าทางโภชนาการได้ จากการศึกษาครั้งนี้การให้ความรู้ผ่านสื่อโปสเตอร์และสื่อแผ่นพับทำให้กลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้ในสิ่งที่ศึกษาเพิ่มขึ้น โดยสื่อแผ่นพับเป็นสื่อที่มีประสิทธิภาพมากกว่าสื่อโปสเตอร์ ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับสื่อ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โปสเตอร์และแผ่นพับพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อมูลในฉลากโภชนาการเพราะตรงกับความต้องการที่ต้องการรู้ ภาษาอ่านเข้าใจง่าย มีความกระชับได้ใจความ สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากสื่อโปสเตอร์และแผ่นพับไปใช้ประโยชน์กับตนเองได้จริงและนำไปเผยแพร่ให้กับผู้อื่นได้

ชลีลักษณ์ สุทธภักติ (2549) ได้ศึกษาเรื่อง ทัศนคติที่มีต่อฉลากโภชนาการของผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติที่มีต่อฉลากโภชนาการของผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบสอบถาม ผลการศึกษา พบว่า องค์ประกอบทัศนคติด้านความรู้ความเข้าใจกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจปานกลางเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ องค์ประกอบทัศนคติด้านความรู้สึกและความคิดเห็นที่มีต่อฉลากโภชนาการพบว่า ส่วนใหญ่เห็นด้วยอย่างยิ่งว่าฉลากโภชนาการมีประโยชน์ต่อผู้บริโภค และองค์ประกอบทัศนคติด้านพฤติกรรม ส่วนใหญ่อ่านฉลากโภชนาการเป็นบางครั้งก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูปมาบริโภค โดยสนใจคำกล่าวอ้าง เช่น ไขมันสูง แคลเซียมสูง มากที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่จะไม่ซื้ออาหารที่ต้องการหากอาหารชนิดนั้นไม่มีฉลากโภชนาการ และไม่มีการร้องเรียนไปยังสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภค ดังนั้นผู้บริโภคควรดูแลสุขภาพตนเองโดยให้ความสนใจอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหาร และควรมีความตื่นตัวในการปกป้องสิทธิผู้บริโภคของตนเองให้มากขึ้น

วรรณี สุขจันทร์ (2546) ได้ศึกษา ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้เรื่องฉลากโภชนาการของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 208 คนเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบทดสอบความรู้ ผลการศึกษาพบว่าร้อยละ 54.33, 35.10 และ 10.57 ของนักศึกษามีความรู้เรื่องฉลากโภชนาการในระดับ สูง กลางและต่ำ ตามลำดับ พบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และกลุ่มอายุ(P=0.044) และความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และสาขาวิชา (P= 0.002) แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และเพศ นักศึกษาร้อยละ 66.35 อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งก่อนซื้อ นอกจากนี้นักศึกษาได้ให้ข้อเสนอแนะว่าควรมีกฎหมายควบคุมอย่างเข้มงวด สำหรับการใช้ฉลากโภชนาการและควรมีการรณรงค์อย่างสม่ำเสมอให้ผู้บริโภคเห็นความสำคัญของการใช้ ฉลากโภชนาการและควรใช้ภาษาที่อ่านและเข้าใจได้ง่าย

สกุล วรากรพิพัฒน์ และอรทัย วลีวงศ์ (2545) ได้ศึกษาเรื่อง ความเข้าใจและการใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากโภชนาการของประชาชนในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเข้าใจและการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากโภชนาการของประชาชน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ที่มีลักษณะทางชีวสังคมที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ จำนวน 100 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ที่มีระดับการศึกษาและอาชีพแตกต่างกัน มีความเข้าใจในข้อมูลบนฉลากโภชนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนเพศ อายุ และรายได้ ไม่มีผลต่อความเข้าใจข้อมูลบนฉลากโภชนาการ ทางด้านการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากโภชนาการพบว่า เพศหญิงมีการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากโภชนาการมากกว่าเพศชาย และระดับการศึกษาที่แตกต่างกันจะมีคะแนนการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากโภชนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนอายุ อาชีพ และรายได้ที่แตกต่างกัน มีการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากโภชนาการไม่แตกต่างกัน สำหรับผู้ที่มีภาวะสุขภาพปกติและไม่ปกติ มีความเข้าใจและการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากโภชนาการที่ใกล้เคียงกัน นอกจากนี้ยังพบว่า ความเข้าใจข้อมูลบนฉลากโภชนาการมีความสัมพันธ์กับการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุจิณณา ศักดิ์ถาวร (2545) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้และเจตคติเกี่ยวกับฉลากโภชนาการของครูโรงเรียนประจำจังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อ วัดความรู้และเจตคติเกี่ยวกับฉลากโภชนาการของครูและเปรียบเทียบระดับความรู้และเจตคติของครูต่อฉลากโภชนาการแบ่งตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษาและการเปิดรับสื่อ กลุ่มตัวอย่างครูจำนวน 250 คน จากโรงเรียนประจำจังหวัดเชียงใหม่ 2 โรงเรียน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและแบบทดสอบความรู้ ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 7.60, 60.00 และ 32.40 ของครูมีระดับความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการอยู่ในระดับสูง กลาง และต่ำ ตามลำดับ ครูส่วนใหญ่มีเจตคติที่ดีต่อฉลากโภชนาการ มีความแตกต่างในระดับความรู้และเจตคติต่อฉลากโภชนาการระหว่างครูเพศหญิงและชาย ($P < 0.01$) โดยครูเพศหญิงมีระดับความรู้และเจตคติเกี่ยวกับฉลากโภชนาการดีกว่าครูเพศชาย ไม่พบความแตกต่างของความรู้และเจตคติเกี่ยวกับฉลากโภชนาการระหว่างกลุ่มอายุ ระดับการศึกษาและการเปิดรับสื่อ ยกเว้นครูที่เคยรับข้อมูลเกี่ยวกับฉลากโภชนาการจากนิตยสารสุขภาพ

สุจิตราภรณ์ คงชุ่ม (2546) ได้ศึกษาเรื่อง การรับรู้ต่อฉลากโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ฉลากโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทั้งระดับปริญญาตรีและปริญญาโท กลุ่มตัวอย่างจำนวน 419 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นและบางส่วนได้แบบบังเอิญ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 64.9 เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 82.3 อายุเฉลี่ยคือ 21.5 ปี มีการอ่านฉลากโภชนาการก่อนบริโภคทุกครั้ง ร้อยละ 10.3 อ่านเกือบทุกครั้ง ร้อยละ 33.7 อ่านส่วนใหญ่ ร้อยละ 23.4 อ่านบางครั้ง ร้อยละ 26.9 และอ่านน้อยมากร้อยละ 5.7

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ด้านการรับรู้ข้อมูลฉลากโภชนาการจากสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์ต่างๆพบว่า กลุ่มตัวอย่างรับรู้ข้อมูลฉลากโภชนาการจากสื่อหนังสือพิมพ์และนิตยสารมากที่สุด รองลงมาคือรับรู้จากสื่อโทรทัศน์และวิทยุรายการต่างๆ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์จากการอ่านข้อมูลบนฉลากโภชนาการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ในระดับมาก ร้อยละ 82.6 รับรู้ปานกลาง ร้อยละ 15.3 และรับรู้น้อย ร้อยละ 2.1 ในเรื่องการรับรู้เกี่ยวกับการแปลความหมายและการทำความเข้าใจข้อมูลบนฉลากโภชนาการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ระดับมาก ร้อยละ 17.2 รับรู้ปานกลาง ร้อยละ 62.8และรับรู้น้อย ร้อยละ 20.0 จึงควรมีการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ในเรื่องความหมายของฉลากโภชนาการให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นพร้อมทั้งเผยแพร่ความรู้ด้านโภชนาการไปพร้อมกันด้วย

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (2544) ได้จัดทำโครงการ “อ่านฉลากโภชนาการ” ซึ่งมีการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่างๆอย่างต่อเนื่อง เพื่อย้ำเตือนและส่งเสริมให้ผู้บริโภคพัฒนาพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหาร รับรู้ประโยชน์ และเข้าใจความหมาย สามารถอ่านข้อมูลโภชนาการได้อย่างถูกต้อง เพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการเลือกซื้อและเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการ ส่งผลให้ผู้บริโภคมีสุขภาพดี ภายใต้สโลแกน “ฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์” โดยเน้นกลุ่มเป้าหมายทั่วไป ได้แก่ แม่บ้านและประชาชน กลุ่มเป้าหมายเฉพาะ ได้แก่ นักเรียน นักศึกษาและวัยรุ่น โดยมีกิจกรรมต่างๆ เช่น โฆษณาชุด “ลูกช้าง” และสารคดีต่างๆ กิจกรรมทั่วทุกภาค การจัดทำสื่อคู่มือฉลากโภชนาการอ่านให้เป็น เห็นประโยชน์และมีการประเมินโครงการ ผลการจัดทำโครงการพบว่า กลุ่มตัวอย่างตระหนักถึงความสำคัญของข้อมูลโภชนาการและมีแนวโน้มที่จะอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งก่อนการเลือกซื้อหรือบริโภคอาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูป

อรพร วนมงคล (2544) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากที่มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่มของผู้บริโภคอายุ 20 - 60 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่มของผู้บริโภคอายุ 20 – 60 ปี ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 85.50 อ่านข้อมูล วัน เดือน ปี ที่หมดอายุทุกครั้ง และ กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 37.80 ไม่อ่านข้อมูลปริมาณโซเดียมในกรอบข้อมูลโภชนาการ ข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างใช้ตัดสินใจในการซื้อผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่มคือ ข้อมูลที่ระบุ วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ ร้อยละ 79.00 และพบว่าการอ่านข้อมูลบนฉลากโภชนาการมีความสัมพันธ์กับการใช้ข้อมูลบนฉลากโภชนาการในการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Asian Food Information Centre (AFIC) (2006) ได้ศึกษาเรื่อง การสำรวจการตอบสนองของผู้บริโภคต่อข้อมูลโภชนาการและสุขภาพบนภาชนะบรรจุในประเทศจีนและประเทศมาเลเซีย มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาการตอบสนองของผู้บริโภคที่มีต่อข้อมูลโภชนาการและข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพของผู้เข้าร่วมการศึกษาในประเทศจีนและประเทศมาเลเซีย พบว่า ผู้เข้าร่วมการศึกษา พบข้อมูลโภชนาการในบางรูปแบบมีประโยชน์มากกว่าอีกรูปแบบหนึ่ง การระบุองค์ประกอบเชิงโภชนาการและข้อมูลปัจจุบันเกี่ยวกับส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหาร พบว่า มีประโยชน์ปานกลาง ต่อผู้เข้าร่วมการศึกษาในการทำความเข้าใจคุณค่าทางอาหารที่ได้จากอาหารที่ต้องการ สำหรับข้อมูลข่าวสารที่อ้างถึงประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยอธิบายถึงหน้าที่ของสารอาหารหรือส่วนประกอบโภชนาการที่มีต่อสุขภาพและหน้าที่ของร่างกายพบว่า มีประโยชน์มากขึ้น นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้เข้าร่วมการศึกษามีแนวโน้มไม่ใส่ใจข้อมูลที่ปรากฏบนภาชนะบรรจุอาหารที่ไม่สามารถเข้าใจได้ ไม่เกิดความคุ้นเคยหรือไม่มีความชัดเจนในเรื่องของผลที่มีต่อสุขภาพ ผู้เข้าร่วมการศึกษาหลายรายระบุว่า ไม่เกิดแรงกระตุ้นที่จะอ่านข้อมูลรายละเอียดหรือข้อมูลที่เข้าใจยากที่ปรากฏบนผลิตภัณฑ์อาหารที่ซื้อ

Gill Cowburn and Lynn Stockley (2004) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความเข้าใจฉลากโภชนาการและการใช้ฉลากโภชนาการที่สัมพันธ์ทางด้านวัฒนธรรมของผู้บริโภคในยุโรป มีวัตถุประสงค์เพื่อรายงานถึงความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากโภชนาการและการใช้ฉลากโภชนาการที่สัมพันธ์ทางด้านวัฒนธรรมของผู้บริโภคในยุโรป ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2002 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ 2003 พบว่ากลุ่มผู้บริโภคส่วนใหญ่มีความเข้าใจเรื่องฉลากโภชนาการไม่มากนัก โดยส่วนใหญ่มีความสับสนกับข้อมูลข่าวสารที่แสดงไว้บนฉลากทำให้ผู้บริโภคส่วนใหญ่มักจะอ่านหรือใช้ข้อมูลโภชนาการในครั้งแรกที่ซื้อผลิตภัณฑ์เท่านั้น สำหรับการซื้อผลิตภัณฑ์ในครั้งต่อไปกลุ่มผู้บริโภคจะให้ความสำคัญในเรื่องราคาของผลิตภัณฑ์มากกว่าข้อมูลทางโภชนาการ ดังนั้นควรมีการปรับปรุงฉลากโภชนาการให้มีความน่าสนใจ มีความชัดเจน และอ่านได้ง่ายขึ้น

The International Food Information Council (IFIC) (2006) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้ข้อมูลบนฉลากอาหารของกลุ่มผู้บริโภค มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้และทำความเข้าใจข้อมูลข่าวสารบนฉลากอาหารของผู้บริโภคที่อาศัยอยู่ในกรุงวอชิงตัน โดยทำการวิจัยเชิงปริมาณในปี 2003 เรื่องการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหารเพื่อการตัดสินใจในการเลือกซื้อหรือเลือกบริโภคอาหาร พบว่า ผู้บริโภคร้อยละ 83 มีการดูส่วนประกอบสำคัญหรือดูข้อมูลข่าวสารด้านโภชนาการในระดับน้อย ผู้บริโภคร้อยละ 11 มีการดูฉลากอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 32 มีการดูฉลากอย่างละเอียดสม่ำเสมอ และร้อยละ 40 มีการดูเป็นบางครั้ง ผู้บริโภคร้อยละ 13 มีการใช้ข้อมูลข่าวสารไม่บ่อยและร้อยละ 4 ไม่เคยใช้ข้อมูลข่าวสารเลย และในปี พ.ศ. 2004 IFIC ได้ทำการวิจัยเชิงคุณภาพเรื่อง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ทัศนคติและความเข้าใจข้อมูลข่าวสารบนฉลากอาหารของผู้บริโภค โดยแบ่งกลุ่มผู้บริโภคออกเป็น 4 กลุ่ม พบว่า กลุ่มผู้บริโภคโดยรวมมีความตระหนักและเห็นความสำคัญของการแสดงข้อมูลบนฉลากอาหารว่ามีประโยชน์ต่อการเลือกซื้อและบริโภค แต่ยังมีความสับสนด้านร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันดังนั้นควรมีการปรับปรุงข้อมูลโภชนาการให้มีการอ่านและเข้าใจได้ง่ายขึ้น

Levy L., Patterson RE., Kristal AR. and Li SS. (2000) ได้ศึกษาเรื่อง ผู้บริโภคเข้าใจดีเพียงใดต่อร้อยละของค่าที่กำหนดบนฉลากอาหาร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเข้าใจเกี่ยวกับร้อยละที่ควรได้รับในหนึ่งวันบนฉลากอาหารของผู้บริโภค โดยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ในสหรัฐอเมริกา จำนวน 104 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามความเข้าใจและความถี่ในการบริโภคอาหาร ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสามารถคำนวณอัตราของไขมันที่มีในอาหาร 5 ชนิด โดยใช้ข้อมูลจากฉลากอาหารเพียงอย่างเดียว อย่างไรก็ตามยังมีการประมาณผิดพลาด และมีเพียง ร้อยละ 29 เลือกได้ถูกต้องของปริมาณไขมันที่ควรบริโภคต่อวัน ซึ่งหมายถึงเปอร์เซ็นต์สูงสุดที่ได้รับการแนะนำให้บริโภคต่อวัน

Russell L. and others. (2006) ได้ศึกษาเรื่อง ความเข้าใจฉลากโภชนาการของคนไข้บทบาทความสามารถด้านการอ่านและทักษะด้านตัวเลข มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเข้าใจฉลากโภชนาการบทบาทความสามารถด้านการอ่านและทักษะด้านตัวเลขของคนไข้จากสถานพยาบาลปฐมภูมิในสหรัฐอเมริกา กลุ่มตัวอย่าง อายุ 18 – 80 ปี จำนวน 200 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 89 ใช้ฉลากโภชนาการร้อยละ 75 ของคนไข้มีการศึกษาน้อยที่สุดในระดับมัธยม และร้อยละ 77 มีทักษะด้านการอ่านในระดับ เกรด 9ร้อยละ 37 มีทักษะด้านคณิตศาสตร์ในระดับ เกรด 9 ค่าเฉลี่ยของคนไข้ที่ตอบคำถามเกี่ยวกับฉลากโภชนาการคิดเป็นร้อยละ 69 ความเข้าใจฉลากโภชนาการมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่า $p \leq 0.001$กับรายได้ การศึกษา ความสามารถในการอ่าน และความสามารถด้านตัวเลข ผู้จัดเตรียมต้องพิจารณาถึงความสามารถด้านการอ่านและทักษะด้านตัวเลขของคนไข้เมื่อแนะนำปริมาณสารอาหาร จึงเป็นโอกาสสำหรับองค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาที่จะส่งเสริมให้มีการเปลี่ยนฉลากโภชนาการให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น

Satia Ja, Galanko Ja and Neuhouser ML (2005) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้ฉลากโภชนาการซึ่งสัมพันธ์กับด้านประชากรศาสตร์ พฤติกรรม จิตวิทยา และการบริโภคของกลุ่มอเมริกันแอฟริกันใน North Carolina มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการอ่านและการใช้ฉลากโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์อาหาร แนวปฏิบัติในเรื่องอาหารและหลักโภชนาการที่ถูกต้อง รวมถึงส่วนที่เกี่ยวข้องที่เป็นปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ด้านพฤติกรรมผู้บริโภค ด้านจิตวิทยา และการบริโภคของผู้ใหญ่ชาวอเมริกันแอฟริกัน อายุ 20 – 70 ปีที่อาศัยอยู่ใน North Carolina กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 658 คน เก็บข้อมูลโดย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใช้แบบสอบถาม เพื่อประเมินการใช้ฉลากโภชนาการ หน่วยการบริโภค จำนวนไขมันทั้งหมดและจำนวนไขมันอิ่มตัวที่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค สารอาหารที่เกี่ยวกับไขมัน ผลการศึกษาพบว่าอายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 44 ปี เพศหญิง ร้อยละ 59 กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 78 ได้รับความรู้จากการอ่านฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป และพบว่าการใช้ฉลากโภชนาการมีความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ ระดับอายุ และระดับการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กรอบแนวคิด

ฉลากโภชนาการ เป็นสิ่งที่ช่วยผู้บริโภคเพื่อพิจารณาตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารให้เหมาะสมกับสภาวะสุขภาพ ตรงกับความต้องการของตนเอง และเป็นสื่อกลางระหว่างผู้ประกอบธุรกิจและผู้บริโภค เป็นการป้องกันและคุ้มครองประโยชน์ของผู้บริโภค นอกจากนี้ยังช่วยให้หน่วยราชการรวมถึงผู้บริโภค ได้ใช้ฉลากโภชนาการเพื่อการควบคุม และตรวจสอบคุณภาพของผลิตภัณฑ์บางประเภทได้ การรับรู้เรื่องฉลากโภชนาการและการใช้ฉลากโภชนาการในการเลือกซื้อและบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปจะทำให้ได้รับประโยชน์สูงสุด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved