

บทที่ 2

ทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ทำการศึกษาได้ทำการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาโดยมีสาระสำคัญดังนี้

ทัศนคติ

ความหมายของทัศนคติ

ทัศนคติ เป็นการประเมินค่าของบุคคล อารมณ์ แนวโน้มของการกระทำต่อสิ่งใด การยอมรับหรือปฏิเสธ ถ้าผู้บริโภคมีทัศนคติต่อผลิตภัณฑ์ที่แสดงเครื่องหมายมาตรฐานว่าเป็นสินค้าที่เชื่อถือได้ ราคาดี คุ้มค่า ผู้บริโภคก็จะสนใจและสังเกตเครื่องหมายสินค้าก่อนตัดสินใจซื้อเพราะเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับทัศนคติที่เขามี ทัศนคติของแต่ละบุคคลเปลี่ยนแปลงยาก จึงทำให้บุคคลมีพฤติกรรมต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งคงที่ (กาญจนา เกียรติมนิรัตน์, 2542) และทัศนคติเป็นความสนใจให้ตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะเป็นทางดีหรือไม่ดีก็ได้ ทัศนคติเกิดจากการเรียนรู้ของบุคคล ไม่ใช่สืบทอดทางพันธุกรรม (พิมล ศรีวิกรม์, 2542) ทัศนคติเป็นผลของการเรียนรู้ที่เกิดจากบุคคลนั้นๆ ได้เกี่ยวข้องกับคนอื่น และเกิดจากการเรียนรู้ที่ได้จากชีวิตประจำวัน เป็นคำกล่าวของ Myers & Reynolds (ธงชัย สันติวงษ์, 2540)

องค์ประกอบของทัศนคติ

ทัศนคติของคนที่มีต่ออะไรก็ตามจะประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ประการด้วยกันคือ ความรู้ความเข้าใจ ความพึงพอใจและแนวโน้มพฤติกรรม ซึ่ง ประสาท อิศรปรีชา (2527) ได้อธิบายไว้ดังนี้

องค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive component) ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาหรือข้อเท็จจริงเกี่ยวกับสิ่งนั้นๆ ส่วนองค์ประกอบด้านความรู้สึกหรือความพึงพอใจ (Affective component) ได้แก่ ความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ ชอบหรือไม่ชอบ ต่อสิ่งของ บุคคล สถานการณ์และการกระทำต่างๆ และองค์ประกอบสุดท้ายคือ องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral component) ได้แก่ ส่วนของความตั้งใจที่จะประพฤติต่อคนใดคนหนึ่ง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หมายความว่าผู้ที่ชอบอะไรอย่างหนึ่ง เขาก็จะมีแนวโน้มที่จะประกอบพฤติกรรมในแนวทางที่เขาชอบนั้น

การวัดทัศนคติ

Thrustone (1967) ได้ให้ความเห็นว่า ทัศนคติจะวัดโดยตรงไม่ได้ แต่จะต้องวัดจากการแสดงออกมาในรูปความคิดเห็นหรือภาษาพูด ซึ่งอาจจะวัดได้ไม่แน่นอนนัก ทั้งภาษาพูดหรือพฤติกรรมที่แสดงออก เป็นเพียงเครื่องชี้ทัศนคติเท่านั้น ซึ่งจะต้องมีความคลาดเคลื่อนตามหลักการวัดผลบ้าง เขาจึงใช้การวัดทัศนคติจากคำตอบว่า “เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วย” กับข้อความในแบบวัดทัศนคติ แต่จะต้องไม่สรุปเอาเองว่าบุคคลนั้นจะปฏิบัติตามในข้อที่ตนเห็นด้วย

Likert ได้สร้างแบบวัดทัศนคติที่เป็นที่นิยมพอ ๆ กันแบบวัดทัศนคติของ Thrustone ในแบบวัดทัศนคติของ Likert กำหนดให้ข้อความทุกข้อในแบบวัดทัศนคติมีความสำคัญเท่ากันหมด คะแนนของผู้ตอบแต่ละคนในแบบวัดทัศนคติ คือ ผลรวมของคะแนนทุกข้อในแบบวัดทัศนคติ ซึ่ง Likert ถือว่าผู้มีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งใด โอกาสที่จะตอบเห็นด้วยกับข้อความที่สนับสนุนสิ่งนั้นจะมามากตามไปด้วย และโอกาสจะตอบเห็นด้วยกับข้อความที่ต่อต้านสิ่งนั้นอย่างยิ่ง แต่จะมีระดับการเลือกตอบคือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง อีกทั้งในการใช้แบบวัดทัศนคติของ Likert ใช้จำนวนข้อได้มากกว่า จะทำให้ครอบคลุมประเด็นของเนื้อหาได้ชัดเจนได้อย่างกว้างขวาง ซึ่งถ้าเปรียบเทียบกับวิธีการวัดทัศนคติแบบอื่นๆ และในวิธีการหาระดับทัศนคติโดยจัดหัวข้อในหลายๆ หัวข้อ โดยในแต่ละหัวข้อจะใส่ระดับทัศนคติให้ครบทุกประเด็น หลังจากนั้นก็นำคะแนนที่ได้ในแต่ละประเด็นมาหาค่าเฉลี่ย ซึ่งค่าเฉลี่ยนี้เองคือ ทัศนคติ

นอกจากนั้น การวัดทัศนคติสามารถวัดได้โดยการสังเกตพฤติกรรมต้องใช้เวลาเข้าไปคลุกคลีและต้องใช้กำลังคน ส่วนมากจึงนิยมใช้การวัดทัศนคติแบบการใช้มาตราวัดทัศนคติ (Attitude scale) ที่สร้างขึ้นหรือการวัดจากการสร้างแบบสอบถาม (Questionnaire) แต่สิ่งที่จะต้องคำนึงถึงก็คือคุณภาพของมาตราวัด หรือแบบสอบถามที่สร้างขึ้น และปัญหาการแก้งตอบโดยตอบไม่ตรงตามแนวความรู้สึกนึกคิดของตน

ความเป็นมาของฉลากโภชนาการในประเทศไทย

ฉลากโภชนาการในประเทศไทย เริ่มขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2512 คณะกรรมการสภาสตรีแห่งชาติ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ได้ก่อตั้งสมาคมผู้บริโภคขึ้นในประเทศไทย เป็นครั้งแรก พัฒนาเรื่อยมาจนคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค เห็นว่าควรขยายงานและขอบเขตอำนาจหน้าที่ให้กว้างออกไปจึงได้มีการตราพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภคขึ้นและได้ประกาศให้บังคับใช้ในปี พ.ศ. 2522 เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับการบริโภคอาหารที่มีคุณภาพมีความสะอาดและปลอดภัยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอนามัยของผู้บริโภค ดังนั้นพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภคทางด้านอาหารในปี พ.ศ. 2522 จึงได้ให้อำนาจคณะกรรมการเป็นผู้กำหนดประเภทและชนิดของอาหารที่ผลิตขึ้นเพื่อจำหน่ายจะต้องมีฉลาก ฉื่อนไข วิธีการแสดงฉลาก หลักเกณฑ์และวิธีการ โฆษณาในฉลากจะต้องเป็นไปตามกฎหมายกำหนด (ปรีชา เกษมสันต์ ณ อยุธยา, 2535)

ต่อมาในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2535 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุขได้เข้าร่วมประชุมสมัชชาระหว่างประเทศ (International Conference Nutrition หรือ ICN) ว่าด้วยเรื่องฉลากโภชนาการ มีประเทศต่างๆ ทั่วโลกเข้าร่วมประชุมและร่วมกันจัดทำปฏิญญาโลกว่าด้วยเรื่องโภชนาการและแผนปฏิบัติการด้านโภชนาการโลก (World Declaration and Plan of Action for Nutrition) ซึ่งเป็นแผนการหนึ่งในแผนการของโครงการมาตรฐานอาหารระหว่างประเทศ (Codex Alimentarius) ขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization of the United Nations, FAO) และองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) ได้จัดทำข้อกำหนดให้มีการแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลาก เรียกว่าฉลากโภชนาการ (Nutrition Labeling) และกำหนดให้เป็นเกณฑ์การปฏิบัติแก่ประเทศต่าง ๆ เพื่อนำไปพิจารณาเป็นเกณฑ์ในการจัดทำข้อกำหนดหรือเกณฑ์การแสดงฉลากโภชนาการของประเทศนั้น ๆ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุขได้ทำการศึกษาข้อมูลต่าง ๆ จากการร่วมประชุมสมัชชาระหว่างประเทศที่ว่าด้วยเรื่องฉลากโภชนาการ (International Conference Nutrition หรือ ICN) ในครั้งนี้และได้นำมาจัดทำเป็นเกณฑ์มาตรฐานในการแสดงฉลากโภชนาการจากนั้นได้จัดทำเป็นประกาศของกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 182 พ.ศ. 2541 ว่าด้วยเรื่องฉลากโภชนาการซึ่งยึดแนวทางข้อกำหนดที่ Codex Alimentarius ได้กำหนดไว้เป็นเกณฑ์เพื่อให้ได้มาตรฐานสอดคล้องกับมาตรฐานสากล (วรณี สุขจันทร์, 2546)

หลักเกณฑ์การแสดงฉลากโภชนาการของ Codex Alimentarius (หัตยา กองจันทิก, 2542)

1. ให้ประเทศต่างๆ กำหนดให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาและภาวะโภชนาการของแต่ละประเทศ
2. อาหารใดที่มีการกล่าวอ้างคุณค่า คุณประโยชน์ เช่น โปรตีนสูง ไขมันต่ำ จะต้องแสดงฉลากโภชนาการประกอบข้อมกล่าวอ้างด้วย
3. สารอาหารที่ได้รับการอนุญาตให้ระบุบนฉลากโภชนาการจะต้องเป็นสารอาหารที่มีการกำหนดค่าความต้องการต่อวันไว้แล้วเท่านั้น ถือเป็นอนุญาตเฉพาะสารอาหารที่มีคุณประโยชน์ และความจำเป็นที่จะต้องได้รับในปริมาณที่กำหนดในแต่ละวันได้รับการยอมรับแล้วในหมู่นักโภชนาการทั่วโลก ให้แต่ละประเทศนำเกณฑ์นี้ไปใช้เป็นแนวทางในการจัดทำข้อบังคับที่จะใช้ในประเทศของตน แต่ละประเทศสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับประชาชนของประเทศนั้นๆ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ได้มีการรวบรวมกลุ่มนักวิชาการ กลุ่มผู้ผลิต กลุ่มผู้บริโภคและสื่อมวลชนจัดเป็นคณะอนุกรรมการพิจารณาการแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลากโภชนาการโดยนำเอารูปแบบ ข้อมูล กฎเกณฑ์บางอย่างที่ United State Food and Drug Administration หรือสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวง

สาธารณสุขของสหรัฐอเมริกา นำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพและชนิดของผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อเป็นหลักเกณฑ์ในการจัดทำและแสดงฉลากโภชนาการ (ประภาศรี ภูวเสถียร, 2538)

สถาบันวิจัยโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดทำฐานข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยสำเร็จรูปและอาหารกึ่งสำเร็จรูปไว้อย่างเป็นระบบ โดยรายการอาหารประมาณ 380 ชนิด นักวิชาการสามารถนำไปใช้เป็นฐานข้อมูลในการประเมินสภาพด้านโภชนาการและแนะนำอาหารสำเร็จรูป และผู้ผลิตสามารถใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาคุณภาพอาหารให้ดียิ่งขึ้น การนำเอาฉลากโภชนาการมาใช้เพื่อให้มีการแสดงข้อมูลองค์ประกอบของอาหารที่ประชาชนบริโภคโดยบอกถึงปริมาณสารอาหารที่จะได้รับจากอาหารเทียบสัดส่วนกับปริมาณสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวันจะช่วยให้ผู้บริโภคตัดสินใจเลือกซื้ออาหารได้อย่างเหมาะสมกับความต้องการของตนเอง (มณฑิพย์ ไร่เรืองวิจิตร, 2542)

จากความสำคัญของฉลากโภชนาการดังกล่าว ประเทศไทยโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข จึงได้กำหนดเกณฑ์มาตรฐานในการแสดงฉลากโภชนาการตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 และประกาศให้มีผลบังคับใช้ในเดือนธันวาคม พ.ศ.2541

ความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการ

ความหมายและข้อกำหนดของฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการ คือสิ่งที่ช่วยให้ผู้บริโภคทราบถึงข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ ที่ติดมากับภาชนะบรรจุอาหารเพื่อนำไปพิจารณาในการตัดสินใจเลือกซื้อและเลือกบริโภคอาหารให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมตามความต้องการของร่างกายหรือตามการแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข ข้อมูลที่แสดงบนฉลากโภชนาการจึงจำเป็นจะต้องเป็นข้อมูลที่ครบถ้วน ถูกต้อง ชัดเจน เข้าใจง่าย และสามารถเปรียบเทียบกับข้อเสนอแนะในการบริโภคได้ (ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาติ และคณะ, 2538)

ในมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ได้กำหนดความหมายหรือนิยามของคำว่าฉลากไว้คือ “ฉลาก” หมายความว่า รูป รอยประดิษฐ์ เครื่องหมายหรือข้อความใด ๆ ที่แสดงไว้ที่อาหาร ภาชนะบรรจุอาหาร หรือหีบห่อของภาชนะที่บรรจุอาหาร ในพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 ที่เป็นตัวบทกฎหมายที่ผู้บริโภคทุกคนพึงรู้เพื่อประโยชน์ของตนเองนั้นให้นิยามของคำว่าฉลากไว้อย่างกว้างขวาง เพราะพระราชบัญญัตินี้มิได้คุ้มครองผู้บริโภคเท่านั้น ผู้บริโภคในความหมายที่อยู่ในนิยามของพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค นั้น หมายความว่า ผู้ซื้อหรือได้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจเพื่อให้ซื้อสินค้าหรือรับบริการด้วย คำนิยามของคำว่าฉลากจึงค่อนข้างจะกว้างเพื่อให้ครอบคลุมได้ทุกสิ่งที่ผู้บริโภคพึงจะได้รับ กล่าวคือ “ฉลาก” หมายความว่า รูป รอยประดิษฐ์กระดาษหรือสิ่งอื่นใดที่ทำให้ปรากฏข้อความเกี่ยวกับสินค้าซึ่งแสดงไว้ที่สินค้าหรือภาชนะบรรจุหรือหีบห่อบรรจุสินค้าหรือสอดแทรกหรือรวมไว้กับสินค้าหรือภาชนะบรรจุและ

หมายความรวมถึงเอกสารหรือคู่มือสำหรับใช้ประกอบกับสินค้าป้ายที่ติดตั้งหรือแสดงไว้ที่สินค้าหรือภาชนะบรรจุหรือหีบห่อบรรจุสินค้านั้น (วรรณิ สุขจันทร์, 2546)

ฉลากโภชนาการ หมายถึง ฉลากแสดงสารอาหารชนิดต่างๆ ในอาหารสำเร็จรูปโดยแสดงปริมาณอาหารที่ผู้บริโภครับประทานเข้าไปใน 1 ครั้ง แสดงปริมาณพลังงานทั้งหมดเป็นกิโลแคลอรี และแสดงเป็นร้อยละของปริมาณมาตรฐานของสารอาหารที่ควรได้รับในหนึ่งวัน (ประภาศรี ภูวเสถียร, 2538)

ฉลากโภชนาการเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งทั้งฝ่ายผู้ประกอบการและผู้บริโภคเพราะฉลากโภชนาการเป็นสื่อกลางระหว่างบุคคลทั้งสองประกอบกับเป็นวัตถุประสงค์ที่สำคัญอันหนึ่งของการควบคุมอาหารเพื่อป้องกันและคุ้มครองประโยชน์ของผู้บริโภค ซึ่งมีผู้กล่าวถึงความสำคัญไว้ดังนี้

1. ฉลากโภชนาการมีความสำคัญในการช่วยเหลือผู้บริโภคเพื่อพิจารณาตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าให้ตรงกับวัตถุประสงค์ในการใช้สอย เพราะฉลากโภชนาการจะมีข้อมูลเกี่ยวกับชื่อสินค้า ส่วนผสม ปริมาณ ราคา คุณประโยชน์ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ผู้บริโภคจะต้องอ่านให้เข้าใจเพื่อนำมาประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อให้ตรงกับความต้องการและเกิดประโยชน์คุ้มค่ากับเงินที่เสียไป

2. ฉลากโภชนาการมีความสำคัญที่จะช่วยให้หน่วยงานราชการและผู้บริโภคควบคุมและตรวจสอบคุณภาพสินค้าบางประเภทได้ โดยเฉพาะสินค้าที่เสื่อมอายุเมื่อเก็บรักษาไว้ระยะเวลาหนึ่ง ถ้าในฉลากโภชนาการระบุชื่อผู้ผลิต วันที่ผลิตและวันหมดอายุของสินค้านั้นไว้จะมีส่วนช่วยให้หน่วยงานราชการและผู้บริโภคสามารถควบคุมตรวจสอบหรือหลีกเลี่ยงไม่ใช้สินค้าที่หมดอายุนั้นได้ (สมทรง อินทสว่าง, 2532)

ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ

ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข) ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541 เรื่องฉลากโภชนาการ ได้แก่

1. อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ เช่น แคลเซียมสูง ซึ่งรวมถึงอาหารที่มีการแสดงข้อมูลชนิดและปริมาณสารอาหารด้วย เช่น อาหารที่มีการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ

2. อาหารที่มีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย เป็นคุณค่าทางอาหาร/โภชนาการ เช่น บำรุงสมอง เพื่อสุขภาพ สดใสแข็งแรง บำรุงร่างกาย อนึ่ง การระบุคุณค่าในลักษณะของการป้องกันหรือรักษาโรค เช่น ลดความอ้วน ป้องกันมะเร็ง จะไม่ได้รับอนุญาตให้แสดงบนฉลากอาหาร

3. อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย เช่น สำหรับผู้บริหาร สำหรับเด็ก หรือ สำหรับกลุ่มบุคคลต่างๆ โดยทั่วไปในลักษณะเดียวกัน โดยที่มีใช้กลุ่มผู้ป่วยและไม่มีกระบวนการตรวจสอบทราบถึงความเหมาะสมเฉพาะที่อ้าง เนื่องจากอาจไม่มีการกำหนดค่าความต้องการทาง

โภชนาการเฉพาะไว้แน่ชัดหรือสาเหตุอื่นๆ การระบุกลุ่มทำให้ผู้บริโภคเข้าใจว่าอาหารนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการพิเศษเฉพาะ

4. อาหารที่สำนักงานอาหารและยา อาจประกาศกำหนดให้ต้องแสดงฉลากโภชนาการ เนื่องจากพิจารณาแล้วว่าเป็นอาหารที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดในด้านคุณค่า คุณประโยชน์ทางด้านโภชนาการอย่างแพร่หลาย

สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่ถูกบังคับให้แสดงฉลากโภชนาการตามประกาศฯ ฉบับนี้ สามารถจะแสดงฉลากโภชนาการได้หากมีความประสงค์

ข้อมูลสารอาหารที่แสดงบนฉลาก

ข้อมูลสารอาหารที่แสดงบนฉลาก แบ่งเป็น ข้อมูลที่บังคับ และข้อมูลที่ไม่บังคับ

ข้อมูลที่บังคับ คือ ข้อมูลสารอาหารที่มีความสำคัญหลักสำหรับคนไทย ได้แก่

1. พลังงานทั้งหมด พลังงานจากไขมัน
2. สารอาหารที่ให้พลังงาน (ได้แก่ ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต ทั้งหมดซึ่งประกอบด้วย โยอาหารและน้ำตาล)
3. วิตามิน เกลือแร่ (โดยเฉพาะที่สำคัญสำหรับภาวะโภชนาการของคนไทยปัจจุบันคือ วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียมเหล็ก)
4. สารอาหารที่ต้องระวังไม่ให้อับประทานมากเกินไป ได้แก่ โคลเลสเตอรอล และโซเดียม

สำหรับรูปแบบในการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการนั้น มีหลายรูปแบบ โดยปกติแล้วจะต้องแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม แต่จะเลือกใช้กรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อได้ หากอาหารนั้นมีสารอาหารบังคับตามแบบเต็มจำนวน 8 รายการขึ้นไปจาก 15 รายการ อยู่ในปริมาณน้อยมาก กรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อจะบังคับให้แสดงสารอาหารเพียง 6 รายการ

สารอาหารบังคับในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม มี 15 รายการ ได้แก่	สารอาหารบังคับในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ มี 6 รายการ ได้แก่
พลังงานทั้งหมด พลังงานจากไขมัน ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคลเลสเตอรอล โปรตีน คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	พลังงานทั้งหมด ไขมันทั้งหมด โปรตีน คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด

โยอาหาร น้ำตาล โซเดียม วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียมเหล็ก	น้ำตาล โซเดียม
--	-----------------------

อย่างไรก็ตามหากเลือกแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อซึ่งบังคับแสดงสารอาหารเพียง 6 รายการแล้ว แต่ถ้าสารอาหารที่บังคับที่เหลืออีก 9 รายการตามแบบเต็ม แต่มิได้บังคับตามแบบย่อ (ซึ่งได้แก่ พลังงานจากไขมัน ไขมันอิ่มตัว โคเลสเตอรอล โยอาหาร วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม เหล็ก) ชนิดหนึ่งชนิดใดก็ตามที่มีปริมาณที่มีนัยสำคัญก็จะต้องแสดงไว้เพิ่มจาก 6 รายการเดิมในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อด้วย

สำหรับข้อมูลที่ไม่บังคับ เช่น วิตามิน เกลือแร่อื่น ๆ ก็สามารถใส่เพิ่มเติมในกรอบข้อมูลโภชนาการได้ แต่ต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์และเรียงลำดับตามที่กำหนด (กระทรวงสาธารณสุข, 2541)

การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐานและการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อรูปแบบมาตรฐาน ตามข้อกำหนดของคณะกรรมการอาหารและยา เป็นดังนี้

การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม

ข้อมูลโภชนาการ	
ส่วนที่ 1	{ <div style="margin-left: 20px;"> หนึ่งหน่วยบริโภค :(.....) </div> <div style="margin-left: 20px;"> จำนวนหน่วยบริโภคต่อ..... : </div>
ส่วนที่ 2 ช่วงที่ 1	{ <div style="margin-left: 20px;"> คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค </div> <div style="margin-left: 20px;"> พลังงานทั้งหมด.....กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน.....กิโลแคลอรี) </div>

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด.....ก

.....%

ช่วงที่ 2	ไขมันอิ่มตัว.....ก%
	โคเลสเตอรอล.....มก.%
	โปรตีน.....ก%
	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด.....ก%
	ใยอาหาร.....ก%
	น้ำตาล.....ก%
	โซเดียม.....มก.%

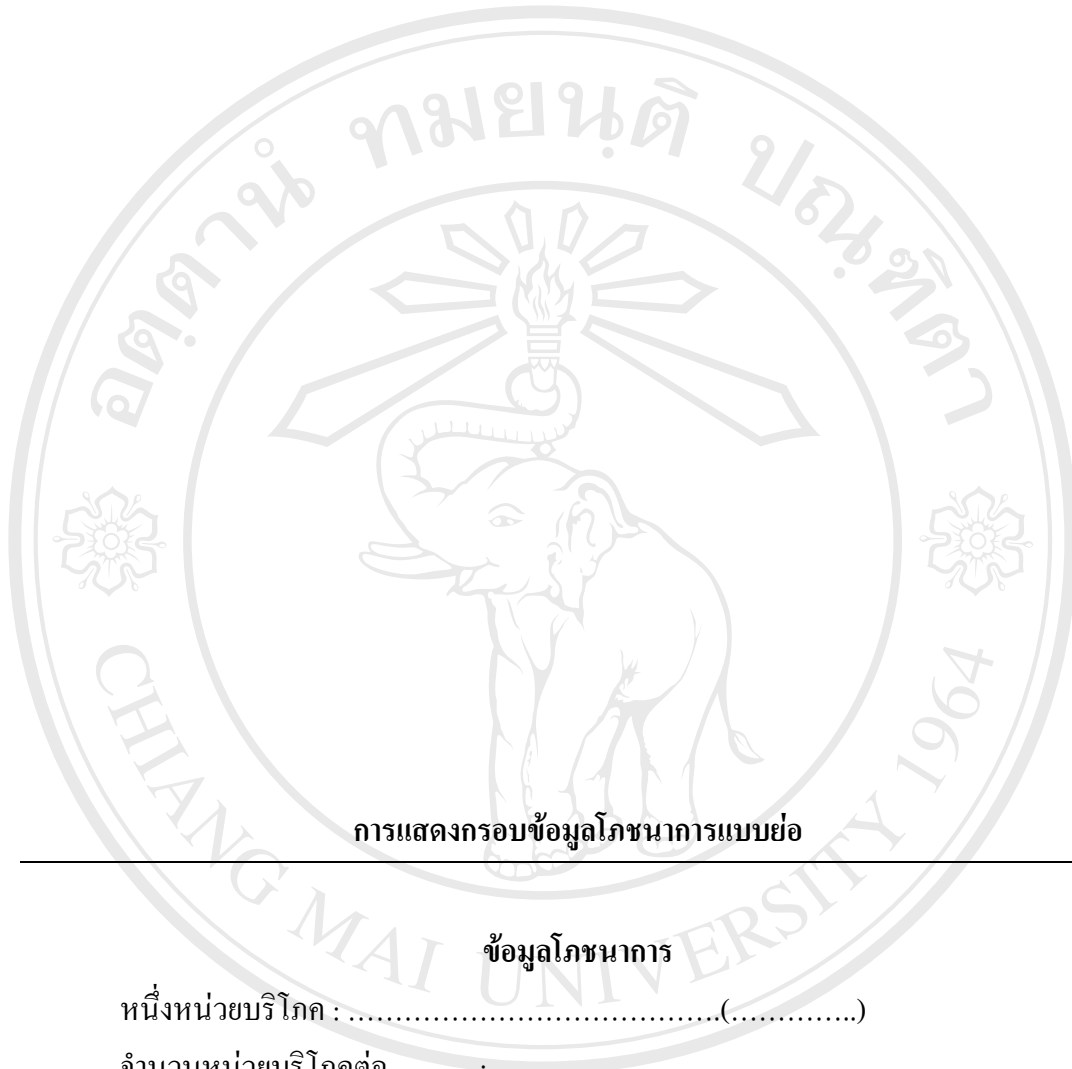
ช่วงที่ 3	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
	วิตามินเอ.....%	วิตามินบี 1.....%
	วิตามินบี 2.....%	แคลเซียม.....%
	เหล็ก.....%	

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

ส่วนที่ 3	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	2,500 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม: ไขมัน = 9: โปรตีน = 4: คาร์โบไฮเดรต = 4

ที่มา: บัญชีหมายเลข 1 แนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541



การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค :

จำนวนหน่วยบริโภคต่อ..... :

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด.....กิโลแคลอรี

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด.....ก%

โปรตีน.....ก

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด.....ก%

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

น้ำตาล.....ก

โซเดียม.....มก.%

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

ที่มา: บัญชีหมายเลข 1 แนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541

การอ่านฉลากโภชนาการ

การอ่านฉลากโภชนาการให้เข้าใจจะต้องอ่านช้า ๆ และคิดตามไปด้วย เพราะข้อความที่ใช้ในฉลากโภชนาการจะใช้คำศัพท์เฉพาะด้านโภชนศาสตร์ ดังนั้นวิธีอ่านฉลากโภชนาการเพื่อให้เกิดความเข้าใจจะต้องอ่านทีละบรรทัดทุกบรรทัดดังนี้ (ศิริลักษณ์ ไชยวงศ์, 2544)

ตัวอย่างฉลากโภชนาการ (บรรทัดที่ 1-31)

1	นมเปรี้ยวตราเอ
2	ข้อมูลทางโภชนาการ
3	หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ถ้วย (180 มิลลิลิตร)
4	จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1

5	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค		
6	พลังงานทั้งหมด 195 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 44 กิโลแคลอรี)		
7	ปริมาณสารอาหาร *		
8	ไขมันทั้งหมด	ต่ำ	
9	ไขมันอิ่มตัว	ปานกลาง	
10	โคเลสเตอรอล	ต่ำ	
11	โปรตีน	ปานกลาง	
12	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	ปานกลาง	
13	ใยอาหาร	ต่ำ	
14	น้ำตาล	ปานกลาง	
15	โซเดียม	ต่ำ	
16	วิตามินเอ	ต่ำ	แคลเซียม
17	วิตามินบี 1	ต่ำ	เหล็ก
18	วิตามินบี 2	ปานกลาง	สูง
19	ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้		
20	ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
21	ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
22	โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
23	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
24	ใยอาหาร		25 ก.
25	โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 ก.
26	วิตามินเอ		2,664 หน่วยสากล
27	วิตามินบี 1		1.5 มก.
28	วิตามินบี 2		1.7 มก.
29	แคลเซียม		800 มก.
30	เหล็ก		15 มก.
31	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน 9 : โปรตีน 4 : คาร์โบไฮเดรต 4		

บรรทัดที่ 1 ประเภทของผลิตภัณฑ์และชื่อผลิตภัณฑ์

บรรทัดที่ 2 ถึง 4 แสดงข้อมูลทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์นั้น

หนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณที่ควรรับประทานต่อครั้งซึ่งเป็นปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้รับประทาน จากตัวอย่างก็คือ 1 กล่อง หรือมีปริมาตรเป็น 180 มิลลิลิตร และเมื่อรับประทานตามปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำจะได้รับสารอาหารต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในช่วงต่อไป

ในการแสดงหนึ่งหน่วยบริโภคนี้จะแบ่งแสดงเป็นสองส่วน คือ

ส่วนแรก เป็นการบอกปริมาณของผลิตภัณฑ์หรืออาจจะบอกเป็นปริมาตรของผลิตภัณฑ์ในระบบเมตริกก็ได้

ส่วนที่สอง เป็นการบอกจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ เช่น ภาชนะบรรจุเป็นขวดจะบอกจำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด หากภาชนะบรรจุเป็นซองจะบอกจำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง

ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่จำเป็นจะต้องมีปริมาณเท่ากันเสมอไปถ้ารับประทานหมดใน 1 ครั้ง ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคก็คือ น้ำหนักหรือปริมาณสุทธิของอาหารชนิดนั้น แต่ถ้ากรณีที่แบ่งรับประทานปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคจะมีค่าใกล้เคียงกับค่าเฉลี่ยของการรับประทาน ค่าเฉลี่ยนี้เรียกว่าหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง (Reference amount) ซึ่งผู้ผลิตจะเป็นผู้คิดคำนวณตามกฎในประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 182 ว่าด้วยเรื่องฉลากโภชนาการ จะเห็นได้ว่าอาหารยี่ห้อเดียวกันจะแสดงปริมาณการรับประทานในแต่ละครั้งแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาดที่บรรจุอาหารชนิดนั้น ๆ ดังนั้นสารอาหารที่จะได้จากการรับประทานในแต่ละครั้งจะไม่เท่ากัน

บรรทัดที่ 5 ถึง 15 แสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค หมายถึง รับประทานต่อครั้งตามปริมาณที่ได้ระบุไว้ในกรอบข้อมูลโภชนาการแล้วจะได้รับสารอาหารใดเป็นปริมาณเท่าใด ซึ่งปริมาณนี้อาจแสดงเป็นร้อยละของปริมาณที่เราควรได้รับใน 1 วัน หรือแสดงเป็นตัวหนังสือว่า สูง ปานกลาง และต่ำ หรืออาจแสดงเป็นปริมาณน้ำหนักของสารอาหารมีหน่วยเป็นกรัมหรือมิลลิกรัม

บรรทัดที่ 16 ถึง 18 แสดงปริมาณของวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญสำหรับคนไทย ซึ่งได้แก่ วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม และธาตุเหล็ก

บรรทัดที่ 19 ถึง 30 แสดงปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายถึง สารอาหารที่มีในการรับประทานครั้งละคิดเปรียบเทียบกับปริมาณที่ควรได้รับใน 1 วัน คิดเป็นร้อยละเท่าใด เช่น รับประทานอาหารชนิดนี้ให้โปรตีน 5% ของปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวัน หมายความว่า ผู้บริโภคจะต้องได้โปรตีนจากอาหารอื่น ๆ อีก 95% ถึงจะได้รับปริมาณโปรตีนครบตามที่ร่างกายต้องการต่อวัน

บรรทัดที่ 31 แสดงปริมาณพลังงานที่ได้จากสารอาหารที่ให้พลังงานต่าง ๆ ตามหลักวิชาการ คือ โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี และคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี

ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาติ และคณะ (2538) ได้สรุปว่า ประโยชน์ที่ผู้บริโภคจะได้รับจากฉลากโภชนาการมีดังต่อไปนี้

1. เลือกซื้ออาหารและเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายหรือภาวะทางโภชนาการของตนได้
2. เปรียบเทียบในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกันให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าได้ในราคาเท่า ๆ กัน
3. ในอนาคตเมื่อผู้บริโภคสนใจ ต้องการข้อมูลโภชนาการของอาหารผู้ผลิตอาจจะแข่งขันกันผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า แทนการแข่งขันกันในเรื่องบรรจุภัณฑ์ สี หรือสิ่งจูงใจภายนอกอื่น ๆ

การกล่าวอ้างทางโภชนาการ

การกล่าวอ้างทางโภชนาการ (Nutrition Claim) เช่น ปราศจากไขมัน เสริมวิตามินเอ หรือ แคลเซียมเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน และการกล่าวอ้างอื่น ๆ จะกระทำได้อีกต่อเมื่อเป็นไปตามหลักเกณฑ์และเงื่อนไขเหล่านี้ก็คือ ข้อมูลนั้นต้องเป็นจริง ให้ความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้องแก่ผู้บริโภคและการกล่าวอ้างจะต้องไม่เป็นเครื่องมือที่ก่อให้เกิดความได้เปรียบเสียเปรียบทางการค้าอย่างไม่ยุติธรรม ดังนั้นจึงมีการกำหนดไว้ชัดเจนว่าไม่อนุญาตการกล่าวอ้าง “ปราศจาก” หรือ “ต่ำ” หากอาหารนั้นหรืออาหารนั้นชนิดนั้นโดยธรรมชาติทั่วไปเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว โดยมีได้มีการใช้กระบวนการผลิตพิเศษ มีกระบวนการปรับโดยเฉพาะ หรือมีการปรับสูตรเพื่อให้อาหารนั้นมีปริมาณสารอาหารที่จะกล่าวอ้างลดลงจนเป็นไปตามเงื่อนไขเนื่องจากจะทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดว่าอาหารจากผู้ผลิตนั้นแต่เพียงผู้เดียวที่มีคุณสมบัตินี้ ตัวอย่างเช่น ไม่อนุญาตให้น้ำบริโภคแสดงข้อความ “ปราศจากพลังงาน” หรือ “ไขมันต่ำ” แม้ว่าจะเป็นความจริงก็ตาม เนื่องจากน้ำบริโภคทั่วไปจากผู้ผลิตทุกรายก็มีคุณสมบัตินี้ด้วย ในทางตรงกันข้ามหากเนยจากผู้ผลิตรายหนึ่งมีการใช้เทคโนโลยีดึงเอาโคเลสเตอรอลออกจนเป็นไปตามเงื่อนไขแล้ว เนยจากผู้ผลิตรายนั้นก็สามารกล่าวอ้างว่า “ปราศจากโคเลสเตอรอล” หรือ “โคเลสเตอรอลต่ำ” ได้

นอกจากนั้น การกล่าวอ้างที่เกี่ยวกับปริมาณ เช่น “มีแคลเซียม” ก็มีการกำหนดระดับขั้นต่ำที่จะกล่าวได้ว่า “มี” ได้ไว้ด้วย เนื่องจากแม้ว่าจะเป็นความจริงว่ามีสารอาหาร แต่การมีในปริมาณที่น้อยมากนั้น ไม่มีผลทางโภชนาการต่อผู้บริโภค ประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้จึงไม่อนุญาตให้กล่าวอ้างบนฉลาก (กระทรวงสาธารณสุข, 2541)

ข้อปฏิบัติในการแสดงฉลากโภชนาการ

ข้อปฏิบัติในการแสดงข้อความต่าง ๆ ลงบนฉลากโภชนาการมีดังนี้

1. ข้อมูลที่ใช้กล่าวอ้างบนฉลากโภชนาการจะต้องเป็นความจริง เช่น ถ้ากล่าวอ้างว่าผลิตภัณฑ์นั้นมีธาตุเหล็ก ก็ต้องมีธาตุเหล็กในผลิตภัณฑ์นั้นจริง
2. ถ้าสารอาหารที่กล่าวอ้างว่ามีในผลิตภัณฑ์นั้น ๆ มีปริมาณน้อยเกินกว่าที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้ จะกล่าวอ้างว่ามีสารอาหารนั้นไม่ได้ เช่น ถ้ามี 10% ขึ้นไปของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai Recommended Daily Intakes, Thai RDI) ถือว่ามีสารอาหารนั้นเป็นปริมาณที่ต่ำ และถ้ามี 20% ของ Thai RDI ขึ้นไปถือว่ามีสารอาหารนั้นในปริมาณที่สูง
3. ข้อมูลที่แสดงบนฉลากโภชนาการจะต้องไม่ทำให้ผู้บริโภคเกิดความเข้าใจผิด เช่น การระบุข้อความ “แคลเซียมเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟัน” เมื่อผู้บริโภคอ่านแล้วทำให้เข้าใจว่า ผลิตภัณฑ์ที่ระบุข้อความนี้มีธาตุแคลเซียมในปริมาณสูง ดังนั้นในการระบุหน้าที่ของเกลือ

แร่ต่าง ๆ ที่เป็นความรู้ จะระบุได้ก็ต่อเมื่อผลิตภัณฑ์นั้นจะต้องมีเกลือแร่เหล่านั้นจริง ๆ ในปริมาณอย่างน้อย 10% ขึ้นไปของ (Thai RDI)

4. ข้อมูลที่ใช้กล่าวอ้างจะต้องไม่เป็นเครื่องมือที่จะทำให้เกิดความได้เปรียบทางการค้า เช่น ถ้าน้ำมันพืชตราหนึ่งระบุว่า “ปราศจากโคเลสเตอรอล” จะทำให้ผู้บริโภคจะเข้าใจว่าน้ำมันพืชตราอื่นที่ไม่ได้ระบุข้อความนี้ มีโคเลสเตอรอล ซึ่งไม่เป็นความจริง เพราะพืชทุกชนิดไม่มีโคเลสเตอรอล ดังนั้นจึงไม่อนุญาตให้ใช้ข้อความที่มีคำว่า “ปราศจาก” หรือ “ต่ำ” ในผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะเช่นนั้นอยู่แล้ว เพราะไม่ยุติธรรมสำหรับผู้ผลิตที่ไม่ระบุข้อความนั้น ๆ

5. ในการกล่าวอ้างเกี่ยวกับสารอาหาร จะต้องมามีข้อมูลทางโภชนาการอื่นๆ ที่เกี่ยวกับสารอาหารนั้นประกอบด้วย ตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เช่น ถ้ากล่าวอ้างว่ามีวิตามินเอจนฉลาก ก็จะต้องแสดงข้อมูลเกี่ยวกับปริมาณโคเลสเตอรอล และระดับไขมันในผลิตภัณฑ์นั้นไว้ในกรอบข้อมูลโภชนาการตามแบบที่กำหนดไว้ตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 182 พ.ศ. 2541 ว่าด้วยเรื่องฉลากโภชนาการ ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2541 ได้กำหนดให้อาหารที่มีการกล่าวอ้างจะต้องแสดงฉลากโภชนาการ และต้องปฏิบัติตามแนวทางที่ Codex ได้กำหนดไว้ ส่วนอาหารทั่วไปอื่น ๆ จะแสดงฉลากโภชนาการก็ได้ แล้วแต่ความสมัครใจ ถ้าต้องการที่จะแสดงฉลากโภชนาการ จะต้องแสดงตามรูปแบบและเงื่อนไขที่กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดไว้ (ศิริลักษณ์ ไชยวงศ์, 2544)

ความรู้เกี่ยวกับสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภค

สำนักงานคุ้มครองผู้บริโภค สำนักงานนายกรัฐมนตรี ได้จัดตั้งมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2522 โดยมีพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ.2522 แก้ไขเพิ่มเติมโดย (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2541 เป็นกฎหมายรองรับการทำงานของสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภค หลักการของกฎหมายได้บัญญัติสิทธิของผู้บริโภคที่จะได้รับความคุ้มครอง เช่น สิทธิที่จะได้รับข่าวสารรวมทั้งคำพรรณานคุณภาพที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการโฆษณาหรือการแสดงฉลากตามความเป็นจริงและปราศจากพิษภัยแก่ผู้บริโภค รวมตลอดถึงสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการอย่างถูกต้องและเพียงพอที่จะไม่หลงผิดในการซื้อสินค้าหรือรับบริการโดยไม่เป็นธรรม ในส่วนของอำนาจหน้าที่ของสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภคเพื่อช่วยเหลือผู้บริโภค สำนักงานมีสายงานรับผิดชอบในด้านนี้คือ ส่วนคุ้มครองผู้บริโภคด้านโฆษณา ส่วนคุ้มครองผู้บริโภคด้านฉลากและส่วนคุ้มครองผู้บริโภคด้านสัญญา บริการที่เสียผลประโยชน์แก่ผู้บริโภค สินค้าหรือบริการที่โฆษณาเป็นเท็จหรือเกินความจริง สินค้าที่แสดงฉลากหลอกลวง คณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคจะกำหนดมาตรการในการดำเนินการเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการเหล่านี้และสำนักงานก็มีหน้าที่ติดตามสอดส่องพฤติกรรมของผู้ประกอบธุรกิจเหล่านั้นอยู่เสมอ (สมนึก พุ่มไฉยา, 2542)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทิพย์วรรณ ชิมทิม (2547) ได้ทำการศึกษาปัจจัยกำหนดการอ่านฉลากและเอกสารกำกับยาของวัยรุ่น อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการอ่านฉลากและเอกสารกำกับยาอย่างสม่ำเสมอเพียงร้อยละ 6.7 ปัจจัยที่มีผลต่อการอ่านฉลากและเอกสารกำกับยาเรียงตามปัจจัยที่มีผลมากถึงน้อยตามลำดับคือ การเข้าถึงฉลาก การรับรู้อุปสรรค และความเชื่อมั่นในการอ่าน โดยปัจจัยทั้งสามสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการอ่านฉลากและเอกสารกำกับยาได้ร้อยละ 27.9 ส่วนการรับรู้ประโยชน์ของการอ่านฉลากและเอกสารกำกับยา ความเพียงพอของฉลากและเอกสารกำกับยาแก่ผู้บริโภค และอิทธิพลจากบุคคลอื่น ไม่มีผลต่อการอ่านฉลากและเอกสารกำกับยา ผลการศึกษาเสนอแนะว่าวัยรุ่นมีการอ่านฉลากและเอกสารกำกับยาอย่างสม่ำเสมอในอัตราต่ำ เนื่องจากมีการเข้าถึงการอ่านที่น้อยและอุปสรรคที่เกิดจากฉลากและเอกสารกำกับยา เพื่อสนับสนุนการอ่านฉลากและเอกสารกำกับยาแก่ผู้บริโภค จึงควรสร้างโอกาสให้เกิดการเข้าถึงการอ่านที่มากขึ้น และมีฉลากและเอกสารกำกับยาที่ง่ายต่อการอ่าน

ชนภรณ์ อุทยานิก (2543) ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาในการเผยแพร่ความรู้แก่ผู้บริโภค พบว่า ระดับการศึกษา และอาชีพ มีผลต่อการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการเผยแพร่ความรู้แก่ผู้บริโภคจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาแตกต่างกัน ส่วนผู้มีเพศ อายุ สถานภาพสมรส และรายได้ต่างกันมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการเผยแพร่ความรู้ไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่า การเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการเผยแพร่ความรู้แก่ผู้บริโภคของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กับความรู้และทัศนคติต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาในทางบวก ทัศนคติของประชาชนต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยามีความสัมพันธ์กับการใช้ประโยชน์จากข่าวสารที่ได้รับจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

นลินี ดันจิตต์วัฒน์ (2540) ได้ทำการศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมของผู้บริโภคในการปกป้องสิทธิของตนเองจากข้อความโฆษณาที่ไม่เป็นธรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ในการปกป้องสิทธิของตนเองจากข้อความโฆษณาที่ไม่เป็นธรรม อีกทั้งมีทัศนคติต่อการปกป้องสิทธิของตนเองไปในทางบวก สำหรับพฤติกรรมในการปกป้องสิทธิจะแบ่งออกเป็นสองลักษณะคือ เลิกใช้สินค้าหรือบอกให้คนอื่นทราบและร้องเรียนไปยังหน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภค นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีความตื่นตัวในการปกป้องสิทธิของตนเองด้วยการร้องเรียนไปยังหน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภค ด้วยเหตุผลหลักสามประการคือ 1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ทราบบทบาทและหน้าที่ของหน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภคอย่างชัดเจน 2. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อหน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภคค่อนข้างไปในทางลบ 3. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะร้องเรียนไปยังหน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภคต่อเมื่อพวกเขาได้รับอันตรายหรือความเสียหายในทรัพย์สินจำนวนมากจากการใช้สินค้าหรือบริการนั้นๆ

วรรณิ สุขจันทร์ (2546) ได้ทำการศึกษาความรู้เรื่องฉลาดโภชนาการของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า ร้อยละ 54.33 มีความรู้เรื่องฉลาดโภชนาการในเกณฑ์สูง ร้อยละ 35.10 มีความรู้ในเกณฑ์ปานกลาง และร้อยละ 10.57 มีความรู้ในเกณฑ์ต่ำ การที่นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความรู้เรื่องฉลาดโภชนาการในเกณฑ์สูงเนื่องมาจากนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับราชการ ซึ่งอาจทำให้ได้รับทราบข้อมูลข่าวสารและความรู้ด้านอาหาร โภชนาการและสุขภาพจากหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องเป็นประจำ นอกจากนี้ยังพบว่า เพศชายมีเกณฑ์ความรู้สูงกว่าเพศหญิง แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างเพศชายและหญิง เมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างเกณฑ์ความรู้เรื่องฉลาดโภชนาการกับกลุ่มอายุพบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P=0.044$) และยังพบว่าเกณฑ์ความรู้เรื่องฉลาดโภชนาการมีความสัมพันธ์กับสาขาวิชาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P=0.002$) นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างตอบคำถามในแบบทดสอบบางข้อได้ต่ำกว่า ร้อยละ 50.00 และกลุ่มตัวอย่างได้ให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม เกี่ยวกับข้อมูลที่แสดงในฉลาดโภชนาการ ควรมีความหมายควบคุมอย่างเข้มงวดสำหรับวัตถุดิบ และระบุรายการสารอาหารที่มีพิษต่อร่างกาย การใช้วัตถุดิบเสีย การใช้สีผสมอาหารรวมทั้งสารปรุงแต่งในอาหาร และจัดให้มีการตรวจสอบคุณภาพของอาหารทุกปี เพื่อรักษามาตรฐานของสินค้าให้คงเดิม และควรประชาสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้บริโภคเห็นความสำคัญของการใช้ฉลาดโภชนาการ และฉลาดโภชนาการควรใช้ภาษาที่อ่านและเข้าใจได้ง่าย

ศิริลักษณ์ ไชยวงศ์ (2544) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้และเจตคติเกี่ยวกับฉลาดโภชนาการของโรแทเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าโรแทเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับฉลาดโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ร้อยละ 60.9 และเกณฑ์สูงร้อยละ 34.8 เนื่องมาจากการได้รับข้อมูลข่าวสารในด้านสุขภาพจากการเข้าประชุมประจำสัปดาห์ ไม่พบความแตกต่างของความรู้เกี่ยวกับฉลาดโภชนาการระหว่างโรแทเรียนชายและหญิง และระหว่างกลุ่มอายุทั้งสามกลุ่ม แต่พบความแตกต่างของความรู้เกี่ยวกับฉลาดโภชนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างโรแทเรียนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี กับโรแทเรียนที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ($P=0.01$) สำหรับการวัดเจตคติที่เกี่ยวกับฉลาดโภชนาการของโรแทเรียน พบว่าโรแทเรียนส่วนใหญ่มีเจตคติที่ดีต่อฉลาดโภชนาการ อย่างไรก็ตาม พบว่า เพศ อายุ และระดับการศึกษาของโรแทเรียน มีผลต่อเจตคติต่อฉลาดโภชนาการบางข้อ

สุจิตราภรณ์ คงชุ่ม (2543) ได้ศึกษาการรับรู้ต่อฉลาดโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 64.9 อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างคือ 21.5 ปี เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ 82.3 กลุ่มตัวอย่างอ่านฉลาดโภชนาการก่อนบริโภคทุกครั้ง ร้อยละ 10.3 อ่านเกือบทุกครั้งร้อยละ 33.7 อ่านส่วนใหญ่ร้อยละ 23.4 อ่านบางครั้งร้อยละ 26.9 และอ่านน้อยมากร้อยละ 5.7 ด้านการรับรู้ข้อมูลฉลาดโภชนาการจากสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์ต่างๆ

พบว่ากลุ่มตัวอย่างรับรู้ข้อมูลฉลากโภชนาการจากสื่อหนังสือพิมพ์และนิตยสารมากที่สุด รองลงมาคือรับรู้จากสื่อโทรทัศน์และวิทยุรายการต่างๆ จากผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างสนใจอ่านข้อมูลฉลากโภชนาการ แต่มีระดับความสามารถในการรับรู้ด้านการแปลความหมายและความเข้าใจ เกี่ยวกับฉลากโภชนาการในระดับปานกลาง ซึ่งแสดงว่ายังไม่เข้าใจความหมายของข้อมูลด้านโภชนาการทั้งหมด จึงควรมีการรณรงค์ประชาสัมพันธ์เรื่องฉลากโภชนาการพร้อมทั้งเผยแพร่ความรู้ด้านโภชนาการที่ควรให้ความสนใจไปพร้อมกันด้วย

โสภิต ทองดั่ง (2543) ได้ศึกษาเรื่องการรับรู้ของวัยรุ่น เรื่องฉลากโภชนาการในเขตอำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน พบว่าสื่อที่กลุ่มตัวอย่างเคยได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับฉลากโภชนาการแล้วทำให้เข้าใจมากที่สุดคือ โทรทัศน์ และบุคคลต่างๆ ที่กลุ่มตัวอย่างเคยได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับฉลากโภชนาการและทำให้เข้าใจมากที่สุดคือ ครูอาจารย์ จากการศึกษาครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า โทรทัศน์และครูอาจารย์จะเป็นแหล่งข้อมูลที่ดีที่สุด สำหรับการรับรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการของวัยรุ่น