

เป็นการให้ข้อมูลและความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร

อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ

1. อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ
2. อาหารที่มีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย
3. อาหารที่มีการระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย
4. อาหารอื่นตามที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศกำหนด โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการอาหารการแสดงฉลาก

โภชนาการ จะต้องแสดง

ข้อความภาษาไทย แต่จะมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้

ซึ่งต้องมีรูปแบบและเงื่อนไขของการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการเป็นไปตามบัญชีหมายเลข 1

หลักเกณฑ์ในการกล่าวอ้างทางโภชนาการบนฉลากอาหาร

การกล่าวอ้างทางโภชนาการ (Nutrition Claim) เป็นการแสดงข้อความหรือข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการของอาหารนั้น แบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร เป็นการกล่าวอ้างถึงระดับของสารอาหารหรือพลังงานในอาหาร เช่น “เป็นแหล่งของแคลเซียม” เป็นต้น แต่ไม่อนุญาตการ

กล่าวอ้าง “ปราศจาก” หรือ “ต่ำ” หากอาหารนั้นหรืออาหารชนิดนั้นโดยธรรมชาติทั่วไปเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว

2. การกล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบ เป็นการเปรียบเทียบปริมาณของสารอาหารหรือพลังงานที่มีในอาหารกับอาหารอ้างอิง ตัวอย่างการกล่าวอ้าง เช่น

“น้อยกว่า” “มากกว่า” หรือ “ลดปริมาณลง” เป็นต้น

3. การกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหารเป็นการกล่าวถึงหน้าที่ของสารอาหารที่มีต่อ ร่างกาย โดยมีเงื่อนไขดังนี้

(1) ต้องเป็นสารอาหารที่มีอยู่ในบัญชี Thai RDI

(2) ต้องมีสารอาหารที่จะกล่าวอ้างอยู่ในระดับที่จัดว่า “เป็นแหล่งของ” (10% Thai RDI ขึ้นไป) ของสารอาหารนั้น ในปริมาณหนึ่ง

หน่วยบริโภคอ้างอิง

และปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก

(3) ต้องเป็นการกล่าวถึงสารอาหาร ไม่ใช่การกล่าวอ้างตัวผลิตภัณฑ์

(4) ต้องมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่เชื่อถือได้

(5) ต้องไม่มีข้อความระบุหรือมีความหมายให้เข้าใจว่าการบริโภคสารอาหารนั้น จะสามารถป้องกันหรือบำบัดรักษาโรคได้และการ

กล่าวอ้างหน้าที่ของ

สารอาหารจะต้องปฏิบัติดังนี้

• กรณีผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จะต้องแสดงข้อความ

- “การได้รับสารอาหารต่าง ๆ นั้น ควรได้รับจากการบริโภคอาหารหลักที่หลากหลายครบทั้ง 5 หมู่ และเป็นสัดส่วนที่

พอเหมาะ”

- “ไม่ควรบริโภคเกินค่าปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป”

- “เด็กและสตรีมีครรภ์ ไม่ควรรับประทาน”

• กรณีอาหารอื่นที่นอกเหนือจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จะต้องแสดงข้อความ “การได้รับสารอาหารต่าง ๆ นั้น ควรได้รับจาก

การบริโภคอาหารหลักที่
หลากหลายชนิดครบทั้ง 5 หมู่ และเป็นสัดส่วนที่พอเหมาะ”

ข้อความการกล่าวอ้างหน้าที่ของสารอาหารที่มีในบัญชี Thai RDI

อันดับที่	สารอาหาร	ข้อความการกล่าวอ้าง	หมายเหตุ
1.	โปรตีน	1.1 จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย 1.2 ให้กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อการสร้างโปรตีนชนิดต่าง ๆ ในร่างกาย	
2.	ใยอาหาร	2.1 เพิ่มกากในระบบทางเดินอาหารช่วยกระตุ้นการขับถ่าย	
3.	วิตามินเอ	3.1 มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย 3.2 ช่วยในการมองเห็น 3.3 ช่วยเสริมสร้างเยื่อต่างๆ ของร่างกาย	สำหรับเบต้า-แคโรทีน ให้ระบุได้เพียงว่า “เบต้า-แคโรทีน เป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ” เท่านั้น
4.	วิตามินบี 1	4.1 ช่วยให้ร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต 4.2 มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ	
5.	วิตามินบี 2	5.1 ช่วยให้ร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน	
6.	ไนอะซิน	6.1 ช่วยให้เยื่อทางเดินอาหารและผิวหนังอยู่ในสภาพปกติ 6.2 ช่วยให้ร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน	
7.	วิตามินบี 6	7.1 มีส่วนช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงให้สมบูรณ์ 7.2 มีส่วนช่วยสร้างสารที่จำเป็นในการทำงานของระบบประสาท	
8.	กรดโฟลิก/โฟเลต	8.1 โฟเลตมีส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง 8.2 หญิงตั้งครรภ์ในเดือนแรกจำเป็นต้องได้รับโฟเลตเพื่อช่วยในการสร้างหลอดประสาทและสมองที่สมบูรณ์ของทารก	- สำหรับผลิตภัณฑ์ทั่วไป - เป็นอาหารที่มีวัตถุประสงค์พิเศษ สำหรับหญิงมีครรภ์ และใช้เกณฑ์ RDA ของหญิงมีครรภ์

9.	ไบโอดีน	ยังไม่อนุญาต	
10.	แพนโททีนิกแอซิด	ยังไม่อนุญาต	
11.	วิตามินบี 12	11.1 มีส่วนช่วยสร้างสารที่จำเป็นในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง 11.2 มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง	
12.	วิตามินซี	12.1 ช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง 12.2 มีส่วนช่วยในกระบวนการต่อต้านอนุมูลอิสระ 12.3 มีส่วนช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อคอลลาเจน และเนื้อเยื่อของเอ็นกระดูกอ่อน	
13.	วิตามินอี	13.1 มีส่วนช่วยในกระบวนการต่อต้านอนุมูลอิสระ	
14.	วิตามินดี	14.1 ช่วยดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส	
15.	วิตามินเค	ยังไม่อนุญาต	
16.	แคลเซียม	16.1 เป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน 16.2 มีส่วนช่วยในการแข็งตัวของเลือด 16.3 มีส่วนช่วยในกระบวนการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง	
17.	ฟอสฟอรัส	17.1 เป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน 17.2 มีส่วนช่วยในกระบวนการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง	
18.	เหล็ก	18.1 เป็นส่วนประกอบสำคัญของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง	
19.	ไอโอดีน	19.1 เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของฮอร์โมนไทรอยด์ ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตและการพัฒนาของร่างกายและสมอง	
20.	แมกนีเซียม	ยังไม่อนุญาต	
21.	สังกะสี	21.1 ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย	เนื่องจากพบว่าการขาดสังกะสีทำให้เตี้ยแคระแกรน
22.	ทองแดง	22.1 มีส่วนช่วยในการสร้างฮีโมโกลบิน	
23.	โพแทสเซียม	23.1 ทำงานร่วมกับโซเดียมในการรักษาสมดุลย์ของกรด ด่าง และอีเล็กโตรไลต์ของร่างกาย คำเตือน : ถ้าร่างกายได้รับโพแทสเซียมมาก อาจทำให้หัวใจเต้นผิดปกติได้	
24.	แมงกานีส	ยังไม่อนุญาต	
25.	ซีลีเนียม	25.1 มีส่วนช่วยในกระบวนการต่อต้านอนุมูลอิสระ	

26.	ฟลูออไรด์	26.1 มีส่วนช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน	
27.	โมลิบดีนัม	ยังไม่อนุญาต	
28.	โครเมียม	28.1 ร่วมกับอินซูลินในการนำกลูโคสเข้าเซลล์	
29.	คลอไรด์	29.1 ร่วมกับสารอื่นในการรักษาสมดุลย์ของกรด-ด่างในร่างกาย	

เงื่อนไขในการกล่าวอ้างทางโภชนาการ

1. การกล่าวอ้างทางโภชนาการ

1.1 อาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หากอาหารนั้นในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก มีปริมาณ

- ไขมันทั้งหมด มากกว่า 13 กรัม หรือ
- ไขมันอิ่มตัว มากกว่า 4 กรัม หรือ
- โคลเลสเตอรอล มากกว่า 60 มิลลิกรัม หรือ
- โซเดียม มากกว่า 360 มิลลิกรัม

1.2 อาหารที่ไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้ หากอาหารนั้นในปริมาณ 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตร มีปริมาณ

- ไขมันทั้งหมด มากกว่า 13 กรัม หรือ
- ไขมันอิ่มตัว มากกว่า 4 กรัม หรือ
- โคลเลสเตอรอล มากกว่า 60 มิลลิกรัม หรือ
- โซเดียม มากกว่า 360 มิลลิกรัม

จะต้องกำกับด้วยข้อความข้างต้นที่อยู่ในระดับเกินปริมาณดังกล่าวไว้ติดกับข้อกล่าวอ้างที่มีขนาดใหญ่ที่สุดหรือเห็นได้ชัดที่สุดบนฉลากด้วย โดยข้อความกำกับนี้จะต้องมีขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อกล่าวอ้าง เช่น “โซเดียมต่ำ” “ไขมันทั้งหมด 14 กรัมต่อ 200 มิลลิลิตร”

2. การแสดงข้อความที่เกี่ยวกับสุขภาพ เช่น เพื่อสุขภาพ (healthy, healthful, healthiness, health) หรือข้อความในลักษณะเดียวกันนี้ จะต้องเป็นอาหารที่อยู่ในข่าย

2.1 แสดงข้อความ “ไขมันต่ำ” และ “ไขมันอิ่มตัวต่ำ” ได้

2.2 ประกอบด้วย

- โซเดียม ไม่เกิน 360 มิลลิกรัม และ
- โคลเลสเตอรอล ไม่เกิน 60 มิลลิกรัม และ
- วิตามินเอ, วิตามิน บี 1, วิตามิน บี 2, โปรตีน, แคลเซียม เหล็ก และใยอาหาร อย่างน้อยร้อยละ 10 ของ Thai RDI

หลักเกณฑ์และเงื่อนไขในการใช้ห้องปฏิบัติการวิเคราะห์สารอาหารเพื่อจัดทำฉลากโภชนาการ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้กำหนดหลักเกณฑ์และเงื่อนไขของหน่วยงานวิเคราะห์สารอาหารเพื่อจัดทำฉลากโภชนาการ เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2545 ไว้ ดังนี้

1. หน่วยงานของรัฐทั้งในประเทศและต่างประเทศ
2. หน่วยงานหรือองค์กรที่ได้รับมอบหมายหรือได้รับการรับรองจากหน่วยงานของรัฐของประเทศนั้น ๆ
3. หน่วยงานหรือองค์กรทั้งในประเทศและต่างประเทศที่ได้รับการรับรองโดยหน่วยงานรับรองห้องปฏิบัติการตามมาตรฐานสากล โดยมีเงื่อนไขให้ใช้ผลวิเคราะห์ผลลากโภชนาการจากหลายหน่วยงานประกอบกันได้ และ ให้ใช้ผลวิเคราะห์ที่มีอายุเกิน 1 ปีได้ ใน

กรณีที่สูตรไม่เปลี่ยนแปลง

ซึ่งขณะนี้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาให้ความเห็นชอบในการรับผลวิเคราะห์ผลลากโภชนาการจากหน่วยงานวิเคราะห์ผลลากโภชนาการ ดังรายชื่อต่อไปนี้

1. หน่วยงานของรัฐ
2. หน่วยงานเอกชน ได้แก่
 - 2.1 บริษัท เอ แอล เอส เทคโนโลยี จำกัด (ALS)
 - 2.2 บริษัท เอส ซี เอส (ประเทศไทย) จำกัด (SGS)
 - 2.3 บริษัท เซ้าอีสต์ เอเชียัน ลาบอราตอรีส์ จำกัด (SEAL)
 - 2.4 บริษัท ไอ คิว เอ นอร์เวสแลบส์ จำกัด (IQA)
 - 2.5 สถาบันอาหาร
 - 2.6 Nestle' R&D Center (PTE) Ltd. (Singapore)
 - 2.7 บริษัท เนสท์เล่ ฟู้ดส์ (ประเทศไทย) จำกัด
 - 2.8 บริษัท เคมีแล็บเซอร์วิสเชส (ประเทศไทย) จำกัด

สำหรับหน่วยงานเอกชน จะต้องมีการพัฒนาศักยภาพการวิเคราะห์ของห้องปฏิบัติการ และแจ้งให้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาทราบเพื่อต่ออายุ

การวิเคราะห์ผลลากโภชนาการต่อไป โดยต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขดังนี้

1. ห้องปฏิบัติการเอกชนต้องเข้าร่วมการทดสอบความชำนาญเป็นประจำ และ
2. ห้องปฏิบัติการเอกชนจะต้องได้รับการรับรองรายการวิเคราะห์สารอาหารครบถ้วน ตามที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการแบบเต็ม

สำหรับอาหารที่เป็นตัวแทน

กลุ่มพืชและกลุ่มสัตว์ อย่างละ 1 ชนิด ภายในวันที่ 31 ธันวาคม 2550 จากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ หรือหน่วยงานที่มีการรับรองระบบการบริหารงานคุณภาพที่เทียบเท่า ISO/IEC 17025

เรื่อง หลักเกณฑ์การยอมรับค่าความคลาดเคลื่อนของการแสดงข้อมูลโภชนาการ

หลักเกณฑ์ค่าความคลาดเคลื่อนของผลวิเคราะห์และการแสดงฉลากของสารอาหารต่าง ๆ ทั้งในกลุ่ม macronutrient และ micronutrient รวมทั้ง

สารอาหารอื่น ๆ นอกเหนือจากที่มีกำหนดไว้ใน Thai RDI ให้ถือปฏิบัติดังนี้

1. ค่าความคลาดเคลื่อนสำหรับการพิจารณาผลวิเคราะห์เทียบกับมาตรฐานตามที่ประกาศฯ กำหนด จะยอมรับค่าความคลาดเคลื่อนที่ $\pm 10\%$ ยกเว้น

การวิเคราะห์ในส่วนของสารอาหารจะยอมรับค่าความคลาดเคลื่อนที่ $\pm 20\%$

2. ค่าความคลาดเคลื่อนสำหรับการพิจารณาผลวิเคราะห์เทียบกับข้อมูลสารอาหารบนฉลากสารอาหารทั้งกลุ่ม macronutrient และ micronutrient จะ

ยอมรับค่าความคลาดเคลื่อนที่ $\pm 20\%$ และสารอาหารกลุ่ม micronutrient ต้องเป็นไปตามเงื่อนไขดังนี้เพิ่มเติมด้วย

- (1) กรณีที่สารอาหารนั้นมีในผลิตภัณฑ์ตามธรรมชาติจะต้องตรวจพบไม่น้อยกว่า 80% ของปริมาณที่ระบุบนฉลาก
- (2) กรณีที่สารอาหารนั้นเป็นการเติมในผลิตภัณฑ์ (Nutrification) จะต้องตรวจพบไม่น้อยกว่าปริมาณที่ระบุบนฉลาก
- (3) ปริมาณที่ตรวจพบของกรณี (1) และ (2) จะต้องไม่เกินค่าปริมาณสูงสุดของสารอาหารที่ยอมให้มีได้ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

(4) สารอาหารที่ประสงค์จะแสดงค่าเป็น 0 ในฉลากได้ ปริมาณของสารอาหารนั้นจะต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์การปิดตัวเลขของ
การแสดงค่าปริมาณ
สารอาหารบนฉลากโภชนาการ