

หลักเกณฑ์การพิจารณาและเงื่อนไข
การแสดงความกังวลด้านหน้าที่ของสารอาหาร

1. กำหนดให้เฉพาะสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกายและเป็นสารอาหารที่มีปัญหาการขาดมิใช่สารอาหารที่มีในอาหารทุกประเภท

2. กำหนดให้แสดงคำเตือนเพื่อให้ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับการได้รับสารอาหารหลากหลายครบถ้วน ดังนี้ “การได้รับสารอาหารต่าง ๆ นั้น ควรได้รับจากการบริโภคอาหารหลักที่หลากหลายครบทั้ง 5 หมู่และเป็นสัดส่วนที่พอเหมาะ”

3. กำหนดคำเตือนเพิ่มเติมเฉพาะสารอาหารบางชนิด กรณีเป็นอันตรายหากรับประทานเกินขนาด

ข้อความการกล่าวอ้างหน้าที่ของสารอาหารที่มีในบัญชี Thai RDI

อันดับที่	สารอาหาร	ข้อความการกล่าวอ้าง	หมายเหตุ
1.	โปรตีน	1.1 จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย 1.2 ให้กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อการสร้างโปรตีนชนิดต่าง ๆ ในร่างกาย	
2.	ใยอาหาร	2.1 เพิ่มกากในระบบทางเดินอาหาร ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย	
3.	วิตามินเอ	ยังไม่อนุญาต	
4.	วิตามินบี 1	4.1 ช่วยให้ร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต 4.2 มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ	
5.	วิตามินบี 2	5.1 ช่วยให้ร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน	
6.	ไนอะซิน	6.1 ช่วยให้เยื่อบุทางเดินอาหารและผิวหนังอยู่ในสภาพปกติ 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.	ไบโอติน	ยังไม่อนุญาต	
10.	แพนโทธิค แอซิด	ยังไม่อนุญาต	
11.	วิตามินบี 12	11.1 มีส่วนช่วยสร้างสารที่จำเป็นในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง 11.2 มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง	

อันดับที่	สารอาหาร	ข้อความการกล่าวอ้าง	หมายเหตุ
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	เนื่องจากพบว่าการขาดสังกะสีทำให้เตี้ย แคระแกรน
22.	ทองแดง	22.1 มีส่วนช่วยในการสร้างฮีโมโกลบิน	
23.	โพแทสเซียม	23.1 ทำงานร่วมกับโซเดียมในการรักษาสมดุลย์ของกรด ต่าง และอิเล็กโตรไลต์ของร่างกาย คำเตือน : ถ้าร่างกายได้รับโพแทสเซียมมาก อาจทำให้หัวใจเต้นผิดปกติได้	
24.	แมงกานีส	ยังไม่อนุญาต	
25.	ซีลีเนียม	25.1 มีส่วนช่วยในกระบวนการต่อต้านอนุมูลอิสระ	
26.	ฟลูออไรด์	26.1 มีส่วนช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน	

อันดับที่	สารอาหาร	ข้อความกรกล่าวอ้าง	หมายเหตุ
27.	โมลิบดีนัม	ยังไม่อนุญาต	
28.	โครเมียม	28.1 ร่วมกับอินซูลินในการนำกลูโคสเข้าเซลล์	
29.	คลอไรด์	29.1 ร่วมกับสารอื่นในการรักษาสมดุลย์ของกรด-ด่าง ในร่างกาย	