

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข

ฉบับที่ 121 (พ.ศ.2532)

เรื่อง อาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

โดยที่เป็นการสมควรควบคุมคุณภาพหรือมาตรฐานของอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 5 และมาตรา 6(1)(2)(4)(5)(6) และ (10) แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขออกประกาศไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ให้อาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เป็นอาหารควบคุมเฉพาะ บรรดาข้อกำหนดเกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 90 (พ.ศ.2528) ซึ่งมีกำหนดไว้แล้วในประกาศนี้ หรือซึ่งขัดหรือแย้งกับประกาศนี้ให้ใช้ประกาศนี้แทน

ข้อ 2 อาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก หมายความว่า อาหารที่ใช้เฉพาะเพื่อควบคุมหรือลดน้ำหนัก แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

(1) อาหารที่ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักใช้กินแทนอาหารที่ใช้กินตามปกติใน 1 มื้อ หรือมากกว่า 1 มื้อ หรือแทนอาหารทั้งวัน

(2) อาหารที่ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักใช้กินแทนอาหารบางส่วน ได้แก่

(ก) อาหารที่ถูกลดพลังงาน

(ข) อาหารที่ให้พลังงานต่ำ

ทั้งนี้ไม่รวมถึงเครื่องดื่มตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 62 (พ.ศ.2524) เรื่อง เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท ลงวันที่ 7 กันยายน พ.ศ.2524 ที่มีการใช้วัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล

อาหารตามวรรคหนึ่งให้รวมถึงวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาลที่ให้รสหวานจัด และวัตถุที่ได้จากการผสมระหว่างวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาลที่ให้รสหวานจัดกับวัตถุอื่น ซึ่งเมื่อรวมรสหวานเข้าด้วยกันแล้วมากกว่าน้ำตาลทรายในปริมาณเท่ากัน

ข้อ 3 อาหารตามข้อ 2 ต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐาน ดังต่อไปนี้

(1) มีกลิ่นรสตามลักษณะเฉพาะของอาหารนั้น

(2) มีความชื้นไม่เกินร้อยละ 8 ของน้ำหนัก สำหรับอาหารชนิดแห้ง

- (3) ไม่มีฮอร์โมนหรือสารปฏิชีวนะ
- (4) ไม่มียีสต์และเชื้อรา
- (5) ไม่มีจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค
- (6) ไม่มีสารเป็นพิษจากจุลินทรีย์หรือสารเป็นพิษอื่น ในปริมาณที่อาจเป็น

อันตรายต่อสุขภาพ

ข้อ 4 อาหารตามข้อ 2(1) เมื่ออยู่ในสภาพพร้อมบริโภค นอกจากต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานตามข้อ 3 แล้ว ต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานดังต่อไปนี้ด้วย

- (1) มีพลังงานระหว่าง 200-400 กิโลแคลอรี (836-1672 กิโลจูล) ต่อการรับประทาน 1 มื้อ
- (2) มีพลังงานที่ได้จากสารโปรตีนไม่น้อยกว่าร้อยละ 20 และไม่เกินร้อยละ 50 ของพลังงานทั้งหมด
- (3) โปรตีนที่มีอยู่จะต้องมีคุณค่าทางโภชนาการเทียบเท่าเคซีน
 - (ก) ในกรณีที่จะใช้สารโปรตีนอื่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่เทียบเท่ากับเคซีน สารโปรตีนที่ใช้นั้นต้องมีอัตราส่วนของโปรตีนที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ (Protein Efficiency Ratio, PER) ไม่น้อยกว่าร้อยละ 85 ของเคซีน และจะต้องปรับคุณภาพของโปรตีนดังกล่าวให้มีคุณค่าเทียบเท่าเคซีน
 - (ข) การเติมกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย (Essential amino acid) เพื่อปรับปรุงคุณภาพของโปรตีน อาจทำได้ในปริมาณเท่าที่จำเป็นตามวัตถุประสงค์ดังกล่าวและต้องเป็นกรดอะมิโนแบบแอล ทั้งนี้จะต้องได้รับความเห็นชอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาด้วย
- (4) มีพลังงานที่ได้จากสารไขมันไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมด และต้องมาจากกรดไขมันไม่อิ่มตัวในรูปของกลีเซอรไรด์ไม่น้อยกว่าร้อยละ 3 ของพลังงานทั้งหมด
- (5) มีสารคาร์โบไฮเดรตซึ่งอยู่ในรูปของน้ำตาล และ/หรือน้ำตาลแอลกอฮอล์ (Sugar alcohol) ไม่นเกินร้อยละ 30 ของน้ำหนัก ยกเว้นอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักชนิดเหลว
- (6) มีวิตามินชนิดต่าง ๆ ต่อ 1,000 กิโลแคลอรี (4,180 กิโลจูล) ในปริมาณดังต่อไปนี้

(ก) วิตามินเอ ไม่น้อยกว่า 5,000 หน่วยสากล หรือเบตา-แคโรทีน (β -carotene) ในปริมาณที่เทียบเท่า

- (ข) วิตามินอี ไม่น้อยกว่า 30 หน่วยสากล
- (ค) วิตามินซี ไม่น้อยกว่า 60 มิลลิกรัม
- (ง) วิตามินบี 1 ไม่น้อยกว่า 1.5 มิลลิกรัม
- (จ) วิตามินบี 2 ไม่น้อยกว่า 1.7 มิลลิกรัม
- (ฉ) ไนอะซิน ไม่น้อยกว่า 20 มิลลิกรัม
- (ช) วิตามินบี 6 ไม่น้อยกว่า 2 มิลลิกรัม
- (ซ) วิตามินบี 12 ไม่น้อยกว่า 6 ไมโครกรัม
- (ณ) กรดโฟลิก ไม่น้อยกว่า 0.4 มิลลิกรัม
- (ญ) ไบโอดีน ไม่น้อยกว่า 0.3 ไมโครกรัม
- (ฎ) กรดแพนโทธีนิก ไม่น้อยกว่า 10 มิลลิกรัม

(7) มีเกลือแร่ชนิดต่าง ๆ ต่อ 1,000 กิโลแคลอรี (4,180 กิโลจูล) ในปริมาณดังต่อไปนี้

- (ก) แคลเซียม ไม่น้อยกว่า 1 กรัม
- (ข) ฟอสฟอรัส ไม่น้อยกว่า 1 กรัม
- (ค) เหล็ก ไม่น้อยกว่า 18 มิลลิกรัม
- (ง) ไอโอดีน ไม่น้อยกว่า 150 ไมโครกรัม
- (จ) แมกนีเซียม ไม่น้อยกว่า 400 มิลลิกรัม
- (ฉ) ทองแดง ไม่น้อยกว่า 2 มิลลิกรัม
- (ช) สังกะสี ไม่น้อยกว่า 15 มิลลิกรัม
- (ซ) โพแทสเซียม ไม่น้อยกว่า 1.2 กรัม
- (ณ) แมงกานีส ไม่น้อยกว่า 2 มิลลิกรัม
- (ญ) โซเดียม ไม่น้อยกว่า 1 กรัม

ข้อ 5 อาหารตามข้อ 2(2)(ก) นอกจากต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานตามข้อ 3 แล้ว ต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานดังต่อไปนี้ด้วย

- (1) มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนตามลักษณะของอาหารนั้น
- (2) มีพลังงานไม่เกินร้อยละ 66 $\frac{2}{3}$ ของอาหารนั้น ก่อนถูกลดพลังงาน
- (3) มีคุณภาพหรือมาตรฐานอื่น ตามที่ได้รับความเห็นชอบจากสำนักงาน

คณะกรรมการอาหารและยา

ข้อ 6 อาหารตามข้อ 2(2)(ข) นอกจากต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานตามข้อ 3 แล้ว ต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานดังต่อไปนี้ด้วย

(1) มีพลังงานไม่เกิน 40 กิโลแคลอรี (167.2 กิโลจูล) ต่อส่วนที่กำหนดให้
รับประทาน (Specified serving)

(2) มีคุณภาพหรือมาตรฐานอื่น ตามที่ได้รับความเห็นชอบจากสำนักงาน
คณะกรรมการอาหารและยา

ข้อ 7 อาหารตามข้อ 2 วรรคสอง นอกจากต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานตามข้อ 3 แล้ว
ต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานตามที่ได้รับความเห็นชอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
ด้วย

ข้อ 8 การใช้สีผสมอาหาร วัตถุเจือปนอาหาร และภาชนะบรรจุ ให้ปฏิบัติตามประกาศ
กระทรวงสาธารณสุข ว่าด้วยเรื่องสีผสมอาหาร วัตถุเจือปนอาหาร และภาชนะบรรจุ แล้วแต่กรณี

ข้อ 9 การแสดงฉลากของอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ให้ปฏิบัติตาม
ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 68 (พ.ศ.2525) เรื่อง ฉลาก ลงวันที่ 29 เมษายน พ.ศ.2525
ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 95 (พ.ศ.2528) เรื่อง ฉลาก (ฉบับที่ 2)
ลงวันที่ 30 กันยายน พ.ศ.2528 และให้ปฏิบัติตามประกาศฉบับนี้ด้วย

ข้อ 10 ฉลากของอาหารตามข้อ 2(1) ที่จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภค ต้องมีข้อความ
ภาษาไทย แต่จะมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้ และจะต้องมีข้อความแสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้

(1) ข้อความว่า "อาหารควบคุมหรือลดน้ำหนัก" ด้วยตัวอักษรขนาดความสูงไม่
น้อยกว่า

3 มิลลิเมตร กำกับชื่ออาหาร เว้นแต่อาหารที่มีการใช้ข้อความดังกล่าวเป็นชื่อของอาหารแล้ว

(2) ข้อความว่า "กินอาหารนี้โดยมิได้อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านโภชนบำบัดอาจเกิดอันตราย" ด้วยตัวอักษรเส้นทึบสีแดง ขนาดความสูงไม่น้อยกว่า 5
มิลลิเมตร

(3) ข้อความว่า "ใช้สำหรับผู้ใหญ่เท่านั้น"

(4) ชนิดและปริมาณของส่วนประกอบที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ (non nutritive
ingredient)

(5) คุณค่าทางโภชนาการและพลังงานที่ได้รับต่อการกิน 1 ครั้ง

(6) ข้อความว่า "ควรกินวันละไม่ต่ำกว่า 800 กิโลแคลอรี (3,344 กิโลจูล)"

(7) วิธีใช้และข้อแนะนำ หรือข้อควรปฏิบัติในการใช้อย่างถูกต้องตามหลักโภชน
บำบัด

อย่างละเอียด ในกรณีที่ไม่สามารถแสดงข้อแนะนำหรือข้อควรปฏิบัติดังกล่าวที่ฉลากได้ ให้จัดทำเป็นคู่มือหรือเอกสารกำกับไว้

ข้อ 11 ฉลากของอาหารตามข้อ 2(2)(ก) ที่จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภค ต้องมีข้อความ เป็นภาษาไทย แต่จะมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้ และจะต้องมีข้อความแสดงรายละเอียด ดังต่อไปนี้

(1) ข้อความว่า "อาหารลดพลังงาน" ด้วยตัวอักษรขนาดความสูงไม่น้อยกว่า 3 มิลลิเมตร กำกับชื่ออาหาร เว้นแต่อาหารที่มีการใช้ข้อความดังกล่าวเป็นชื่อของอาหารแล้ว

(2) ข้อความว่า "ห้ามกินแทนอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง" ด้วยตัวอักษรเส้นทึบสีแดง ขนาดความสูงไม่น้อยกว่า 5 มิลลิเมตร

(3) ข้อความว่า "กินอาหารนี้โดยมิได้อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ด้านโภชนบำบัดอาจเกิดอันตราย" ด้วยตัวอักษรเส้นทึบสีแดง ขนาดความสูงไม่น้อยกว่า 5 มิลลิเมตร

(4) ข้อความว่า "ใช้สำหรับผู้ใหญ่เท่านั้น"

(5) ชนิดและปริมาณของส่วนประกอบที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ

(6) คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร

(7) วิธีใช้และข้อแนะนำหรือข้อควรปฏิบัติ ในการใช้อย่างถูกต้องตามหลักโภชน บำบัดอย่างละเอียด ในกรณีที่ไม่สามารถแสดงข้อแนะนำหรือข้อควรปฏิบัติดังกล่าวที่ฉลากได้ ให้จัดทำเป็นคู่มือหรือเอกสารกำกับไว้

ข้อ 12 ฉลากของอาหารตามข้อ 2(2)(ข) ที่จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภค ต้องมีข้อความ เป็นภาษาไทย แต่จะมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้ และจะต้องมีข้อความแสดงรายละเอียด ดังต่อไปนี้

(1) ข้อความว่า "อาหารพลังงานต่ำ" ด้วยตัวอักษรขนาดความสูงไม่น้อยกว่า 3 มิลลิเมตร กำกับชื่ออาหาร เว้นแต่อาหารที่ใช้ข้อความดังกล่าวเป็นชื่ออาหารแล้ว

(2) ข้อความว่า "ห้ามกินแทนอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง" ด้วยตัวอักษรเส้นทึบสีแดง ขนาดความสูงไม่น้อยกว่า 5 มิลลิเมตร

(3) ข้อความว่า "กินอาหารนี้โดยมิได้อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ด้านโภชนบำบัดอาจเกิดอันตราย" ด้วยตัวอักษรเส้นทึบสีแดงขนาดความสูงไม่น้อยกว่า 5 มิลลิเมตร

(4) ข้อความว่า "ใช้สำหรับผู้ใหญ่เท่านั้น"

(5) ชนิดและปริมาณของส่วนประกอบที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ

(6) คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร

(7) วิธีใช้และข้อแนะนำ หรือข้อควรปฏิบัติในการใช้อย่างถูกต้องตามหลักโภชน

บำบัดอย่างละเอียด ในกรณีที่ไม่สามารถแสดงข้อแนะนำหรือข้อควรปฏิบัติดังกล่าวที่ฉลากได้ ให้จัดทำเป็นคู่มือหรือเอกสารกำกับไว้

ข้อ 13 ฉลากของอาหารตามข้อ 2 วรรคสอง ที่จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภค ต้องมีข้อความเป็นภาษาไทย แต่จะมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้ และจะต้องมีข้อความแสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้

(1) ข้อความว่า "วัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล" ด้วยตัวอักษรขนาดความสูงไม่น้อยกว่า 3 มิลลิเมตร กำกับชื่ออาหาร เว้นแต่กรณีที่ใช้ข้อความดังกล่าวเป็นชื่อของอาหารแล้ว

(2) ข้อความว่า "ใช้สำหรับผู้ใหญ่เท่านั้น"

(3) ชนิดและปริมาณของส่วนประกอบที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ

(4) วิธีใช้และข้อแนะนำ หรือข้อควรปฏิบัติในการใช้อย่างถูกต้องตามหลักโภชนบำบัดอย่างละเอียด ในกรณีที่ไม่สามารถแสดงข้อแนะนำหรือข้อควรปฏิบัติดังกล่าวที่ฉลากได้ ให้จัดทำเป็นคู่มือหรือเอกสารกำกับไว้

ประกาศฉบับนี้ ให้ใช้บังคับเมื่อพ้นกำหนดเก้าสิบวัน นับแต่วันถัดจากวันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 23 พฤษภาคม พ.ศ.2532

ชวน หลีกภัย

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

(106 ร.จ.29 ตอนที่ 103 ลงวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ.2532)