

# ประกาศกระทรวงสาธารณสุข

ฉบับที่ ๑๒๑ (พ.ศ. ๒๕๓๒)

เรื่อง อาหารสำหรับผู้ต้องการควบคุมน้ำหนัก

โดยที่เป็นการสมควรควบคุมคุณภาพหรือมาตรฐานของอาหารสำหรับผู้  
ต้องการควบคุมน้ำหนัก

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๕ และมาตรา ๖ (๑) (๒) (๔) (๕)  
(๖) และ (๑๐) แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒ รัฐมนตรีว่าการ  
กระทรวงสาธารณสุข ออกประกาศไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ให้อาหารสำหรับผู้ต้องการควบคุมน้ำหนัก เป็นอาหารควบคุม  
เฉพาะ

บรรดาข้อกำหนดเกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ต้องการควบคุมน้ำหนักตาม  
ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๕๐ (พ.ศ. ๒๕๒๘) ซึ่งมกำหนดไว้แล้ว  
ในประกาศนี้ หรือซึ่งขัดหรือแย้งกับประกาศนี้ ให้ใช้ประกาศนี้แทน

ข้อ ๒ อาหารสำหรับผู้ต้องการควบคุมน้ำหนัก หมายความว่า อาหาร  
ที่ใช้เฉพาะเพื่อควบคุมหรือลดน้ำหนัก แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

(๑) อาหารสำหรับผู้ต้องการควบคุมน้ำหนักใช้กินแทนอาหารที่ใช้  
กินตามปกติใน ๑ มื้อ หรือมากกว่า ๑ มื้อ หรือแทนอาหารทั้งวัน

(๒) อาหารสำหรับผู้ต้องการควบคุมน้ำหนักใช้กินแทนอาหารบาง  
ส่วน ได้แก่

(ก) อาหารที่ถูกลดพลังงาน

(ข) อาหารที่ให้พลังงานต่ำ

ทั้งนี้ไม่รวมถึงเครื่องดื่มตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๖๒ (พ.ศ. ๒๕๒๔) เรื่อง เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่มิดสนิท ลงวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๒๔ ที่มีการใช้วัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล

อาหารตามวรรคหนึ่งให้รวมถึงวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาลที่ให้รสหวานจัด และวัตถุที่ได้จากการผสมระหว่างวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาลที่ให้รสหวานจัด กับวัตถุอื่นซึ่งเมื่อรวมรสหวานเข้าด้วยกันแล้วมากกว่าน้ำตาลทรายในปริมาณเท่ากัน

ข้อ ๓ อาหารตามข้อ ๒ ต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานดังต่อไปนี้

(๑) มีกลิ่นรสตามลักษณะเฉพาะของอาหารนั้น

(๒) มีความชื้นไม่เกินร้อยละ ๘ ของน้ำหนักสำหรับอาหาร

ชนิดแห้ง

(๓) ไม่มีฮอร์โมนหรือสารปฏิชีวนะ

(๔) ไม่มียีสต์และเชอรา

(๕) ไม่มีจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค

(๖) ไม่มีสารเป็นพิษจากจุลินทรีย์หรือสารเป็นพิษอื่นในปริมาณ

ที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ข้อ ๔ อาหารตามข้อ ๒ (๑) เมื่ออยู่ในสภาพพร้อมบริโภค นอกจากต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานตามข้อ ๓ แล้ว ต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานดังต่อไปนี้ด้วย

(๑) มีพลังงานระหว่าง ๒๐๐ - ๔๐๐ กิโลแคลอรี (๘๓๖ - ๑๖๗๒ กิโลจูล) ต่อการรับประทาน ๑ มื้อ

(๒) มีพลังงานที่ได้จากสารโปรตีนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๒๐ และไม่เกินร้อยละ ๕๐ ของพลังงานทั้งหมด

(๓) โปรตีนทั้งหมดจะต้องมีคุณค่าทางโภชนาการเทียบเท่าเคซีน

(ก) ในกรณีที่จะใช้สารโปรตีนอื่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่เทียบเท่ากับเคซีน สารโปรตีนที่ใช้ขึ้นต้องมีอัตราส่วนของโปรตีนที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ (Protein Efficiency Ratio, PER) ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๕ ของเคซีน และจะต้องปรับคุณภาพของโปรตีนดังกล่าวให้มีคุณค่าเทียบเท่าเคซีน

(ข) การเติมกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย (Essential amino acid) เพื่อปรับปรุงคุณภาพของโปรตีน อาจทำได้ในปริมาณเท่าที่จำเป็นตามวัตถุประสงค์ดังกล่าว และต้องเป็นกรดอะมิโนแบบแอล ซึ่งจะต้องได้รับความเห็นชอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาด้วย

(๔) มีพลังงานที่ได้จากสารไขมันไม่เกินร้อยละ ๓๐ ของพลังงานทั้งหมด และต้องมาจากกรดไขมันลิพิดในรูปของกลีเซอไรด์ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๓ ของพลังงานทั้งหมด

(๕) มีสารคาร์โบไฮเดรตซึ่งอยู่ในรูปของน้ำตาล และ/หรือน้ำตาลแอลกอฮอล์ (Sugar alcohol) ไม่เกินร้อยละ ๓๑ ของน้ำหนักยุกเว็นอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักชนิดเหลว

(๖) มีวิตามินชนิดต่าง ๆ ต่อ ๑,๐๐๐ กิโลแคลอรี (๔,๑๘๐ กิโลจูล) ในปริมาณดังต่อไปนี้

(ก) วิตามินเอ ไม่น้อยกว่า ๕,๐๐๐ หน่วยสากล หรือ เบตา - แคโรทีน (B - carotene) ในปริมาณที่เทียบเท่า

- |                   |             |     |           |
|-------------------|-------------|-----|-----------|
| (ข) วิตามินอี     | ไม่น้อยกว่า | ๓๐  | หน่วยสากล |
| (ค) วิตามินซี     | ไม่น้อยกว่า | ๖๐  | มิลลิกรัม |
| (ง) วิตามินบี ๑   | ไม่น้อยกว่า | ๑.๕ | มิลลิกรัม |
| (จ) วิตามินบี ๒   | ไม่น้อยกว่า | ๑.๗ | มิลลิกรัม |
| (ฉ) ไนอะซิน       | ไม่น้อยกว่า | ๒๐  | มิลลิกรัม |
| (ช) วิตามินบี ๖   | ไม่น้อยกว่า | ๒   | มิลลิกรัม |
| (ซ) วิตามินบี ๑๒  | ไม่น้อยกว่า | ๖   | ไมโครกรัม |
| (ณ) กรดโฟลิก      | ไม่น้อยกว่า | ๐.๕ | มิลลิกรัม |
| (ญ) ไบโอดีน       | ไม่น้อยกว่า | ๐.๓ | ไมโครกรัม |
| (ฎ) กรดแพนโทธีนิก | ไม่น้อยกว่า | ๑๐  | มิลลิกรัม |

(๑) มีเกลือแร่ชนิดต่าง ๆ ต่อ ๑,๐๐๐ กิโลแคลอรี (๔,๑๘๐ กิโลจูล) ในปริมาณดังต่อไปนี้

- |                |             |     |           |
|----------------|-------------|-----|-----------|
| (ก) แคลเซียม   | ไม่น้อยกว่า | ๑   | กรัม      |
| (ข) ฟอสฟอรัส   | ไม่น้อยกว่า | ๑   | กรัม      |
| (ค) เหล็ก      | ไม่น้อยกว่า | ๑๘  | มิลลิกรัม |
| (ง) ไอโอดีน    | ไม่น้อยกว่า | ๑๕๐ | ไมโครกรัม |
| (จ) แมกนีเซียม | ไม่น้อยกว่า | ๔๐๐ | มิลลิกรัม |
| (ฉ) ทองแดง     | ไม่น้อยกว่า | ๒   | มิลลิกรัม |

- (ข) สังกะสี ไม่น้อยกว่า ๑.๕ มิลลิกรัม  
 (ง) โพแทสเซียม ไม่น้อยกว่า ๑.๒ กรัม  
 (ฉ) แมงกานีส ไม่น้อยกว่า ๒ มิลลิกรัม  
 (ญ) โซเดียม ไม่น้อยกว่า ๑ กรัม

ข้อ ๕ อาหารตามข้อ ๒ (๒) (ก) นอกจากต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานตามข้อ ๓ แล้ว ต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานดังต่อไปนี้ด้วย

- (๑) มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนตามลักษณะของอาหารนั้น  
 (๒) มีพลังงานไม่เกินร้อยละ ๖๖<sup>๒</sup>/<sub>๑๐๐</sub> ของอาหารนั้นก่อนถูกลด

พลังงาน

- (๓) มีคุณภาพหรือมาตรฐานอื่นตามที่ได้รับความเห็นชอบจาก

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ข้อ ๖ อาหารตามข้อ ๒ (๒) (ข) นอกจากต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานตามข้อ ๓ แล้ว ต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานดังต่อไปนี้ด้วย

- (๑) มีพลังงานไม่เกิน ๔๐ กิโลแคลอรี (๑๖๗.๒ กิโลจูล)

ต่อส่วนที่กำหนดให้รับประทาน (Specified serving)

- (๒) มีคุณภาพหรือมาตรฐานอื่นตามที่ได้รับความเห็นชอบจาก

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ข้อ ๗ อาหารตามข้อ ๒ วรรคสอง นอกจากต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานตามข้อ ๓ แล้ว ต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานตามที่ได้รับความเห็นชอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาด้วย

ข้อ ๘ การใช้ส่วนผสมอาหาร วัตถุเจือปนอาหาร และภาชนะบรรจุ ให้ปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ว่าด้วยเรื่องส่วนผสมอาหาร วัตถุเจือปนอาหาร และภาชนะบรรจุ แล้วแต่กรณี

ข้อ ๙ การแสดงฉลากของอาหารสำหรับผู้ต้องการควบคุมน้ำหนัก ให้ปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๖๘ (พ.ศ. ๒๕๒๕) เรื่อง ฉลาก ลงวันที่ ๒๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๕ ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๘๕ (พ.ศ. ๒๕๒๘) เรื่อง ฉลาก (ฉบับที่ ๒) ลงวันที่ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๘ และให้ปฏิบัติตามประกาศฉบับนี้ด้วย

ข้อ ๑๐ ฉลากของอาหารตามข้อ ๒ (๑) ที่จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภค ต้องมีข้อความเป็นภาษาไทย แต่จะมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้ และต้องมีข้อความแสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้

(๑) ข้อความว่า “อาหารควบคุมหรือลดน้ำหนัก” ด้วยตัวอักษรขนาดความสูงไม่น้อยกว่า ๓ มิลลิเมตร กำกับชื่ออาหาร เว้นแต่อาหารที่มีการใช้ข้อความดังกล่าวเป็นชื่อของอาหารแล้ว

(๒) ข้อความว่า “กินอาหารนี้โดยมิได้อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการบ้างอาจเกิดอันตราย” ด้วยตัวอักษรเส้นทึบสีแดงขนาดความสูงไม่น้อยกว่า ๕ มิลลิเมตร

(๓) ข้อความว่า “ใช้สำหรับผู้ใหญ่เท่านั้น”

(๔) ชนิดและปริมาณของส่วนประกอบที่ไม่มีคุณค่าทาง

โภชนาการ (non nutritive ingredient)

(๕) คุณค่าทางโภชนาการและพลังงานที่ได้รับต่อการกิน  
๑ ครั้ง

(๖) ข้อความว่า “ควรกินวันละไม่ต่ำกว่า ๘๐๐ กิโลแคลอรี  
(๓๓๔๔ กิโลจูล)”

(๗) วิธ<sup>๑</sup>ใช้และขอ<sup>๒</sup>แนะนำ หรือขอ<sup>๓</sup>ควรปฏิบัติในการ<sup>๔</sup>ใช้อย่าง  
ถูกต้องตามหลักโภชนาการ<sup>๕</sup>อย่างละเอียด ในกรณีที่<sup>๖</sup>ไม่สามารถแสดงขอ<sup>๗</sup>แนะนำ  
หรือขอ<sup>๘</sup>ควรปฏิบัติดังกล่าว<sup>๙</sup>ที่กล่าวได้ให้จัดทำ<sup>๑๐</sup>แบบคู่มือหรือเอกสารกำกับไว้

ข้อ ๑๑ ฉลากของอาหารตามข้อ ๒ (๒) (ก) ที่จำหน่ายโดยตรงต่อ  
ผู้บริโภคต้องมีข้อความ<sup>๑</sup>เป็นภาษาไทย แต่จะมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้ และ  
จะต้องมีข้อความ<sup>๒</sup>แสดงรายละเอียด<sup>๓</sup>ดังต่อไปนี้

(๑) ข้อความว่า “อาหารลดพลังงาน” ด้วยตัวอักษรขนาด  
ความสูง<sup>๑</sup>ไม่น้อยกว่า ๓ มิลลิเมตร กำกับ<sup>๒</sup>ข้อความ<sup>๓</sup>อาหาร เว้นแต่อาหาร<sup>๔</sup>ที่มีการใช้  
ข้อความ<sup>๕</sup>ดังกล่าว<sup>๖</sup>เป็นชื่อ<sup>๗</sup>ของอาหารแล้ว

(๒) ข้อความว่า “ห้ามกินแทนอาหารม<sup>๑</sup>ือใด<sup>๒</sup>ม<sup>๓</sup>อย่างหนึ่ง” ด้วย  
ตัวอักษร<sup>๔</sup>เส้น<sup>๕</sup>ทึบ<sup>๖</sup>สีแดง ขนาดความสูง<sup>๗</sup>ไม่น้อยกว่า ๕ มิลลิเมตร

(๓) ข้อความว่า “กินอาหาร<sup>๑</sup>นี้โดยมิ<sup>๒</sup>ได้อยู่ภายใต้การ<sup>๓</sup>ดูแล  
ของแพทย์<sup>๔</sup>ผู้เชี่ยวชาญด้าน<sup>๕</sup>โภชนาการ<sup>๖</sup>บ้าง<sup>๗</sup>อาจเกิดอันตราย” ด้วยตัวอักษร<sup>๘</sup>เส้น<sup>๙</sup>ทึบ<sup>๑๐</sup>  
สีแดงขนาดความสูง<sup>๑๑</sup>ไม่น้อยกว่า ๕ มิลลิเมตร

(๔) ข้อความว่า “ใช้สำหรับ<sup>๑</sup>ผู้ใหญ่เท่านั้น”

(๕) ชนิดและปริมาณ<sup>๑</sup>ของส่วนประกอบ<sup>๒</sup>ที่ไม่มี<sup>๓</sup>คุณค่าทาง

โภชนาการ

(๖) คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร

(๑) วิถีใช้และข้อแนะนำหรือข้อควรปฏิบัติในการใช้อย่าง

ถูกต้องตามหลักโภชนาการอย่างละเอียด ในกรณีที่ไม่สามารถแสดงข้อแนะนำหรือข้อควรปฏิบัติดังกล่าวที่ฉลากได้ ให้จัดทำเป็นคู่มือหรือเอกสารกำกับไว้

ข้อ ๑๒ ฉลากของอาหารตามข้อ ๒ (๒) (ข) ที่จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภคต้องมีข้อความเป็นภาษาไทย แต่จะมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้ และจะต้องมีข้อความแสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้

(๑) ข้อความว่า “อาหารพลังงานต่ำ” ด้วยตัวอักษรขนาดความสูงไม่น้อยกว่า ๓ มิลลิเมตร กำกับข้อความ เว้นแต่อาหารที่ใช้ข้อความดังกล่าวเป็นชื่ออาหารแล้ว

(๒) ข้อความว่า “ห้ามกินแทนอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง” ด้วยตัวอักษรเส้นทับสีแดงขนาดความสูงไม่น้อยกว่า ๕ มิลลิเมตร

(๓) ข้อความว่า “กินอาหารนี้โดยมิได้อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการอาจเกิดอันตราย” ด้วยตัวอักษรเส้นทับสีแดงขนาดความสูงไม่น้อยกว่า ๕ มิลลิเมตร

(๔) ข้อความว่า “ใช้สำหรับผู้ใหญ่เท่านั้น”

(๕) ชนิดและปริมาณของส่วนประกอบที่ไม่มีคุณค่าทาง

โภชนาการ

(๖) คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร

(๑) วิถีใช้และข้อแนะนำ หรือข้อควรปฏิบัติในการใช้อย่าง

ถูกต้องตามหลักโภชนาการอย่างละเอียด ในกรณีที่ไม่สามารถแสดงข้อแนะนำหรือข้อควรปฏิบัติดังกล่าวที่ฉลากได้ ให้จัดทำเป็นคู่มือหรือเอกสารกำกับไว้



ข้อ ๑๓ ฉลากของอาหารตามข้อ ๒ วรรคสอง ที่จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภคต้องมีข้อความเป็นภาษาไทย แต่จะมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้ และจะต้องมีข้อความแสดงรายละเอียด ดังต่อไปนี้

(๑) ข้อความว่า “วัดให้ความหวานแทนน้ำตาล” ด้วยตัวอักษรขนาดความสูงไม่น้อยกว่า ๓ มิลลิเมตร กำกับชื่ออาหาร เว้นแต่กรณีที่ใช้ข้อความดังกล่าวเป็นชื่อของอาหารแล้ว

(๒) ข้อความว่า “ใช้สำหรับผู้ใหญ่เท่านั้น”

(๓) ชนิดและปริมาณของส่วนประกอบที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ

(๔) วิธีใช้และข้อแนะนำ หรือข้อควรปฏิบัติในการใช้อย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการอย่างละเอียด ในกรณีที่ไม่สามารถแสดงข้อแนะนำหรือข้อควรปฏิบัติดังกล่าวได้ ให้จัดทำเป็นคู่มือหรือเอกสารกำกับไว้

ประกาศฉบับนี้ให้ใช้บังคับเมื่อพ้นกำหนดเก้าสิบวันนับแต่วันถัดจากวันประกาศในราชกิจจานุเบกษา เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๓๒

ชวน หลีกภัย

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข