เลือกสุขภาพดี ต้องดูที่ฉลาก
“ทางเลือกสุขภาพ”

เรียบเรียงโดย นางสาวกลวนิดา ใบบัว นักวิชาการสุขาภิบาลปฏิบัติการ

ปัจจุบันคนไทยป่วยเป็นโรคอ้วนจำนวนสูงถึง 4 ล้านคน และมีสาเหตุการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs) ถึง 300,000 กว่าราย โดยร้อยละ 73 ของการเสียชีวิตทั้งหมดมาจากพฤติกรรมการบริโภคหวานจัด มันจัด และเค็มจัด รวมถึงการทำกิจกรรมทางกายและการบริโภคผักและ ผลไม้ที่น้อยเกินไป

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และ สสส. จึงได้จัดทำโครงการ “พัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่ายสำหรับเป็นข้อมูลการตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์อาหารของผู้บริโภคเพื่อลดการบริโภคน้ำตาล โซเดียมและไขมัน” เพื่อเป็นกลยุทธ์ในการลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยขอความร่วมมือกับผู้ผลิตในการลดปริมาณ เกลือ น้ำตาลและไขมัน ในอาหารสำเร็จรูป และจัดทำสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) แสดงบนบรรจุภัณฑ์อาหาร เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพและมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนได้สะดวกยิ่งขึ้น โดยผลิตภัณฑ์ที่ได้รับเครื่องหมายต้องผ่านเกณฑ์โภชนาการที่กำหนด และผ่านการเฝ้าระวังจากภาควิชาการ

คำนิยามสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice)

ผลิตภัณฑ์ที่ต้องผ่านเกณฑ์คุณค่าทางโภชนาการที่ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จากการบริโภคอาหาร

มุ่งให้ความรู้ผู้บริโภคให้เลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพและกระตุ้นให้ผู้ประกอบการพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ผ่านเกณฑ์



เป็นตัวช่วยให้ผู้บริโภคตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่เพื่อภาวะโภชนาการที่เหมาะสม

การแสดงสัญลักษณ์ให้เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการบนฉลากอาหาร มีผลบังคับใช้ตั้งแต่ 25 ก.พ. 2559

กลุ่มอาหารตามหลักเกณฑ์ในการพิจารณาให้การรับรองผลิตภัณฑ์ มีดังนี้

- อาหารมื้อหลัก
- ผลิตภัณฑ์นม
- ไอศกรีม
- อาหารเช้าธัญพืช
- เครื่องดื่ม
- อาหารกึ่งสำเร็จรูป
- ไขมันและน้ำมัน
- ผลิตภัณฑ์ขนมอบ
- เครื่องปรุงรส
- ขนมขบเคี้ยว
- ขนมปัง

หน่วยรับรองการใช้สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ

มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



“ลดความเสี่ยงสุขภาพ ลดการบริโภค หวาน มัน เค็ม”

ที่มา: เลือกสุขภาพดี ต้องดูที่ 'ฉลาก' (ออนไลน์) : https://www.thaihealth.or.th, วันที่ 6 มกราคม 2563 และ http://healthierlogo.com, วันที่ 6 มกราคม 2563

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
อาคารสำนักงานเขตราชเทวี ชั้น 8 เลขที่ 10 ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400 I โทรศัพท์ 0 2035 1861-2 โทรสาร 0 2035 1861-2 ต่อ 5