

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาการใช้ฉลากโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้บริโภคที่สามารถนำข้อมูลที่ได้บนฉลากโภชนาการไปใช้ประโยชน์ในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์และการเลือกรับประทาน โดยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความเป็นมาของฉลากโภชนาการ
2. ความหมายและความสำคัญของฉลากโภชนาการ
3. การอ่านฉลาก และ ประโยชน์ของฉลากโภชนาการ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ความเป็นมาของฉลากโภชนาการ

**ความเป็นมาของฉลากโภชนาการในประเทศไทย** ฉลากโภชนาการในประเทศไทย เริ่มขึ้นเมื่อปี พ.ศ.2512 คณะกรรมการสภาสตรีแห่งชาติในพระบรมราชินูปถัมภ์ได้ก่อตั้งสมาคมผู้บริโภคขึ้นในประเทศไทยเป็นครั้งแรกและมีการพัฒนาเรื่อยมาจนคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคเห็นว่าควรจะขยายงานและขอบเขตหน้าที่ให้กว้างออกไปจึงได้มีการตราพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภคขึ้นและได้ประกาศบังคับใช้ในปี พ.ศ. 2522 เพื่อให้ผู้บริโภคได้บริโภคอาหารที่มีคุณภาพดี ความสะอาดและปลอดภัยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอนามัยของผู้บริโภค (ปรีชาเกษมสันต์ ณ อยุธยา, 2535)

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้ดำเนินการศึกษาข้อมูลเพื่อจัดทำมาตรฐานการแสดงฉลากโภชนาการมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 โดยจัดตั้งคณะกรรมการพิจารณาแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลากขึ้นเป็นการเฉพาะ การจัดทำประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541 เรื่องฉลากโภชนาการ ยึดแนวทางของ Codex เป็นหลัก จึงจัดได้ว่าเป็นมาตรฐานที่สอดคล้องกับมาตรฐานสากล สำหรับสารอาหารที่ระบุต้องแสดงบนฉลากนั้น เป็นสารอาหารที่ผ่านการพิจารณาแล้วว่ามีผลต่อภาวะโภชนาการที่ดีของคนไทยปัจจุบัน

**ฉลากโภชนาการระดับนานาชาติ** ปัจจุบันประเทศต่างๆทั่วโลก ได้กำหนดให้มีการแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารบนฉลาก เพื่อให้ข้อมูลในการเลือกอย่างเหมาะสมแก่ผู้บริโภค สำหรับในระดับนานาชาตินั้น ในการประชุมสมัชชาระหว่างประเทศว่าด้วยโภชนาการ (International Conference on Nutrition-ICN) เมื่อเดือนธันวาคม 2535 ประเทศต่างๆ ทั่วโลก ได้ร่วมกันจัดทำปฏิญญาโลกว่าด้วยโภชนาการและแผนปฏิบัติการด้านโภชนาการโลก (World Declaration and Plan of Action for Nutrition) ซึ่งได้มีการกำหนดให้มีการแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลากอาหาร (Nutrition Labelling) เป็นกลวิธีหนึ่งของแผนในด้านของโครงการมาตรฐานอาหารระหว่างประเทศของ FAO/WHO (Codex Alimentarius) หรือเรียกย่อๆ ว่า Codex ซึ่งได้กำหนดหลักเกณฑ์สำหรับประเทศต่างๆ เพื่อใช้ในการพิจารณากำหนดข้อบังคับการแสดงฉลากโภชนาการ (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2548)

ในระดับนานาชาตินั้นว่าด้วยฉลากโภชนาการ (International Conference on Nutrition – ICN) เมื่อเดือนธันวาคม 2535 ประเทศต่างๆ ทั่วโลกได้ร่วมกันจัดทำปฏิญญาโลกว่าด้วยโภชนาการและแผนปฏิบัติการด้านโภชนาการโลก (World Declaration and Plan of Action for Nutrition) ซึ่งได้มีการกำหนดการจัดการให้มีการแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลากอาหาร (Nutrition Labelling) เป็นกลวิธีหนึ่งของแผนในด้านของโครงการมาตรฐานอาหารระหว่างประเทศของ FAO/WHO (Codex Alimentarius) หรือเรียกย่อๆ ว่า Codex ก็ได้กำหนดหลักเกณฑ์สำหรับประเทศต่างๆ เพื่อใช้ในการพิจารณากำหนดข้อบังคับการแสดงฉลากโภชนาการ Codex ได้กำหนดแนวทางไว้สำหรับให้ประเทศต่างๆ ใช้ในการพิจารณากำหนดข้อบังคับการแสดงฉลากโภชนาการ หลักการสำคัญคือให้พิจารณากำหนดให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาและสภาวะทางโภชนาการของแต่ละประเทศ และอาหารใดที่มีการกล่าวอ้างคุณค่า คุณประโยชน์ ก็จะต้องมีการแสดงฉลากโภชนาการประกอบ (หัตยา กองจันทิก และพัชนี อินทรลักษณ์, 2542)

หลักเกณฑ์การแสดงฉลากโภชนาการของ Codex Alimentarius ตามข้อมูลของ หัตยา กองจันทิก (2543) มีดังนี้

1. ให้ประเทศต่างๆ กำหนดให้เหมาะสมกับสภาพปัญหา และภาวะทางโภชนาการของแต่ละประเทศ
2. อาหารใดที่มีการกล่าวอ้างคุณค่า คุณประโยชน์ เช่น โปรตีนสูง ไขมันต่ำ ก็จะต้องแสดงฉลากโภชนาการประกอบข้อกล่าวอ้าง
3. สารที่อนุญาตให้ระบุจะต้องเป็นสารอาหารที่มีการกำหนดค่าความต้องการต่อวันไว้แล้วเท่านั้น คือ อนุญาตเฉพาะสารอาหารที่คุณค่าประโยชน์และความจำเป็นที่จะต้องได้รับในปริมาณที่

กำหนดในแต่ละวัน ได้รับการยอมรับแล้วในหมู่นักโภชนาการทั่วโลกโดยประเทศนั้นๆ ได้นำมาปรับกำหนดเป็นเกณฑ์ เป็นแนวในการบริโภคที่เหมาะสมสำหรับประชาชนของตน

### ความหมายและความสำคัญของฉลากโภชนาการ

#### ความหมายของฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการ หมายถึง สิ่งที่ช่วยให้ผู้บริโภคทราบถึงข้อมูลรายละเอียดต่างๆ ที่ติดมากับภาชนะบรรจุอาหารเพื่อนำไปพิจารณาในการตัดสินใจเลือกซื้อและเลือกบริโภคอาหารให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมตามความต้องการของร่างกายหรือตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข ส่วน สุพรรณิ ศรีปัญญากร (2540) ได้สรุปความหมายไว้ว่า ฉลากโภชนาการ หมายถึง ฉลากอาหารปกปิดทั่วไป กระดาษหรือสิ่งอื่นที่ทำให้ปรากฏข้อความเกี่ยวกับสินค้าซึ่งแสดงไว้ที่สินค้าหรือภาชนะบรรจุหรือสอดแทรกหรือรวมกับสินค้าและหมายความรวมถึงเอกสารหรือคู่มือใช้ประกอบสินค้า ป้ายที่ติดตั้งหรือแสดงไว้ที่สินค้านั้นซึ่งต้องมีข้อมูลการแสดงฉลากโดยทั่วไป เช่น ชื่อ ที่อยู่ ผู้ผลิต วันผลิต น้ำหนักสุทธิ ฯลฯ และฉลากนี้มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้น ในรูปของ “กรอบข้อมูลโภชนาการ” ระบุชนิดสารอาหาร การแสดงฉลากสารอาหารชนิดต่างๆ ในอาหารจะเป็นสารอาหารที่เกี่ยวข้องทางโภชนาการขาดหรือภาวะโภชนาการเกินของประเทศนั้นๆ โดยแสดงเป็นปริมาณที่ผู้บริโภครับประทานใน 1 ครั้ง และแสดงเป็นร้อยละของปริมาณในหนึ่งวันและเป็นข้อมูลทางโภชนาการบนฉลากอาหารให้เป็นไปทางเดียวกันซึ่งอำนวยความสะดวกต่อผู้บริโภค คุณค่าทางโภชนาการที่แนะนำโดยสำนักคณะกรรมการอาหารและยา (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2548) มี 15 ชนิด ได้แก่ พลังงานทั้งหมด พลังงานจากไขมัน ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคลเลสเตอรอล โปรตีน คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด โยอาหาร น้ำตาล โซเดียม วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียมและเหล็ก ที่เป็นประโยชน์ทั้งผู้บริโภคและผู้ผลิต

#### ความสำคัญของฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งเพราะฉลากโภชนาการเป็นสื่อกลางระหว่างผู้ประกอบการและผู้บริโภคประกอบกับเป็นวัตถุประสงค์สำคัญอันหนึ่งของการควบคุมอาหารเพื่อป้องกันและคุ้มครองประโยชน์ของผู้บริโภค เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับข้อมูลในการประกอบการตัดสินใจที่จะเลือกซื้อหรือบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับภาวะโภชนาการของตนเองและเป็นแนวทางสำหรับผู้ประกอบการด้านอาหารเพื่อดำเนินธุรกิจให้ได้ผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณภาพมาตรฐานที่เหมาะสมตามความต้องการของผู้บริโภค ซึ่งฉลากโภชนาการมีความสำคัญกับผู้บริโภค ดังนี้ (หัทธยา กองจันทิก, 2543)

1. ผู้บริโภคเปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าได้

2. ผู้บริโภคเปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าได้

ในอนาคตเมื่อผู้บริโภคสนใจต้องการข้อมูลโภชนาการของอาหาร ผู้ผลิตก็จะแข่งขันกันผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าแทนการแข่งขันในเรื่องหีบห่อ สีและสิ่งจูงใจภายนอกอื่น ๆ

สภาพสังคมปัจจุบันประชาชนผู้บริโภคหันมาให้ความสนใจต่ออาหารสำเร็จรูปมากกว่าเดิมซึ่งผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปที่มีขายกันอยู่ในท้องตลาดนั้นจะเห็นว่าผู้ประกอบการส่วนใหญ่ยังให้ความสำคัญด้านคุณค่าทางโภชนาการน้อยมาก อีกทั้งยังมีการโฆษณาโดยใช้ข้อมูลทางโภชนาการเป็นจุดขาย โดยมีการใช้ชื่อก้าวอ้างต่างๆ เช่น “ไขมันต่ำ” “ปราศจากโคเลสเตอรอล” “โปรตีนสูง” ทั้งนี้ผลิตภัณฑ์อาจไม่มีคุณค่าตามที่กล่าวอ้างจริง ดังนั้น เพื่อให้การแสดงชื่อก้าวอ้างทางโภชนาการ เช่น “ไขมันต่ำ” เป็นไปตามมาตรฐานเดียวกันและมีความหมายเดียวกันไม่สับสนจึงทำให้มีผู้ประกอบการเข้ามามีบทบาทรับผิดชอบในผลิตภัณฑ์ของตนเองมากขึ้นเพื่อให้ผลิตภัณฑ์ของตนเป็นที่สนใจและยอมรับของผู้บริโภคและขณะเดียวกันผู้บริโภคสามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารให้ตรงตามภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล

ข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลาก แบ่งออกเป็น 2 ส่วน (หัตยา กองจันทิก, 2543) ดังนี้

1. ข้อมูลที่บังคับ คือข้อมูลสารอาหารที่มีความสำคัญหลักสำหรับคนไทย ได้แก่

1.1 ปริมาณพลังงานทั้งหมด และปริมาณพลังงานที่ได้จากไขมัน

1.2 คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน ซึ่งเป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน

1.3 วิตามิน เหลือแร่ โดยเฉพาะที่สำคัญสำหรับภาวะโภชนาการของคนไทยปัจจุบัน

คือ วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม เหล็ก

1.4 สารอาหารที่ต้องระวังไม่ให้กินมากเกินไป ได้แก่ โคลเลสเตอรอล โซเดียม ไขมันอิ่มตัว และน้ำตาล

1.5 สารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ โยอาหาร นอกจากนั้นยังบังคับเพิ่มเติมในกรณีต่อไปนี้ด้วย คือ

1.6 สารอาหารที่มีการเติมลงในอาหาร (Fortification/Nutrition)

1.7 สารอาหารที่มีการกล่าวอ้าง เช่น หากระบุว่า "มีไอโอดีน" ไอโอดีนก็จะกลายเป็นสารอาหารที่บังคับให้แสดงในกรอบข้อมูลโภชนาการด้วย

2. ข้อมูลที่ไม่บังคับ เช่น วิตามินเกลือแร่อื่นๆ ก็สามารถใส่ในฉลากได้ แต่ต้องระบุต่อท้ายจากเหล็กและเรียงจากมากไปหาน้อย

ทั้งนี้รูปแบบมาตรฐานของกรอบข้อมูลโภชนาการ ใช้แบบเต็มเป็นหลัก โดยอาหารที่มีสารอาหารตามเกณฑ์จะได้รับอนุญาตให้เลือกแสดงแบบย่อ สารอาหารที่บังคับมีดังนี้

ตาราง 2.1 การแสดงฉลากแบบย่อ

สารอาหารบังคับในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มมี 15 ตัวได้แก่	สารอาหารบังคับในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อมี 6 ตัวได้แก่
พลังงานทั้งหมด	พลังงานทั้งหมด
พลังงานจากไขมัน	-
ไขมันทั้งหมด	ไขมันทั้งหมด
ไขมันอิ่มตัว	-
โคเรสเตอรอล	-
โปรตีน	โปรตีน
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด
ใยอาหาร	-
น้ำตาล	น้ำตาล
โซเดียม	โซเดียม
วิตามินเอ	-
วิตามินบี 1	-
วิตามินบี 2	-
แคลเซียม	-
เหล็ก	-

ที่มา : หัตยา กองจันทิก (2543). ฉลากโภชนาการให้อะไรกับผู้บริโภค (หน้า 10)

## ตาราง 2.2 การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม

ส่วนที่ 1		ข้อมูลโภชนาการ	
		หนึ่งหน่วยบริโภค	: .....(.....)
		จำนวนหน่วยบริโภคต่อ	..... : .....
ส่วนที่ 2	ช่วงที่1	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
		พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี(พลังงานจากไขมัน...กิโลแคลอรี)	
	ช่วงที่2	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
		ไขมันทั้งหมด .....	..... %
		ไขมันอิ่มตัว .....	..... %
		โคเลสเตอรอล .....	..... %
		โปรตีน .....	..... %
		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด.....	..... %
		ใยอาหาร.....	..... %
		น้ำตาล .....	..... %
		โซเดียม .....	..... %
	ช่วงที่3	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
		วิตามินเอ .....	..... %
		วิตามินบี 2 .....	..... %
		เหล็ก .....	..... %
		วิตามินบี 1 .....	..... %
		แคลเซียม .....	..... %
ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคน ไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการ พลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			



## ตาราง 2.2 (ต่อ)

ส่วนที่ 3	ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกันผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้ ไขมันทั้งหมด น้อยกว่า 65 ก. ไขมันอิ่มตัว น้อยกว่า 20 ก. โคเลสเตอรอล น้อยกว่า 300 ก. คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 300 ก. ใยอาหาร 25 ก. โซเดียม น้อยกว่า 2,400 มก.
	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9; โปรตีน = 4; คาร์โบไฮเดรต = 4

ที่มา : หัตยา กองจันทิก (2543). ฉลากโภชนาการให้อะไรกับผู้บริโภค (หน้า 9)

ตาราง 2.3 การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : .....	(.....)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ .....	: .....
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
ไขมันทั้งหมด .....	ก ..... %
โปรตีน .....	ก ..... %
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด .....	ก ..... %
น้ำตาล .....	ก. .... %
โซเดียม .....	มก. .... %
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

ที่มา : หัตยา กองจันทิก (2543). ฉลากโภชนาการให้อะไรกับผู้บริโภค (หน้า 8)

การอ่านฉลากและประโยชน์ของฉลากโภชนาการ

หัตยา กองจันทิก (2543) ให้คำอธิบายการอ่านฉลากโภชนาการ สรุปได้ดังนี้ คือ การอ่านฉลากโภชนาการให้เข้าใจจะต้องอ่านซ้ำๆ และติดตามไปด้วย เพราะข้อความที่ใช้ในฉลากโภชนาการจะใช้คำศัพท์เฉพาะทางด้านโภชนาศาสตร์ ดังนั้นวิธีการอ่านฉลากโภชนาการ เพื่อให้เกิดความเข้าใจจะต้องอ่านทีละบรรทัดทุกบรรทัดดังนี้

**บรรทัดที่ 1** ประเภทของผลิตภัณฑ์และชื่อผลิตภัณฑ์

**บรรทัดที่ 2 ถึง 4** แสดงข้อมูลทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์นั้น



นมพร้อมดื่มขนาดบรรจุกล่องละ 250 มิลลิลิตร  
 หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว ( 250 มิลลิลิตร)  
 จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1

นมพร้อมดื่มขนาดบรรจุขวดละ 1 ลิตร (1,000 มิลลิลิตร)  
 หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว ( 250 มิลลิลิตร)  
 จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : 5

หนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง "กินครั้งละ" เป็นปริมาณที่ผู้ผลิต แนะนำให้ผู้บริโภคกิน ซึ่งเมื่อกิน ในปริมาณนี้แล้วจะได้รับสารอาหารตามที่ระบุอยู่ในช่วงต่อไปของกรอบข้อมูล โภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภคจะต้องแสดงเป็น 2 ส่วนอยู่ด้วยกัน

ส่วนแรก คือบอกปริมาณที่เห็นได้ง่าย เช่น กล้วย ชัน ถั่ว แก้ว เป็นต้น เสร็จแล้วกำกับ ด้วยน้ำหนัก หรือปริมาตร เป็นระบบเมตริก

ส่วนที่สอง เป็นจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ หมายถึง ห่อนี้ ขวดนี้ กล่องนี้ กินได้ กี่ครั้ง ตามตัวอย่างนมพร้อมดื่มข้างบน หากให้กินหนึ่งครั้งหมดกล่องคือ 250 มิลลิลิตร จำนวนครั้ง ที่กิน ได้ก็คือ แต่หากเป็นขวดลิตร กินครั้งละ 200 มิลลิลิตร ได้ 5 ครั้ง จึงจะหมด เป็นต้น

บรรทัดที่ 5 ถึง 15 คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หมายความว่า ถ้ากินครั้งละ ตามปริมาณที่ระบุแล้วจะได้รับสารอาหารอะไรบ้างในปริมาณน้ำหนักจริงเท่าใดและปริมาณนี้คิดเป็น ร้อยละเท่าไรของปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในวันนี้

บรรทัดที่ 16 ถึง 18 แสดงปริมาณของวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญของคนไทย ซึ่งได้แก่ วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียมและธาตุเหล็ก ระบุแต่ปริมาณร้อยละของที่ต้องการต่อ วันเท่านั้นเพราะค่าน้ำหนักจริงมีค่าน้อยมาก ทำให้เข้าใจตัวเลขได้ยาก

บรรทัดที่ 19 ถึง 30 ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายถึง สารอาหารที่มีในอาหาร จากการกินครั้งละนี้เมื่อคิดเทียบกับที่ควรได้รับแล้วคิดเป็นร้อยละเท่าไร ถ้าอาหารนี้ให้ คาร์โบไฮเดรต 8 % ของที่ต้องการต่อวัน ก็หมายความว่าผู้บริโภคต้องกินจากอาหารอื่นอีก 92 %

บรรทัดที่ 31 แสดงปริมาณพลังงานที่ได้จากสารอาหารที่ให้พลังงานต่างๆ ตามหลักวิชาการ คือ โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรีและคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี

ข้อสังเกต โปรตีน และน้ำตาล จะแสดงแต่ค่าน้ำหนักเท่านั้น เนื่องจากโปรตีนมีหลากหลายชนิดและคุณภาพแตกต่างกัน การระบุเป็นร้อยละจะทำให้เข้าใจผิดได้ จึงกำหนดให้ระบุแต่เพียงน้ำหนักและผู้บริโภคสามารถทราบแหล่งของโปรตีนได้จากส่วนประกอบซึ่งแสดงอยู่บนฉลากอยู่แล้ว สำหรับน้ำตาลนั้น แสดงร้อยละเป็นส่วนหนึ่งของคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดแล้ว

ปริมาณที่ควรได้รับต่อวันของสารอาหารที่สำคัญบางตัว ได้แก่ ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคลเลสเตอรอล คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด โยอาหารและโซเดียม ได้มีการระบุไว้เป็นข้อมูลให้ผู้บริโภคทราบในตอนท้ายของกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม ข้อมูลนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่สำคัญเท่านั้น แต่บัญชีสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทย อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai Recommended Daily Intakes หรือ Thai RDI) ได้กำหนดสารอาหารไว้รวม 34 ชนิดด้วยกัน (หัตยา กองจันทิก, 2543)

ภักดี โพธิศิริ (2541) ได้สรุปความสำคัญของการอ่านฉลากไว้ ดังนี้

1. ช่วยผู้ซื้อให้บริโภคผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ โดยฉลากจะระบุวิธีการรักษา วันที่ผลิตและวันหมดอายุ ทำให้สามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ยังใหม่ และรู้ที่จะเก็บรักษาให้มีคุณภาพอยู่ได้นาน
2. ช่วยให้ผู้บริโภคดูแลสุขภาพได้โดยฉลากจะระบุส่วนประกอบสำคัญทำให้สามารถพิจารณาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีสารอาหารที่จำเป็นหรือหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์บางอย่างที่มีผลเสียต่อสุขภาพได้
3. ช่วยให้ผู้บริโภคบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารได้อย่างปลอดภัย โดยฉลากระบุวันหมดอายุ วิธีใช้หรือข้อบ่งคับใช้ข้อห้ามใช้และวิธีแก้ไขเบื้องต้น กรณีได้รับพิษจากการใช้ผลิตภัณฑ์นั้น ทำให้สามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ยังมีคุณภาพรู้จักการใช้อย่างถูกต้อง รู้จักที่จะหลีกเลี่ยงการใช้และการรู้จักการแก้ไขเบื้องต้น

ฉลากโภชนาการช่วยให้ผู้บริโภคได้รับข้อมูลประกอบการตัดสินใจที่จะเลือกซื้อหรือบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับสภาวะโภชนาการของตนเองได้

ข้อควรสังเกตบางประการในการอ่านฉลากโภชนาการ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา, 2546)

1. เมื่อเปรียบเทียบคุณค่าของอาหาร 2 อย่างโดยดูจากกรอบข้อมูลโภชนาการให้ดูปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลากซึ่งอาจไม่เท่ากันด้วย (เพราะคุณค่าทางอาหารที่แสดงก็จะเป็นคุณค่าที่มีในอาหารต่างปริมาณกัน)

2. สังกะหนัสน้ำหนักกว่าลูกต้อง เช่น โปรดินกำหนดให้ต้องแสดงเป็นกรัม โปรดิน 1 กรัม ถ้าแสดงเป็นมิลลิกรัม ก็จะได้ถึง 1,000 มิลลิกรัม คุณเินๆจะเข้าใจว่ามีมาก ถ้าแสดงแบบนี้ก็จะเป็นผลลาคที่ผิด

3. ปริมาณน้ำหนัค ต้องเป็นจำนวนเต็มเสมอ (ยกเว้นเพียงอย่างเดียว คือ ไขมันที่ปริมาณต่ำกว่า 5 กรัม จะมีทศนิยมได้ทีละ 0.5 กรัม คือเป็น 0.5 1 1.5 2 2.5 3 3.5 4 4.5 กรัมได้) ดังนั้นหากพบว่ามีการใช้ทศนิยม ก็เป็นผลลาคที่ผิด

4. ตัวเลขแสดงปริมาณ ร้อยละ ต้องเป็นจำนวนเต็มเสมอ

5. สีตัวอักษรในกรอบ ต้องเป็นสีเดียวกันหมด ห้ามเล่นสี ตัวอักษรต้องใช้ตัวหนาและตัวธรรมดาตามรูปแบบที่กำหนด

6. สีพื้นภายในกรอบข้อมูล โฆษณาการต้องเป็นสีเดียวกันหมด ห้ามเล่นเฉดสีหรือเน้นเฉพาะแห่ง

7. สังกะทว่าหากเป็นอาหารประเภทเดียวกัน สูตรส่วนประกอบเหมือนกัน สารอาหารก็น่าจะใกล้เคียงกันด้วย

8. ถ้ามีการกล่าวอ้าง ต้องมีกรอบข้อมูลโฆษณาการประกอบด้วยเสมอ หนึ่ง การกล่าวอ้างในทางป้องกันหรือรักษาโรคจัดเป็นการกล่าวอ้างสรรพคุณทางยา และไม่สามารถใช้กับอาหารได้

ประโยชน์ของผลลาคโฆษณาการซึ่ง ทัทยา กองจันติก (2543) ได้สรุปไว้ว่า ประโยชน์ที่ผู้บริโภคจะได้รับจากข้อมูลของผลลาคโฆษณาการ มีดังต่อไปนี้

1. เลือกซื้ออาหารและเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการ หรือภาวะทางโฆษณาการของคนที่ได้ เช่น เลือกอาหารที่ระบุว่ามีโคเลสเตอรอลต่ำ หรือ มีโซเดียมต่ำ

2. เปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกที่มีคุณค่าทางโฆษณาการดีกว่าได้

3. ในระยะยาว ผู้ผลิตจะแข่งขันกันผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโฆษณาการสูงเพื่อสนองความต้องการของผู้บริโภคมากกว่าที่จะแข่งขันในเรื่องของภาชนะบรรจุหรือความดึงดูดใจภายนอกเท่านั้น

## ตัวอย่างฉลากโภชนาการ (บรรทัดที่ 1-31)

1	นมเปรี้ยวตรา แซด	
1	ข้อมูลทางโภชนาการ	
2	หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (180 มล.)	
3	จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1	
4	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค	
5	พลังงานทั้งหมด 195 กิโลแคลอรี ( พลังงานจากไขมัน 44 กิโลแคลอรี)	
6	ปริมาณสารอาหาร *	
7	ไขมันทั้งหมด	ต่ำ
8	ไขมันอิ่มตัว	ปานกลาง
9	โคเลสเตอรอล	ต่ำ
10	โปรตีน	ปานกลาง
11	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	ปานกลาง
12	ใยอาหาร	ต่ำ
13	น้ำตาล	ปานกลาง
14	โซเดียม	ต่ำ
19	ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้	
20	ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
21	ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
22	โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 ก.
23	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
24	ใยอาหาร	25 ก.
25	โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.
26	วิตามินเอ	2,664 หน่วยสากล
27	วิตามิน บี 1	1.5 มก.
28	วิตามิน บี 2	1.7 มก.
29	แคลเซียม	800 มก.
30	เหล็ก	15 มก.
31.	พลังงาน(กิโลแคลอรี)ต่อกรัม : ไขมัน 9 : โปรตีน 4 : คาร์โบไฮเดรต 4	

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุพรรณิ ศรีปัญญากร (2540) ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบของฉลากโภชนาการสำหรับกลุ่มวัยรุ่น ในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษารูปแบบฉลากโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับ ผู้บริโภค กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอายุ 15-18 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 863 คน ระหว่าง เดือน พฤษภาคม ถึง กรกฎาคม 2539 มีฉลากโภชนาการทั้งหมด 7 รูปแบบ เก็บข้อมูลโดย แบบสอบถามชนิดให้เลือกตอบ เกี่ยวกับการนำไปใช้ประโยชน์ในการแปลข้อมูล เปรียบเทียบ ข้อมูล การนำข้อมูลบนฉลากมาใช้ประโยชน์ในการเลือกบริโภคได้อย่างเหมาะสม ผลการศึกษา พบว่า ผู้บริโภคคิดว่าใช้เวลาในการทำความเข้าใจข้อมูลบนฉลากนานที่สุด ร้อยละ 22.2 ส่วนฉลาก โภชนาการรูปแบบที่ 3 ผู้บริโภคคิดว่าใช้เวลาในการทำความเข้าใจข้อมูลบนฉลากสั้นที่สุดร้อยละ 18.3 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า เพศ จำนวนเงินที่นักเรียนได้มาโรงเรียนต่อวัน ระดับ การศึกษาของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับการเลือกรูปแบบฉลากโภชนาการ ในการตัดสินใจซื้อ จาก การศึกษาในครั้งนี้ สรุปได้ว่า ฉลากโภชนาการรูปแบบที่เหมาะสมที่สุด ได้แก่ ฉลากโภชนาการ รูปแบบที่ 6 ซึ่งแสดงรายละเอียดในรูปร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันและปริมาณ สารอาหารจำนวนเป็นกรัม แต่ฉลากโภชนาการรูปแบบที่ 4 มีการแสดงรายละเอียดในรูปของ ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันและปริมาณสารอาหารเป็นตัวหนังสือ

มนตรีพิชญ์ ราษฎร์วิจิตร (2541) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การจัดทำปริมาณบริโภคมาตรฐาน สำหรับฉลาก โภชนาการและฐานข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของอาหารสำเร็จรูปและอาหาร กึ่งสำเร็จรูปของไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดทำปริมาณบริโภคมาตรฐานของอาหารไทยสำเร็จรูป สำหรับทำฉลากโภชนาการและเพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ของปริมาณบริโภคมาตรฐานของ อาหารที่กำหนดตามประกาศ กระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 182 พ.ศ.2541 เก็บข้อมูลโดยการศึกษา จากผู้บริโภคอาหารชนิดนั้นๆ เป็นประจำ จำนวน 44 ถึง 249 คน โดยทำการกะประมาณ ปริมาณ อาหารที่บริโภคแต่ละครั้ง โดยใช้เครื่องตวงวัดในครัวเรือน แล้วทำการชั่งน้ำหนักของอาหาร จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้ออกมาคำนวณ ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน และค่าฐานนิยม เพื่อนำมาพิจารณากำหนด เป็นปริมาณบริโภค ผลการศึกษาพบว่าปริมาณบริโภคมาตรฐานของอาหารสำเร็จรูปจำนวน 6 กลุ่ม ในจำนวนศึกษาทั้งหมด 17 กลุ่ม ซึ่งได้มีการกำหนดโดยกระทรวงสาธารณสุขตามประกาศฉบับที่ 182/2541 นั้น มีค่าเท่ากับปริมาณบริโภคมาตรฐานที่ได้ สรุปได้ว่า ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของ อาหารจำนวน 205 ชนิดที่ได้จัดทำขึ้นแสดงเป็นรูปแบบของฐานข้อมูล นับเป็นข้อมูลพื้นฐานที่มี ประโยชน์ต่อผู้ใช้กลุ่มต่างๆ โดยเฉพาะนักวิเคราะห์อาหาร นักโภชนาการและผู้ผลิตอาหาร สำเร็จรูป



สุรางค์ศรี นุชนฤทธิกิจ (2544) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการของนิสิตที่พักอาศัยภายในหอพักของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1.วัดความรู้ด้านโภชนาการที่เกี่ยวกับฉลากโภชนาการ 2.วัดความรู้ด้านฉลากโภชนาการ 3.เปรียบเทียบความรู้ด้านโภชนาการที่เกี่ยวกับฉลากโภชนาการของนิสิตชายหญิงและต่างชั้นปีกัน ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 4.เปรียบเทียบความรู้ด้านฉลากโภชนาการของนิสิตชายหญิงและต่างชั้นปีกัน ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 5.ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการที่เกี่ยวกับฉลากโภชนาการและความรู้ด้านฉลากโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างคือที่พักอาศัยภายในหอพักของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 340 คน สุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตชายหญิงและต่างชั้นปีกัน มีความรู้ด้านโภชนาการที่เกี่ยวกับฉลากโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง นิสิตชายหญิงและสายวิชาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายแตกต่างกัน มีความรู้ด้านโภชนาการที่เกี่ยวกับฉลากโภชนาการไม่แตกต่างกัน แต่นิสิตที่มีชั้นปีการศึกษาต่างกัน มีความรู้ด้านโภชนาการที่เกี่ยวกับฉลากโภชนาการแตกต่างกัน นิสิตมีความรู้ด้านฉลากโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง นิสิตชายหญิงและต่างชั้นปีกัน มีความรู้ด้านฉลากโภชนาการแตกต่างกัน แต่นิสิตที่มีสายวิชา ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายต่างกัน มีความรู้ด้านฉลากโภชนาการไม่แตกต่างกัน ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการที่เกี่ยวกับฉลากโภชนาการและความรู้ด้านฉลากโภชนาการ พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

โสภิต ทองดั่ง (2544) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การรับรู้ของวัยรุ่นเรื่องฉลากโภชนาการในเขตอำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ของวัยรุ่นเรื่องฉลากโภชนาการและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง ระดับ การศึกษาของบิดา มารดา กับการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งเป็นคำถามแบบปลายปิดและคำถามปลายเปิด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอายุ 14-21 ปี ที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 288 คน และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 300 คน การรับรู้ของวัยรุ่นเรื่องฉลากโภชนาการ ส่วนใหญ่เคยรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับฉลากโภชนาการจากสื่อและบุคคลต่างๆ ผลของการรับรู้ในการแปลข้อมูลบนฉลากโภชนาการกับการเลือกบริโภค ส่วนใหญ่ตอบถูกคิดเป็นร้อยละ 71.8 การได้รับข้อมูลข่าวสาร พบว่า สื่อที่กลุ่มตัวอย่างเคยได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับฉลากโภชนาการแล้วทำให้เข้าใจมากที่สุดคือ โทรทัศน์และบุคคลต่างๆ กลุ่มตัวอย่างเคยได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับฉลากโภชนาการทำให้เข้าใจมากที่สุดคือ อาจารย์



วรรณิ์ สุขจันทร์ (2546) ได้ศึกษา ความรู้เรื่องฉลาดโภชนาการของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 208 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้เรื่องฉลาดโภชนาการของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบ ผลการศึกษาพบว่าร้อยละ 54.33 มีความรู้เรื่องฉลาดโภชนาการในเกณฑ์สูงร้อยละ 35.10 มีความรู้ในเกณฑ์ปานกลางและร้อยละ 10.57 มีความรู้ในเกณฑ์ต่ำ นักศึกษาร้อยละ 66.35 อ่านฉลาดโภชนาการทุกครั้งก่อนซื้อ นอกจากนี้ นักศึกษาได้ให้ข้อเสนอแนะว่าควรมีกฎหมายควบคุมอย่างเข้มงวดสำหรับการใช้ฉลาดโภชนาการและควรมีการรณรงค์อย่างสม่ำเสมอให้ผู้บริโภคเห็นความสำคัญของการใช้ฉลาดโภชนาการและควรใช้ภาษาที่อ่านและเข้าใจได้ง่าย

อรพร วนมงคล (2544) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการอ่านข้อมูลฉลาดโภชนาการบนผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่มของผู้บริโภคอายุ 20 – 60 ปี ในกรุงเทพมหานคร ประชากรจำนวน 400 คน โดยการสุ่มตัวอย่าง พบว่า ร้อยละ 85.5 ของกลุ่มตัวอย่าง อ่านข้อมูลวันเดือนปีที่หมดอายุ ทุกครั้งและร้อยละ 37.8 ของกลุ่มตัวอย่าง ไม่มีการอ่านข้อมูลปริมาณโซเดียมในกรอบข้อมูลโภชนาการ ข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างใช้ตัดสินใจซื้อคือ ข้อมูลที่ระบุวัน เดือน ปี ที่หมดอายุ คิดเป็นร้อยละ 79.0 และพบว่า การอ่านฉลาดโภชนาการได้แก่ วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ ส่วนประกอบวิธีการบริโภค ราคา เครื่องหมาย ออ. มีความสัมพันธ์กับการใช้ข้อมูลบนฉลาดโภชนาการในการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P > 0.05$ ) จากการศึกษาพบว่า การอ่านข้อมูลบนฉลาดโภชนาการมีผลต่อการใช้ข้อมูลบนฉลาดในการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่ม

Smith Sc, Taylor JG and Stephen AM. (2000) ได้ทำการศึกษาเรื่อง Use of food and beliefs about diet-disease relationships among university students เมือง Saskatchewan ในประเทศแคนาดา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 553 คน การศึกษานี้ต้องการศึกษาว่านักศึกษามหาวิทยาลัย ใช้ฉลาดโภชนาการหรือไม่ มีความแตกต่างระหว่างเพศหรือไม่และความเชื่อเกี่ยวกับคำกล่าวอ้างบนฉลาดโภชนาการและโรคที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวข้องกับไขมันและโรคหัวใจ เส้นใยอาหารและโรคมะเร็ง จากการศึกษาพบว่า จำนวนนักศึกษาชายที่ใช้ฉลาดโภชนาการและไม่ใช้ฉลาดโภชนาการมีจำนวนเท่าๆ กัน แต่จำนวนนักศึกษาหญิงที่ใช้ฉลาดโภชนาการมีมากกว่าเป็น 4 เท่าของผู้ที่ไม่ใช้ฉลาดโภชนาการ และพบว่า นักศึกษาหญิงใช้ฉลาดโภชนาการบ่อยครั้งมากกว่านักศึกษาชาย สำหรับความเชื่อต่อในความสำคัญของข้อความบนฉลาดโภชนาการผู้ที่ใช้ฉลาดโภชนาการ ทั้งนักศึกษาชายและหญิง ให้ความเชื่อต่อข้อความบนฉลาดโภชนาการ ในขณะที่ผู้ที่ไม่ใช้ฉลาดโภชนาการไม่เชื่อต่อ

Levy L, Patterson RE, Kristal AR & Li SS (2000) ได้ทำการศึกษาเรื่อง How well do Consumers Understand Percentage Daily Value on Food Labels โดยทำการศึกษากับกลุ่มผู้ใหญ่จำนวน 104 คน โดยให้ทำแบบทดสอบแบบหลายตัวเลือกและให้ทำแบบสอบถามเกี่ยวกับความถี่ในการบริโภคอาหาร พบว่า ส่วนใหญ่สามารถบอกความแตกต่างของปริมาณไขมันจากอาหารได้ 5 ชนิด โดยดูจากข้อมูลในฉลากโภชนาการเท่านั้น อย่างไรก็ตามยังมีอาหารบางชนิดที่มีปริมาณไขมันต่ำไปมีเพียง 29 % ของกลุ่มผู้ใหญ่ที่ให้คำจำกัดความของเปอร์เซ็นต์ไขมันที่ควรได้รับในหนึ่งวันได้อย่างถูกต้องเช่นเดียวกับเปอร์เซ็นต์สูงสุดของไขมันที่ควรได้รับใน 1 วัน

McAthur L, Chamberlain V & Howard AB (2001) ได้ทำการศึกษาเรื่อง Behaviors, Attitudes, and Knowledge of Low-Income Consumers Regarding Nutrition Labels โดยการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโครงการ Federal Food Assistance จำนวน 130 คนและผู้ที่ไม่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 57 คน พบว่าร้อยละ 35.4 ของผู้เข้าร่วมโครงการ Federal Food Assistance และร้อยละ 45.1 ของผู้ที่ไม่เข้าร่วมโครงการแทบจะไม่เคยอ่านฉลากโภชนาการเลยเมื่อซื้อสินค้าที่ร้านขายของชำร้อยละ 31.5 ของผู้เข้าร่วมโครงการและร้อยละ 19.6 ของผู้ที่ไม่เข้าร่วมโครงการอ่านฉลากโภชนาการบ้างบางครั้งร้อยละ 33.1 ของผู้เข้าร่วมโครงการและร้อยละ 35.3 ของผู้ที่ไม่เข้าร่วมโครงการอ่านฉลากโภชนาการเป็นประจำสม่ำเสมอเมื่อซื้อสินค้าที่ร้านขายของชำ ในส่วนของการอ่านฉลากที่บ้านพบว่ร้อยละ 38.5 ของผู้เข้าร่วมโครงการและร้อยละ 41.2 ของผู้ที่ไม่เข้าร่วมโครงการไม่เคยอ่านฉลากโภชนาการเลยร้อยละ 33.1 ของผู้เข้าร่วมโครงการและร้อยละ 31.4 ของผู้ที่ไม่เข้าร่วมโครงการอ่านบ้างเป็นบางครั้งร้อยละ 28.5 ของผู้เข้าร่วมโครงการและร้อยละ 31.4 ของผู้ที่ไม่เข้าร่วมโครงการอ่านฉลากโภชนาการเป็นประจำ

Satia Ja , Galanko JA and Neuhouser ML. (2005) ได้ทำการศึกษาเรื่อง Food nutrition label use is associated with demographic, behavioral, and psychosocial factors and dietary intake among African Americans in North Carolina โดยมีวัตถุประสงค์ คือ การอ่านฉลากโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์อาหาร อาจช่วยผู้บริโภคเลือกซื้อสินค้าที่ดีขึ้นและมีแนวปฏิบัติในเรื่องอาหารและโภชนาการที่ถูกสุขลักษณะมากขึ้น รายงานฉบับนี้ได้อธิบายถึง ความแพร่หลายของการใช้ฉลากโภชนาการ รวมถึงส่วนเกี่ยวข้องที่เป็นปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ด้านพฤติกรรมผู้บริโภคและด้านจิตวิทยา รวมถึงอาหารที่ชาวอเมริกัน เชื้อสายแอฟริกัน (ผู้ใหญ่) บริโภคโดยทำการสำรวจจากชาวอเมริกัน เชื้อสายแอฟริกัน จำนวน 658 คน มีอายุ ระหว่าง 20-70 ปี ในทางตอนเหนือของรัฐคารโรลิน่า เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม จำนวน 11 หน้า เพื่อประเมิน การใช้ฉลากโภชนาการ หน่วยการบริโภค ผักและผลไม้ จำนวนไขมันทั้งหมดและจำนวนไขมันอิ่มตัวทั้งหมดที่บริโภค พฤติกรรมการบริโภคสารอาหารที่เกี่ยวข้องกับไขมัน ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ

และลักษณะทางด้านประชากรศาสตร์และพฤติกรรมการบริโภค ผลการศึกษาพบว่า อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง  $43.9 \pm 11.6$  ปี เพศชายร้อยละ 41 จบการศึกษาในระดับวิทยาลัยร้อยละ 37 มีภavn้าหนักเกินร้อยละ 75 ซึ่งร้อยละ 78 ของกลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้จากการอ่านฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป นอกจากนี้พบว่าการใช้ฉลากโภชนาการมีความสัมพันธ์อย่างมากกับกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมาก การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและโรคอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved