

ฉลากหวาน มัน เค็ม



ฉลากหวาน มัน เค็ม คืออะไร?

- ฉลากหวาน มัน เค็ม หรือฉลาก GDA ย่อมาจาก Guideline Daily Amounts
- จะบอกให้ทราบว่าเมื่อบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารนั้นหมดทั้งบรรจุภัณฑ์ (ทั้งซอง/ทั้งกล่อง เป็นต้น) จะได้รับพลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) ในปริมาณเท่าไร
- ช่วยให้สามารถเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารให้เหมาะสมกับความต้องการได้



อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม

ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง อ้วน เบาหวาน หัวใจ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ควรแบ่งกิน 4 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120 กิโลแคลอรี	7 กรัม	63 กรัม	980 มิลลิกรัม
*56%	*11%	*97%	*41%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ที่แสดงบนฉลาก
คือ ปริมาณที่จะได้รับเมื่อกินหมดทั้งซอง

โรคอ้วน

หลักเสียได้

เพื่ออ่านปริมาณ "พลังงาน"
เพื่อควบคุมน้ำหนัก

โรคเบาหวาน

ป้องกันได้

หากไม่ละเลยอ่านปริมาณ
"น้ำตาล"

โรคหัวใจและ

หลอดเลือด

ลดเสียได้

ถ้าไม่กินเกิน
ปริมาณ "ไขมัน"

โรคความดัน

โลหิตสูง

หลักเสีย

"โซเดียม" ช่วยได้



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กรมสาธารณสุข