

สัญลักษณ์โภชนาการ

“ทางเลือกสุขภาพ”(Healthier Choice)



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
FOOD AND DRUG ADMINISTRATION



เป็นสัญลักษณ์โภชนาการบนฉลากอาหารที่แสดงว่าผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้ผ่านเกณฑ์การพิจารณาแล้ว มีปริมาณน้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้บริโภคใช้เป็นเครื่องมือช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

เพียงแค่เลือกซื้อและบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” หรือ Healthier Choice ก็จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคไตเรื้อรังได้ ทั้งนี้ ต้องกินในปริมาณที่เหมาะสมด้วย

ขณะนี้ได้ออกหลักเกณฑ์การพิจารณา ให้สัญลักษณ์โภชนาการแล้ว 8 กลุ่ม ได้แก่

<p>1.อาหารมีแอลกอฮอล์</p> 	<p>2.เครื่องดื่ม</p> <p>(น้ำดื่มและผลไม้ น้ำอัดลมและน้ำหวานกลิ่นต่าง ๆ นมกับเยลลี่ น้ำชาบู๊ตลี ชาปรุงรส กาแฟปรุงรส หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โยเกิร์ต และนมออสต์สกีด์)</p> 	<p>3.เครื่องปรุงรส</p> <p>ซีอิ๊ว น้ำปลา ซอส</p> 	<p>4.อาหารกึ่งสำเร็จรูป</p> <p>(แช่แข็งสำเร็จรูป ข้าวต้ม ไข่กึ่งปรุงแต่ง และแกงจืด ซุปชนิดเข้มข้น ซบิติดอง ซบิกลง หรือซบิลงเม็ง)</p> 
<p>5.ผลิตภัณฑ์นม</p> <p>นมปรุงแต่ง นมเปรี้ยว (ชนิดกึ่งแข็ง กึ่งเหลว และชนิดพร้อมดื่ม) ซอส</p> 	<p>6.ขนมขบเคี้ยว</p> <p>มันฝรั่งทอดกรอบ อกเนกรอบ ข้าวโพดคั่วทอด หรืออกเนกรอบ ซอส</p> 	<p>7.ไอศกรีม</p> 	<p>8.ไขมันและน้ำมัน</p> <p>(เนยเทียม มาร์กอเนต น้ำมัน แลคเตอซิล(สเปรด))</p> 

ดูรายละเอียดเกณฑ์ของอาหารแต่ละประเภทได้จาก www.ทางเลือกสุขภาพ.com

ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.oryor.com



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration



/FDATHAI