

GDA ความสำคัญที่ผู้ผลิตควรรู้



จากภาวะโภชนาการเกินของคนไทย มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ กระทรวงสาธารณสุข จึงได้มีนโยบายที่เน้นลดการบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็ม

โดยต้องการเห็นผู้บริโภคชาวไทยมีสุขภาพดี ด้วยการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

และต้องการให้โรคอ้วนหมดไปจากคนไทย

ทั้งนี้ เพื่อส่งเสริมให้ผู้บริโภค โดยเฉพาะเด็กไทย รู้จักการอ่านฉลากโภชนาการให้ละเอียด มีความรู้ความเข้าใจในปริมาณสารอาหาร ที่ได้รับต่อการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารแต่ละชนิด

และสามารถนำข้อมูลฉลากโภชนาการไปประยุกต์ใช้ในการเลือกบริโภคอาหารแต่ละวัน ให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายได้

อย่างไรก็ตาม จากการสำรวจสถานการณ์การใช้ฉลากโภชนาการ พบว่า ฉลากโภชนาการอ่านและเข้าใจยาก จึงไม่ถูกนำไปใช้ประโยชน์เท่าที่ควร ประกอบกับปัจจุบันมีการนำสัญลักษณ์ทางโภชนาการมาแสดงอย่างแพร่หลาย ในรูปแบบที่แตกต่างกัน บนฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ ซึ่งอาจทำให้ผู้บริโภคสับสน

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จึงพิจารณาปรับเปลี่ยน ให้มีการแสดงสัญลักษณ์ทางโภชนาการในรูปแบบเดียวกัน เพิ่มเติมจากการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งถือเป็นการพัฒนาหรือต่อยอด ฉลากโภชนาการรูปแบบปัจจุบัน ให้อ่านและเข้าใจได้ง่าย

โดยการแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมบนฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์

หรือที่เรียกกันว่า สัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบจีดีเอ (GDA: Guideline Daily Amounts)

ทั้งนี้ ในเบื้องต้น มีการบังคับใช้สัญลักษณ์ทางโภชนาการ กับอาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันที 5 ชนิด ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 305) พ.ศ. 2550 เรื่อง การแสดงฉลากอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด

ซึ่งได้แก่ มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ

ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ

ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดพอง

ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต

และเวเฟอร์สอดไส้

ทั้งนี้ จะมีการขยายผลสำหรับอาหารอื่น ๆ ต่อไปด้วย



สัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบ จีดีเอ (GDA : Guideline Daily Amounts)

สัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบ จีดีเอ (GDA : Guideline Daily Amounts) เป็นการแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่มีอยู่จริงในผลิตภัณฑ์อาหารนั้น ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์บนฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์

ซึ่งเป็นรูปแบบที่เป็นการให้ข้อมูลสารอาหาร ที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนที่เห็นได้ชัดเจน

โดยแสดงอยู่ภายในรูปทรงกระบอกหัวท้ายมน 4 อันเรียงต่อกัน

ส่วนเหนือรูปทรงกระบอกแสดงข้อความ

“คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....(หน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น ซอง ถุง กล่อง)”

และ “ควรแบ่งกิน.....ครั้ง”

เมื่อผลิตภัณฑ์ห่อนั้นสามารถแบ่งกินได้มากกว่า 1 ครั้ง และเนื่องจากสารอาหารที่แสดงบนสัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบจีดีเอนั้น เป็นสารอาหารที่ควรระวังในการบริโภค

จึงกำหนดให้มีการแสดงข้อความ

“*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน”

กำกับในส่วนล่างของรูปทรงกระบอก ดังรูปแบบและเงื่อนไขต่อไปนี้

1. รูปทรงกระบอกหัวท้ายมนแนวตั้งเรียงติดกันจำนวน 4 แท่ง เพื่อแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ตามลำดับ

2. สีขอบของทรงกระบอกให้แสดงสีใดสีหนึ่ง ดังต่อไปนี้ คือ สีดำ หรือสีน้ำเงินเข้ม หรือ สีขาว แล้วแต่กรณีและต้องตัดกับสีพื้นของฉลาก

3. สีพื้นภายในรูปทรงกระบอกต้องเป็นสีขาว เท่านั้น

4. เส้นขีดภายในรูปทรงกระบอกทุกเส้น ให้เป็นเส้นสีดำหรือสีน้ำเงินเข้ม และต้องเป็นสีเดียวกับ สีตัวอักษรที่แสดงภายในรูปทรงกระบอก

5. ให้แสดงไว้ที่ส่วนหน้าของฉลาก ที่เห็นได้ง่ายและอ่านได้ชัดเจน

สัญลักษณ์ทางโภชนาการรูปแบบ GDA มีประโยชน์อย่างไร

สัญลักษณ์ทางโภชนาการรูปแบบ GDA มีประโยชน์ คือ

1. แสดงข้อมูลโภชนาการอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งทำให้ผู้บริโภคอ่านและเข้าใจง่ายกว่าการอบข้อมูลโภชนาการ

2. ผู้บริโภคสามารถเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการ ของผลิตภัณฑ์เดียวกันได้ทันทีจากตัวเลข และสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีความหวาน ไขมัน เค็มลดลง

3. ส่งเสริมให้ผู้บริโภครับผิดชอบตัวเองในด้านสุขภาพ และส่งเสริมการบริโภคอาหารสมดุล

4. ใช้เป็นสื่อในการสอน กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการ

รวมทั้งปลูกฝังพฤติกรรม การบริโภคที่เหมาะสม เป็นแนวทางให้ผู้ประกอบการพัฒนาผลิตภัณฑ์ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีขึ้น

และนำไปสู่การลด หวาน ไขมัน เค็ม

อันจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเกินที่ยั่งยืนต่อไป

อ้างอิง

<http://www.fda.moph.go.th>