

ALTO EN
CALORÍASMinisterio
de SaludALTO EN
AZÚCARESMinisterio
de SaludALTO EN
SODIOMinisterio
de SaludALTO EN
GRASAS
SATURADASMinisterio
de Salud

ฉลากโภชนาการแบบคำเตือน (Nutrient warning labels)

" ตัวช่วยดีๆ ที่ทำให้เลือกซื้ออาหารได้ปลอดภัย
รวดเร็ว และ ถูกหลักโภชนาการ "

ผู้แต่ง : นางสาวกัทิภากรณี จันทมา, นางสาวเพชรวิ พ่อนสุข
แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ
พฤศจิกายน 2564

ปัจจุบันอัตราความชุกของโรคอ้วนสูงขึ้นทั่วโลกซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่น่าไปสู่การเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases: NCDs) เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด และ โรคมะเร็ง เป็นต้น อีกทั้งในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรไทยถึงร้อยละ 75 ของการเสียชีวิตทั้งหมด ซึ่งปัจจัยหลักของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมาจากพฤติกรรมบริโภคอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ โดยเฉพาะการบริโภคอาหารที่มีพลังงาน น้ำตาล ไขมันอิ่มตัว และโซเดียมสูง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารจึงเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญที่ภาครัฐให้ความสำคัญ ทั้งการให้ความรู้ในเรื่องการเลือกบริโภคอาหารและการมีฉลากโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์ เพื่อให้ประชาชนสามารถเลือกซื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น

ฉลากโภชนาการแบบคำเตือน (Nutrient warning labels) เป็นฉลากที่มีจุดประสงค์การใช้งานอย่างเฉพาะเจาะจง โดยมุ่งเน้นการให้ข้อมูลผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มที่มีพลังงาน น้ำตาล ไขมันอิ่มตัว ไขมันทรานส์และโซเดียมสูงเกินมาตรฐานที่กำหนด และเสี่ยงเป็นอันตรายต่อสุขภาพ หากมีการบริโภคผลิตภัณฑ์เหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ โดยเริ่มมีการใช้ครั้งแรกในปี 2016 ในประเทศชิลี และกำลังขยายการใช้งานไปทั่วโลก โดยพบว่าสามารถช่วยให้ผู้บริโภคเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพได้ง่ายและสะดวกมากยิ่งขึ้น ซึ่งต่างจากฉลากโภชนาการด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ทั่วไปที่ระบุคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์ แต่ฉลากโภชนาการแบบคำเตือนจะระบุอย่างชัดเจนว่าผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มนั้นเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

ตารางแสดงตัวอย่างประเทศที่มีการใช้ฉลากโภชนาการแบบคำเตือน

ประเทศที่มีการใช้ฉลากโภชนาการแบบ warning label



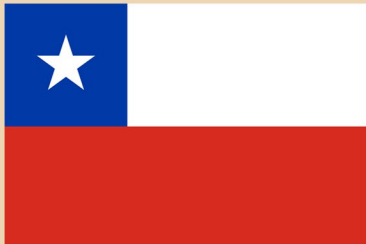
ปีที่เริ่มใช้

รูปแบบฉลากที่ใช้



ผลของการนำฉลากไปใช้

ประเทศชิลี (Chile)



2016



คำแปล :

ALTO EN CALORÍAS ; มีพลังงานสูง
ALTO EN AZÚCARE ; มีน้ำตาลสูง
ALTO EN SODIO ; มีโซเดียมสูง
ALTO EN GRASAS SATURADAS ; มีไขมันอิ่มตัวสูง
MINISTERIO DE SALUD ; กระทรวงสาธารณสุข



การตัดสินใจเลือกซื้อ

- ◆ อาหารและเครื่องดื่มที่มีพลังงานรวมสูง
มียอดการซื้อลดลงร้อยละ 3.5
- ◆ อาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง
มียอดการซื้อลดลงร้อยละ 10.2
- ◆ อาหารและเครื่องดื่มที่มีไขมันอิ่มตัวสูง
มียอดการซื้อลดลงร้อยละ 3.9
- ◆ อาหารและเครื่องดื่มที่มีโซเดียมสูง
มียอดการซื้อลดลงร้อยละ 4.7
- ◆ ผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีการระบุว่ามีพลังงาน น้ำตาล ไขมันและโซเดียมสูง
มียอดการซื้อเพิ่มขึ้น

ประเทศเปรู (Peru)



2019



ผลิตภัณฑ์ที่มีมากกว่า 1 สัญลักษณ์และ/หรือ สำหรับฉลากแบบคำเตือนของไขมันทราน จะต้องมีย่อความ "หลีกเลี่ยงการบริโภคที่มากเกินไป"

คำแปล :

ALTO EN GRASAS SATURADAS ; ไขมันอิ่มตัวสูง
ALTO EN AZÚCARE ; มีน้ำตาลสูง
ALTO EN SODIO ; มีโซเดียมสูง
ALTO EN GRASAS TRANS ; มีไขมันทรานส์สูง
EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO ; หลีกเลี่ยงการบริโภคที่มากเกินไป
EVITAR SU CONSUMO ; หลีกเลี่ยงการบริโภค

การตัดสินใจเลือกซื้อ :

- ◆ ผู้บริโภคสามารถระบุผลิตภัณฑ์ที่ควรซื้อได้ และเลือกผลิตภัณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพรวมถึงสามารถระบุเหตุผลที่ทำให้เลือกผลิตภัณฑ์ได้

ตารางแสดงตัวอย่างประเทศที่มีการใช้ฉลากโภชนาการแบบคำเตือน

ประเทศที่มีการใช้ฉลากโภชนาการแบบ warning label



ปีที่เริ่มใช้

รูปแบบฉลากที่ใช้



ผลของการนำฉลากไปใช้

ประเทศเม็กซิโก (Mexico)



2020



คำแปล :

- EXCESO CALORÍAS** ; พลังงานเกิน
- EXCESO AZÚCARES** ; น้ำตาลเกิน
- EXCESO GRASA SATURADAS** ; ไขมันอิ่มตัวเกิน
- EXCESO GRASA TRANS** ; ไขมันทรานส์เกิน
- EXCESO SODIO** ; โซเดียมเกิน
- SECRETARÍA DE SALUD** ; เลขาธิการสาธารณสุข
- CONTIENE EDULCORANTES - NO RECOMENDABLE EN NIÑOS** ; มีสารเติมความหวาน ไม่แนะนำสำหรับเด็ก
- CONTIENE CAFEÍNA - EVITAR EN NIÑOS** ; มีคาเฟอีน หลีกเลี่ยงในเด็ก

จากการศึกษาการใช้ฉลากโภชนาการด้านหน้าผลิตภัณฑ์ โดยให้ผู้บริโภคประเมินการใช้ฉลากโภชนาการแบบคำเตือนของการประกาศใช้นโยบายในประเทศชิลี ฉลากโภชนาการแบบคำเตือนสีดำ รูปแบบเปลี่ยนเปรียบเทียบกับฉลากโภชนาการแบบคำเตือนสีแดงรูปแบบเดิม

- ◆ **ความเข้าใจ** : ฉลากโภชนาการแบบคำเตือนทั้งสีดำและสีแดงช่วยให้ผู้เข้าร่วมระบุได้ว่า เป็นผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- ◆ **ความน่าสนใจ** : ฉลากโภชนาการแบบคำเตือนสีแดงนั้นมีความน่าสนใจมากกว่าฉลากโภชนาการแบบสีดำ โดยที่ผู้เข้าร่วมจะมองที่สัญลักษณ์ก่อนแล้วจึงอ่านคำเตือนประกอบที่หน้าบรรจุภัณฑ์

ประเทศอิสราเอล (Israel)



2020



คำแปล :

- סוכר** ; น้ำตาล
- נתרן** ; โซเดียม
- שומן** ; ไขมันอิ่มตัวสูง
- בבבות גבוהות** ; ในปริมาณมาก

การตัดสินใจเลือกซื้อ :

- ◆ ฉลากโภชนาการแบบคำเตือนช่วยให้ผู้บริโภคหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ เห็นได้จากความเห็นของผู้บริโภคว่า "ฉันไม่รู้ว่าน้ำตาลในแคแรกเกอร์หรือมะเขือเทศบด 1 ซองจะมีน้ำตาลได้มากแค่ไหน ทันทีที่คุณสังเกตเห็นว่าผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากเตือนน้ำตาลสูง คุณอาจไม่จำเป็นต้องนำกลับบ้าน"

ตารางแสดงตัวอย่างประเทศที่มีการใช้ฉลากโภชนาการแบบคำเตือน

ประเทศที่มีการใช้ฉลากโภชนาการแบบ warning label

ประเทศอูรุกวัย (Uruguay)



ประเทศบราซิล (Brazil)



*ยังไม่ได้เริ่มดำเนินการ



ปีที่เริ่มใช้

2021

2022



รูปแบบฉลากที่ใช้



คำแปล :

EXCESO GRASAS ; ไขมันเกิน

EXCESO GRASAS SATURADAS ; ไขมันอิ่มตัวเกิน

EXCESO SODIO ; โซเดียมเกิน

EXCESO AZÚCARES ; น้ำตาลเกิน



คำแปล :

ALTO EM ; สูงใน...

AÇÚCAR ADICIONADO ; น้ำตาลที่เติม

GORDURA SATURADA ; ไขมันอิ่มตัว

SÓDIO ; โซเดียม

ผลของการนำฉลากไปใช้

การตัดสินใจเลือกซื้อ :

- ◆ ฉลากโภชนาการแบบคำเตือนบนขนมขบเคี้ยว ส่งผลต่อการเลือกของเด็กๆ มากกว่าฉลากโภชนาการแบบป้ายไฟจราจร และช่วยให้ผู้บริโภคตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ได้ดีกว่าฉลากแบบ GDA

จากการศึกษาเปรียบเทียบการใช้งานระหว่างฉลากโภชนาการแบบคำเตือนกับฉลากโภชนาการแบบป้ายไฟจราจร

ความเข้าใจ :

- ◆ ฉลากโภชนาการแบบคำเตือนช่วยให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจเกี่ยวกับปริมาณสารอาหารที่เกินได้ดีกว่าฉลากโภชนาการแบบป้ายไฟ
- ◆ ฉลากโภชนาการแบบคำเตือนเพิ่มความสามารถในการระบุผลิตภัณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง มากกว่าฉลากโภชนาการแบบป้ายไฟจราจรและแบบ GDA



Figure 1 ตัวอย่างฉลาก


โภชนาการแบบไฟจราจร

การตัดสินใจเลือกซื้อ :

ร้อยละ 39.1 ของผู้เข้าร่วมในกลุ่มฉลากโภชนาการแบบคำเตือนสามารถเลือกสินค้าที่ดีต่อสุขภาพ เพิ่มขึ้นร้อยละ 2.9 เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่มีการใช้ฉลากโภชนาการ

การใช้ฉลากโภชนาการในประเทศไทย

ประเทศไทยมีการใช้ฉลากโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amounts) ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข(ฉบับที่ 394) พ.ศ. 2561 เรื่อง อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจัดเอ (รูปที่ 1) ในรูปแบบบังคับในกลุ่มอาหาร 13 กลุ่ม ได้แก่

- 1 อาหารขบเคี้ยว 
- 2 ช็อกโกแลต และขนมหวานรสช็อกโกแลต 
- 3 ผลิตภัณฑ์ขนมอบ 
- 4 อาหารกึ่งสำเร็จรูป 
- 5 อาหารมื้อหลักที่เป็นอาหารจานเดียว 
- 6 เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุปิดสนิท 
- 7 ชาปรุงสำเร็จ 
- 8 กาแฟปรุงสำเร็จ 
- 9 นมปรุงแต่ง 
- 10 นมเปรี้ยว 
- 11 ผลิตภัณฑ์ของนม 
- 12 น้ันมแก้วเหลือง 
- 13 ไอศกรีม 

ที่อยู่ในลักษณะพร้อมบริโภคและการใช้สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Logo) (รูปที่ 2) เป็นแบบสมัครใจ เพื่อช่วยระบุผลิตภัณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพ ทำให้ง่ายต่อการตัดสินใจเลือกซื้อ แต่ก็ครอบคลุมผลิตภัณฑ์แค่บางส่วนเท่านั้น ไม่สามารถรองรับผลิตภัณฑ์ในตลาดที่เหลือได้

จากการศึกษาความเข้าใจและการใช้ ฉลากโภชนาการหน้าบรรจุภัณฑ์ (Font-of-pack labeling) ของประชากรไทย พบว่า อัตราการใช้ฉลาก GDA ค่อนข้างสูง แต่ผู้บริโภคส่วนมากยังไม่เข้าใจความหมายของฉลาก GDA และไม่สามารถอธิบายการใช้งานได้อย่างถูกต้อง ถึงแม้ว่าจะมีการให้ความรู้ที่ช่วยให้ผู้บริโภคเข้าใจเพิ่มขึ้น แต่ก็มีข้อจำกัด คือ ไม่สามารถให้ความรู้ได้อย่างเพียงพอและทั่วถึง เนื่องจากแหล่งความรู้ในการเลือกซื้ออาหารนั้นมีความสัมพันธ์กับการเคยใช้ฉลากโภชนาการแบบ GDA และความสามารถในการเลือกบริโภคอาหารเมื่ออ่านฉลากโภชนาการ โดยผู้ที่ได้รับข้อมูลจากสื่อภาครัฐ มีแนวโน้มที่จะเข้าใจฉลากแบบ GDA มากกว่าผู้ที่ได้รับความรู้จากแหล่งอื่น แต่ปัจจุบันประชาชนมีการเข้าถึงสื่อจากภาครัฐในการเลือกซื้ออาหารได้น้อยมาก โดยส่วนใหญ่ได้รับความรู้จากสื่อสาธารณะและสื่อโฆษณาจากภาครัฐ



รูป 1 GDA



รูป 2 Healthier Logo

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากข้อมูลการใช้ฉลากโภชนาการของประเทศไทยทั้งแบบ GDA และ แบบ Healthier Logo พบว่า ไม่สามารถครอบคลุมต่อผลิตภัณฑ์ที่มีทั้งหมดได้ อีกทั้งผู้บริโภคส่วนใหญ่ขาดความรู้และความเข้าใจในเรื่องโภชนาการอาหาร ดังนั้น การปรับปรุงรูปแบบฉลากโภชนาการในประเทศไทย จึงเป็นเรื่องที่ควรมีการดำเนินการอย่างเร่งด่วน โดยอาจจะพิจารณาฉลากโภชนาการที่มีหลักฐานทางวิชาการแสดงให้เห็นถึงผลการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ อย่างเช่น ฉลากโภชนาการแบบคำเตือน มาปรับใช้ในประเทศไทย เพื่อเป็นแนวทางสำคัญที่จะช่วยให้ผู้บริโภคสามารถหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และสามารถตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารได้อย่างปลอดภัย รวดเร็ว และถูกหลักโภชนาการมากยิ่งขึ้น



*เอกสารนี้เป็นเอกสารวิชาการซึ่งเป็นความคิดเห็นของผู้เขียนไม่เกี่ยวข้องกับความคิดเห็นของหน่วยงานต้นสังกัดหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. แผนยุทธศาสตร์การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อระดับชาติ 5 ปี (พ.ศ. 2560 – 2564). พิมพ์ครั้งที่ 1 ed. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อีโคโนมิกส์ อาร์ต จำกัด; 2560.
2. Pan American Health Organization. Front-of-package warning labeling (FOPWL) in the Caribbean 2021 [Available from: <https://www.paho.org/en/front-package-warning-labeling-fopwl-caribbean>].
3. Obesity Evidence H. Nutrient warning labels 2021 [Available from: <https://www.obesityevidencehub.org.au/collections/prevention/nutrient-warning-labels>].
4. FOP label regulations maps [Internet]. 2021. Available from: https://www.globalfoodresearchprogram.org/wp-content/uploads/2018/11/FOP_Label_Regulations_maps.pdf.
5. Taillie LS, Bercholz M, Popkin B, Reyes M, Colchero MA, Corvalan C. Changes in food purchases after the Chilean policies on food labelling, marketing, and sales in schools: a before and after study. Lancet Planet Health. 2021;5(8):e526–e33.
6. Vargas-Meza J, Jiuregui A, Pacheco-Miranda S, Contreras-Manzano A, Barquera S. Front-of-pack nutritional labels: Understanding by low- and middle-income Mexican consumers. PLoS One. 2019;14(11):e0225268–e.
7. Khandpur N, de Morais Sato P, Mais LA, Bortoletto Martins AP, Spinillo CG, Garcia MT, et al. Are Front-of-Package Warning Labels More Effective at Communicating Nutrition Information than Traffic-Light Labels? A Randomized Controlled Experiment in a Brazilian Sample. Nutrients. 2018;10(6).
8. Halon E. Israel's food labeling reform: What do consumers say? 2021 [Available from: <https://www.jpost.com/israel-news/israels-food-labeling-reform-what-do-consumers-say-613455>].
9. Global food research program. Front-of-Package (FOP) Food Labelling: Empowering Consumers to Make Healthy Choices 2020 [Available from: https://globalfoodresearchprogram.org/wp-content/uploads/2020/08/FOP_Factsheet_UNCGFRP_2020_September_Final.pdf].
10. Michail N. Peru: Nutrition warning labels become mandatory 2021 [Available from: <https://www.foodnavigator-latam.com/Article/2019/06/17/Peru-Nutrition-warning-labels-become-mandatory>].
11. คำชี้แจงประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๓๔๔ (พ.ศ. ๒๕๖๑) ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒ เรื่อง อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจัดเอ, (2561).
12. สุธิดดา พงษ์อุทธา และคณะ. การศึกษาความเข้าใจและการใช้ฉลากโภชนาการหน้าบรรจุภัณฑ์ (Font-of-labeling) ของประชากรไทย. 2558.