

## 4. การใช้ฉลากโภชนาการ

### 4.1 ขอบเขตและกรอบเวลาในการดำเนินการ

ระเบียบข้อบังคับฉบับปรับปรุงแก้ไขเป็นการอ้างอิงตามคำแนะนำสำหรับการใช้ฉลากโภชนาการของ Codex (CAC/GL 2-1985) และคำแนะนำสำหรับการใช้ข้อความกล่าวอ้างทางโภชนาการและสุขภาพของ Codex (CAC/GL 23-1997) ซึ่งเน้นในเรื่องของอาหารบรรจุเสร็จทั่วไป (อาหารบรรจุเสร็จ)

ระเบียบข้อบังคับฉบับปรับปรุงแก้ไขนี้ไม่ได้นำมาใช้กับอาหารเสริมสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 36 เดือน และอาหารอื่น ๆ ที่มีไว้สำหรับการบริโภคจำเพาะตามข้อกำหนดทางโภชนาการพิเศษของกลุ่มเป้าหมายย่อยเหล่านี้

ระเบียบข้อบังคับฉบับปรับปรุงแก้ไขกำหนดให้ต้องมีการแสดงฉลากโภชนาการไว้บนอาหารบรรจุเสร็จทั้งหมด การใช้ฉลากโภชนาการที่แสดงพลังงานและสารอาหารหลักทั้ง 7 ชนิด (กล่าวคือโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันทั้งหมด กรดไขมันอิ่มตัว กรดไขมันชนิดทรานส์ โซเดียม และน้ำตาล) จะเป็นข้อบังคับสำหรับอาหารบรรจุเสร็จตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2553 เป็นต้นไป

### 4.2 ข้อยกเว้น

ภายใต้ระเบียบข้อบังคับฉบับปรับปรุงแก้ไขนี้ อาหารบรรจุเสร็จแต่ละประเภทจะได้รับการยกเว้นจากข้อกำหนดสำหรับการใช้ฉลากโภชนาการ (ภาคผนวกที่ 1) โดยมีข้อสังเกตว่าสถานะของข้อยกเว้นสำหรับอาหารที่เกี่ยวข้องไม่รวมถึงรายการข้อยกเว้นสำหรับอาหารในปริมาณน้อยนั้นจะถูกยกเลิกไปหากอาหารบรรจุเสร็จนั้นมีการติดฉลากที่ระบุปริมาณพลังงานหรือปริมาณสารอาหารหรือมีการกล่าวอ้างทางสารอาหารไว้บนฉลากอาหารหรือในการโฆษณาแล้ว สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้รับการยกเว้นสำหรับอาหารในปริมาณน้อย (ระบุไว้ในภาคผนวกที่ 1 และ 4) สถานะของข้อยกเว้นสำหรับ

อาหารที่เกี่ยวข้องนี้จะถูกยกเลิกไปหากมีการระบุข้อความกล่าวอ้างทางโภชนาการไว้บนฉลากอาหารหรือในการโฆษณา หรือหากผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องไม่ได้มีการติดฉลากหรือแสดงไว้เพื่อจำหน่ายในรูปแบบที่กำหนดโดย Director of Food and Environmental Hygiene

### 4.3 ข้อมูลที่บรรจุในฉลากโภชนาการ

- ฉลากโภชนาการจะต้องระบุข้อมูลเกี่ยวกับพลังงานและสารอาหารหลัก ทั้ง 7 ชนิด กล่าวคือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันทั้งหมด กรดไขมันอิ่มตัว กรดไขมันชนิดทรานส์ โซเดียม และน้ำตาล

- นอกจากนี้ฉลากโภชนาการยังจะต้องแสดงรายการของปริมาณสารอาหารที่กล่าวอ้างไว้ด้วย ในกรณีที่การกล่าวอ้างทางโภชนาการนั้นเกี่ยวข้องกับไขมัน จะต้องระบุปริมาณโคเลสเตอรอลไว้ด้วยตามข้อกำหนดในการแสดงรายการ ส่วนข้อมูลเพิ่มเติมของสารอาหารอื่น ๆ นั้นอาจจะระบุไว้ในฉลากโภชนาการได้ด้วยเช่นกันหากข้อมูลนั้นไม่เป็นเท็จ ไม่ทำให้เกิดความเข้าใจผิดหรือหลอกลวง

- ในการระบุปริมาณคาร์โบไฮเดรตลงบนฉลากโภชนาการนั้นมีอยู่ 2 ทางเลือกคือ

- (1) ระบุและติดฉลากของคาร์โบไฮเดรตไว้ว่าเป็น "available carbohydrates" (คาร์โบไฮเดรตที่มี)

- (2) ระบุและติดฉลากของคาร์โบไฮเดรตไว้ว่าเป็น "total carbohydrates" (คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด) หากเลือกใช้ทางเลือกประการหลังแล้วจะต้องระบุปริมาณใยอาหารไว้ด้วยเช่นกัน โดยจะแสดงไว้ได้ปริมาณคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (รายละเอียดดูในหัวข้อรูปแบบของฉลากโภชนาการ)

ในกรณีที่มีการระบุคำว่า "carbohydrates" (คาร์โบไฮเดรต) ไว้บนฉลากโภชนาการ ให้สันนิษฐานได้ว่าปริมาณนั้นถูกคำนวณ/ระบุไว้เป็นคาร์โบไฮเดรตที่มี

• ชื่อหรือตัวย่อซึ่งเป็นที่รู้จักกันทั่วไปในหมู่ผู้บริโภคนั้น สามารถนำมาใช้ในการระบุฉลากโภชนาการได้ดังปรากฏในตารางที่ 1 แสดงรายการของชื่อสามัญและตัวย่อของสารอาหารซึ่งเป็นที่ยอมรับให้ใช้ได้

ตารางที่ 1 ชื่อสามัญและตัวย่อของสารอาหารบางประเภท

ข้อมูล	ชื่อสามัญและตัวย่อ
พลังงาน	"Calories" / "Kilojoules" (เมื่อ "Calories" หรือ "Kilojoules" ถูกนำมาใช้แทนคำว่า "Energy" คำนั้นจะต้องตรงกับ การแสดงพลังงานตามหน่วยของพลังงานที่สอดคล้องกันได้)
คาร์โบไฮเดรตที่มี	"Available Carbohydrates" / "Carbohydrates, Available" / "Carbohydrates" / "Available Carb" / "Carb, Available" / "Carb" / "Available CHO" / "CHO"
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	"Total Carbohydrates" / "Carbohydrates, Total" / "Total Carb" / "Carb, Total" / "Total CHO" / "CHO, Total"
ไขมันทั้งหมด	"Fat" / "Total Fat" / "Fat, Total"
กรดไขมันอิ่มตัว	"Saturated Fat" / "Saturated Fatty Acids" / "Saturated" / "Saturates" / "Sat. Fat"
กรดไขมันชนิดทรานส์	"Trans Fat" / "Trans"
กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน	"Polyunsaturated Fat" / "Polyunsaturated Fatty Acids" / "Polyunsaturated" / "Polyunsaturates" / "PUFA"
กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว	"Monounsaturated Fat" / "Monounsaturated Fatty Acids" / "Monounsaturated" / "Monounsaturates" / "MUFA"
โคเลสเตอรอล	"Cholst" / "Chol"

ข้อมูล	ชื่อสามัญและตัวย่อ
ใยอาหาร	"Dietary fiber" / "Total dietary fibre" / "Total dietary fiber" / "Dietary fibre" / "Fibre" / "Fiber"
ไอโอดีน	"Iodide"
วิตามินซี	"Ascorbic acid" / "Vit. C"
วิตามินบี 1	"Thiamine" / "Thiamin" / "Vit. B1"
วิตามินบี 2	"Riboflavin" / "Vit. B2"
วิตามินบี 3	"Niacin" / Vit. B3"
วิตามินบี 12	"Cobalamin" / "Vit. B12"
กรดโฟลิก	"Folate" / "Folacin"
กรดแพนโทเทนิค	"Pantothenate"

การแสดงผลปริมาณสารอาหารทั้งหมดทั้งตามข้อกำหนดและตามความสมัครใจ จะต้องถูกต้องและเป็นความจริง ซึ่งประกอบด้วย

### ภาคบังคับ

ประกอบด้วยการแสดงผลปริมาณสารอาหารทั้งหมด และการแสดงผลที่เกี่ยวข้อง

#### • การแสดงผลทั้งหมด

ปริมาณพลังงานและปริมาณสารอาหารควรแสดงไว้เป็นตัวเลขที่แท้จริงให้สอดคล้องกับกฎเกณฑ์สำหรับหน่วยและ Rounding การแสดงผลทั้งหมดที่จะกล่าวในภายหลัง โดยมีขอบเขตซึ่งรวมถึงค่าสูงสุด (เช่น >3 g) และค่าต่ำสุด (เช่น >0.5 mg)

ปริมาณพลังงาน จะต้องแสดงไว้เป็น

1. กิโลแคลอรี (kcal) หรือกิโลจูล (kJ) ต่อ 100 ก./มล.
2. กิโลแคลอรี (kcal) หรือกิโลจูล (kJ) ต่อบรรจุภัณฑ์หากบรรจุภัณฑ์

นั้นมีเพียง 1 หน่วยบริโภคเท่านั้น

3. กิโลแคลอรี (kcal) หรือกิโลจูล (kJ) ต่อหน่วยบริโภคโดยระบุจำนวนหน่วยบริโภคและขนาดบริโภค (เป็นกรัมหรือมิลลิลิตร) ไว้บนบรรจุภัณฑ์

**ปริมาณ สารอาหาร** จะต้องแสดงไว้เป็น

1. หน่วยเมตริก (เช่น กรัม มิลลิกรัมหรือไมโครกรัม) ต่อ 100 ก./มล.
2. หน่วยเมตริก (เช่น กรัม มิลลิกรัมหรือไมโครกรัม) ต่อบรรจุภัณฑ์ หากบรรจุภัณฑ์นั้นมีเพียง 1 หน่วยบริโภคเท่านั้น
3. หน่วยเมตริก (เช่น กรัม มิลลิกรัมหรือไมโครกรัม) ต่อหน่วยบริโภคโดยระบุจำนวนหน่วยบริโภคและขนาดบริโภค (เป็นกรัมหรือมิลลิลิตร) ไว้บนบรรจุภัณฑ์

**• การแสดงปริมาณที่เกี่ยวข้อง**

นอกเหนือจากการแสดงปริมาณทั้งหมดแล้ว ผู้ค้าอาจแสดงข้อมูลของปริมาณที่เกี่ยวข้องได้ด้วยเช่น เป็นร้อยละของปริมาณอ้างอิงที่ได้มาจากฉลากโภชนาการ เพื่อแสดงปริมาณที่เกี่ยวข้องไว้บนฉลากโภชนาการแล้ว

(1) ปริมาณอ้างอิงนี้ควรจะถูกกำหนดโดยหน่วยงานผู้มีอำนาจทางด้านสุขภาพ/อาหารระหว่างประเทศอันเป็นที่ยอมรับ (เช่น Codex) หรือหน่วยงานผู้มีอำนาจทางด้านสุขภาพ/อาหารแห่งชาติ(เช่น USFDA, CFIA หรือ FSANZ) การแสดงปริมาณอ้างอิงของสารอาหารนั้นแนะนำให้แสดงไว้ดังตารางที่ 7 ของระเบียบข้อบังคับฉบับปรับปรุงแก้ไขเพื่อนำไปใช้ในการแสดงข้อมูลของสารอาหารเป็นร้อยละ เมื่อการระบุปริมาณอ้างอิงเป็นไปตามรูปแบบที่แสดงไว้ในตารางที่ 7 ของระเบียบข้อบังคับฉบับปรับปรุงแก้ไขแล้ว อาจใช้คำว่า Chinese Nutrient Reference Value หรือ Chinese NRV ได้

ปริมาณอ้างอิงของสารอาหารที่แสดงไว้ในตารางที่ 7\*

พลังงาน/สารอาหาร	ปริมาณอ้างอิงของสารอาหาร
พลังงาน (kcal)	2000
(kJ)	8400
โปรตีน (g)	60
ไขมันทั้งหมด (g)	60
ใยอาหาร (g)	25
กรดไขมันอิ่มตัว (g)	20

**พลังงาน/สารอาหาร****ปริมาณอ้างอิงของสารอาหาร**

โคเลสเตอรอล (mg)	300
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (g)	300
แคลเซียม (mg)	800
ฟอสฟอรัส (mg)	700
โพแทสเซียม (mg)	2000
โซเดียม (mg)	2000
เหล็ก (mg)	15
สังกะสี (mg)	15
ทองแดง (mg)	1.5
ไอโอดีน (µg)	150
เซเลเนียม (µg)	50
แมกนีเซียม (mg)	300
แมงกานีส (mg)	3
โครเมียม (µg)	50
Molybdenum (µg)	40
ฟลูออไรด์ (mg)	1
วิตามินเอ (µg RE)	800
วิตามินซี (mg)	100
วิตามินดี (µg)	5
วิตามินอี (mg α - TE)	14
วิตามินเค (µg)	80
วิตามินบี 1 (mg)	1.4
วิตามินบี 2 (mg)	1.4
วิตามินบี 6 (mg)	1.4
วิตามินบี 12 (µg)	2.4
ไนอะซิน (mg)	14
กรดโฟลิก (µg DFE)	400
กรดแพนโทเทนิค (mg)	5

## พลังงาน/สารอาหาร

## ปริมาณอ้างอิงของสารอาหาร

กรดแพนโทเทนิค (mg)	5
ไบโอติน (µg)	30
โคลีน (mg)	450

\* NRV ที่รับมาใช้ได้รับการอนุมัติโดยการประชุมครั้งที่ 6 ของ Standing Committee of the Chinese Nutrition Society ที่ 6

(2) เพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจในหมู่ผู้บริโภคได้ง่ายขึ้น ควรระบุปริมาณอ้างอิงหรือประเทศอ้างอิงไว้ในปริมาณที่เกี่ยวข้องด้วย

(3) หัวข้อที่เกี่ยวข้องซึ่งแนะนำให้ใช้คือ %NRV (ร้อยละของปริมาณอ้างอิงของสารอาหาร) %DV (ร้อยละของปริมาณในแต่ละวัน) %DI (ร้อยละของปริมาณที่บริโภคในแต่ละวัน)

ในการระบุข้อมูลเกี่ยวกับ %NRV สำหรับคาร์โบไฮเดรตที่มีนั้นควรใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เนื่องจากปริมาณอ้างอิงของสารอาหารดังปรากฏในตารางที่ 7 สำหรับคาร์โบไฮเดรตนั้น อยู่บนพื้นฐานของคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ดังนั้นในการแสดงรายการ %NRV ของคาร์โบไฮเดรตที่มีจึงควรคำนวณได้เป็น

$$\text{คาร์โบไฮเดรตที่มี} = \frac{\text{ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่มี}}{\text{NRV ของคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด} - \text{NRV ของใยอาหาร}} \times 100\%$$

## ภาคสมัครใจ

ไม่ว่าจะเป็นการแสดงปริมาณทั้งหมดหรือการแสดงปริมาณที่เกี่ยวข้อง ก็อาจมีการแสดงปริมาณสารอาหารไว้บนฉลากโภชนาการตามความสมัครใจได้ด้วยเช่นกัน สำหรับการแสดงปริมาณทั้งหมดนั้น อาจปฏิบัติตามข้อกำหนดในภาคบังคับที่ได้กล่าวมาแล้วได้ ส่วนการแสดงปริมาณที่เกี่ยวข้อง ก็ให้ปฏิบัติตามข้อกำหนด

## กฎเกณฑ์สำหรับหน่วยและ Rounding - การแสดงปริมาณทั้งหมด

ในการแสดงปริมาณพลังงานไว้บนฉลากโภชนาการนั้นควรใช้หน่วยเป็นกิโลแคลอรี (kcal) หรือ กิโลจูล (kJ) แต่สำหรับการแสดงปริมาณสารอาหารที่กำหนดให้ต้องแสดงไว้ นั้น จะต้องใช้หน่วยเมตริก (g., mg., µg) ตามตารางที่ 2 จะสังเกตเห็นได้ว่าหน่วยที่แนะนำสำหรับวิตามินเอ วิตามินอีและกรดโฟลิกจะเป็น µg RE, mg α - TE และ µg DFE ตามลำดับ

ตารางที่ 2 กฎเกณฑ์ของหน่วยและ Rounding ในการใช้ฉลากสำหรับสารอาหารบางประเภท

	หน่วย	Round to	ค่าจำกัดความของ "0" <sup>2</sup> (ต่อ 100 ก./มล.)
พลังงาน	kcal หรือ kJ	1	≤ 4 kcal หรือ 17 kJ
โปรตีน	g	0.1	≤ 0.5 g
คาร์โบไฮเดรต (ที่มีและทั้งหมด)	g	0.1	≤ 0.5 g
ไขมันทั้งหมด	g	0.1	≤ 0.5 g
กรดไขมันอิ่มตัว	g	0.1	≤ 0.5 g
กรดไขมันชนิดทรานส์	g	0.1	≤ 0.3 g
โซเดียม	mg	1	≤ 0.5 mg
น้ำตาล	g	0.1	≤ 0.5 g
ใยอาหาร	g	0.1	≤ 1.0 g
โคเลสเตอรอล	mg	1	≤ 5 mg

สารอาหารอื่นๆที่แสดงไว้เป็นกรัมหรือมิลลิกรัมอาจ round to ให้ใกล้เคียงกับ 0.1 ก.และ 1 มก.ที่สุดได้ตามลำดับ



## กฎเกณฑ์สำหรับหน่วยและ Rounding – การแสดงปริมาณที่เกี่ยวข้อง

ในส่วนของการแสดงปริมาณที่เกี่ยวข้องนี้ ข้อมูลอาจ round to ให้ใกล้เคียงกับร้อยละ 1 ที่สุด (เช่น ร้อยละ 4.3 อาจ round to เป็นร้อยละ 4 และร้อยละ 7.8 ก็อาจ round to เป็นร้อยละ 8)

### รูปแบบของฉลากโภชนาการ

ข้อมูลด้านโภชนาการจะต้องแสดงไว้ในรูปแบบของตารางและฉลากโภชนาการจะต้องติดไว้ในที่ที่เห็นได้ชัดเจนบนอาหารบรรจุเสร็จ นอกเหนือจากรูปแบบของตารางแล้ว ผู้ค้าอาจใช้รูปแบบเป็นบรรทัดสำหรับบรรจุภัณฑ์ขนาดเล็กที่มีพื้นที่ผิวหน้าโดยรวมน้อยกว่า 200 ตร.ซม.ได้อีกด้วย

ในส่วนของคุณค่าและ/หรือรูปแบบของฉลากโภชนาการนั้น จำเป็นต้องใช้หัวข้อที่แนะนำให้ใช้อาติ "Nutrition Label (ฉลากโภชนาการ)" "Nutrition Information (ข้อมูลโภชนาการ)" หรือ "Nutrition Facts (ข้อเท็จจริงทางโภชนาการ)" นอกจากนี้ยังควรติดคำว่า "ต่อ 100 ก." "ต่อ 100 มล." "ต่อบรรจุภัณฑ์" หรือ "ต่อหน่วยบริโภค" ไว้ในตำแหน่งที่เหมาะสมในฉลากโภชนาการด้วย (ภาคผนวกที่ 2)

แม้จะไม่มีข้อกำหนดทางกฎหมายสำหรับการเรียงลำดับของสารอาหาร แต่ในการแสดงปริมาณและ/หรือประเภทของไขมันหรือปริมาณนั้นก็แนะนำให้ใช้การเรียงลำดับดังต่อไปนี้

#### ไขมันทั้งหมด

- กรดไขมันอิ่มตัว
- กรดไขมันชนิดทรานส์
- กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว
- กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน

#### โคเลสเตอรอล

ในการแสดงปริมาณและ/หรือประเภทของคาร์โบไฮเดรตหรือคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดนั้น แนะนำให้ใช้การเรียงลำดับดังต่อไปนี้

คาร์โบไฮเดรต (หรือคาร์โบไฮเดรตที่มี)

- น้ำตาล

ใยอาหาร

หรือ

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด

- ใยอาหาร

- น้ำตาล

ฉลากโภชนาการอาจเขียนไว้เป็นภาษาอังกฤษ ภาษาจีน (แบบเรียงง่ายหรือแบบดั้งเดิม) หรือทั้ง 2 ภาษาได้ แต่ตัวเลขจะต้องแสดงเป็นตัวเลขอาราบิกเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ฉลากโภชนาการอาจใช้ทั้งภาษาอังกฤษและภาษาจีนได้หากมีการใช้ทั้ง 2 ภาษาไว้บนฉลากสำหรับอาหารบรรจุเสร็จ หากไม่ได้มีข้อกำหนดจากหน่วยงานผู้มีอำนาจไว้เฉพาะกรณีแล้ว อาหารอาจจะระบุฉลากให้สอดคล้องกับระเบียบข้อบังคับฉบับปรับปรุงแก้ไขในภาษาของประเทศผู้ผลิตได้หากอาหารบรรจุเสร็จนั้นผลิตภายในประเทศนั้นเองและไม่ได้มีการผลิตในประเทศอื่น

### ข้อจำกัดในการปฏิบัติตาม

จะมีการตรวจสอบความถูกต้องของปริมาณสารอาหารที่ระบุไว้บนฉลากโภชนาการ ปริมาณที่แสดงไว้จะเป็นไปตามข้อจำกัดที่แตกต่างกันโดยขึ้นอยู่กับประเภทของสารอาหารนั้นๆ อย่างไรก็ตาม ข้อจำกัดนี้จะไม่นำไปประยุกต์ใช้กับการอ้างอิงทางโภชนาการ

พลังงาน/สารอาหาร	ข้อจำกัด
พลังงาน ไขมันทั้งหมด กรดไขมันอิ่มตัว กรดไขมันชนิดทรานส์ โคลเลสเตอรอล โซเดียม น้ำตาล	≤ ร้อยละ 120 ของปริมาณที่แสดงไว้
โปรตีน กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว คาร์โบไฮเดรต แป้งใยอาหาร เส้นใยที่ละลายได้ เส้นใยที่ละลายไม่ได้ ส่วนประกอบของเส้นใย	≥ ร้อยละ 80 ของปริมาณที่แสดงไว้
วิตามินและเกลือแร่ (นอกเหนือจากวิตามินเอ วิตามินดีและ วิตามินและเกลือแร่เพิ่มเติมอื่นๆ)	≥ ร้อยละ 80 ของปริมาณที่แสดงไว้
วิตามินเอและวิตามินดี (รวมถึงที่เพิ่มเติม อื่นๆด้วย)	ร้อยละ 80 - 180 ของปริมาณที่แสดงไว้
วิตามินและเกลือแร่เพิ่มเติมอื่นๆ (นอกเหนือจากวิตามินเอและวิตามินดี)	≥ ของปริมาณที่แสดงไว้