



อาหารและเครื่องดื่มทางเลือกเพื่อสุขภาพ

(Healthier Choice Food & Beverage)

เรียบเรียงโดย
น.ส.มยุรา ปราบรณาเปลี่ยน
ฝ่ายส่งเสริมนวัตกรรม

ในช่วงนี้ หากท่านมีโอกาสได้เดินเลือกซื้อสินค้าอาหารและเครื่องดื่มในห้างสรรพสินค้าหรือร้านสะดวกซื้อ คงจะได้พบเห็นสัญลักษณ์แปลกๆ บนฉลากสินค้าหลากหลายกลุ่ม ซึ่งเมื่อลองอ่านในรายละเอียดของผลิตภัณฑ์ก็พอจะทราบถึงคุณลักษณะที่ดีของผลิตภัณฑ์และสร้างแรงจูงใจในการซื้อสินค้านั้นๆ เพิ่มขึ้นเพิ่มมากขึ้น สัญลักษณ์ดังกล่าวมีชื่อว่า “ทางเลือกเพื่อสุขภาพ”

มีข้อมูลอย่างง่ายในการตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่ม เพื่อลดการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล โซเดียม และไขมัน ในปริมาณสูง ซึ่งส่งผลร้ายต่อสุขภาพ โดยจะมอบสัญลักษณ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพให้แก่ผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มที่ผ่านการตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการและมีสารอาหาร 8 ชนิดในปริมาณที่กำหนดได้แก่

1. ไขมันทั้งหมด
2. ไขมันอิ่มตัว
3. โปรตีน
4. ใยอาหาร
5. น้ำตาล (ทั้งหมด)
6. โซเดียม
7. แคลเซียม
8. เหล็ก



สัญลักษณ์นี้ เป็นส่วนหนึ่งของโครงการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่ายสำหรับเป็นข้อมูลการตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์อาหารของผู้บริโภคเพื่อลดการบริโภคน้ำตาล โซเดียม และไขมัน ภายใต้ความร่วมมือของ 5 หน่วยงานได้แก่ มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ, สำนักงานคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ, สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, สสส. และมหาวิทยาลัยมหิดลที่ต้องการให้ผู้บริโภค

ปัจจุบันมีสินค้าที่อยู่ในขอบข่ายที่สามารถขอขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพและนำไปติดบนฉลากผลิตภัณฑ์ได้จำนวน 10 กลุ่มประกอบด้วย กลุ่มอาหาร มีอหลัก กลุ่มเครื่องดื่ม กลุ่มเครื่องปรุงรส กลุ่มผลิตภัณฑ์นม กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป กลุ่มขนมขบเคี้ยว กลุ่มไอศกรีม กลุ่มไขมัน และน้ำมัน กลุ่มอาหารเข้าตู้เย็น กลุ่มขนมปังและขนมอบ ซึ่งในอนาคตจะมีการขยายขอบข่ายของกลุ่มผลิตภัณฑ์เพิ่มเติม ทั้งนี้ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มที่ผ่านการรับรองสัญลักษณ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพแล้วกว่า 1,850 ผลิตภัณฑ์ จากผู้ประกอบการกว่า 300 บริษัท





สำหรับเกณฑ์มาตรฐานผลิตภัณฑ์ที่สามารถขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพได้นั้น มีตัวอย่าง ดังนี้

1. ผลิตภัณฑ์น้ำผักผลไม้ น้ำอัดลม น้ำหวานกลิ่นรสต่างๆ และน้ำสมุนไพร

ต้องมีปริมาณน้ำตาลทั้งหมดน้อยกว่าหรือเท่ากับ 6 กรัมต่อ 100 มิลลิลิตร โซเดียมน้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 มิลลิกรัมต่อ 100 มิลลิลิตร โซเดียมน้อยกว่าหรือเท่ากับ 100 มิลลิกรัมต่อ 100 มิลลิลิตร (กรณีมีส่วนประกอบของน้ำมะเขือเทศมากกว่าหรือเท่ากับ 90%) พลังงานทั้งหมดน้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 กิโลแคลอรีต่อ 100 มิลลิลิตร (กรณีใส่น้ำตาลอย่างเดี๋ยวน) พลังงานทั้งหมดน้อยกว่าหรือเท่ากับ 24 กิโลแคลอรีต่อ 100 มิลลิลิตร (กรณีใส่น้ำตาลและสารให้ความหวานแทนน้ำตาล) พลังงานทั้งหมดน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 กิโลแคลอรีต่อ 100 มิลลิลิตร (กรณีใส่น้ำตาลอย่างเดี๋ยวน) ตัวอย่างผลิตภัณฑ์เช่น



น้ำผักผลไม้ที่ผ่านการรับรองสัญลักษณ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพ

2. ผลิตภัณฑ์ซอสปรุงรสและซีอิ๊ว

ต้องมีปริมาณโซเดียมน้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 มิลลิกรัมต่อ 100 มิลลิลิตร ตัวอย่างผลิตภัณฑ์เช่น



ซีอิ๊วขาวเห็ดหอมที่ผ่านการรับรองสัญลักษณ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพ

3. ผลิตภัณฑ์ถั่ว นัต และเมล็ดพืชแห้ง

ต้องไม่เติมน้ำตาล ไม่มีการเติมน้ำมัน ยกเว้นเป็นไปเพื่อการปรุงรสชาติ โดยอนุญาตที่ปริมาณน้อยกว่าหรือเท่ากับ 0.3% มีปริมาณโซเดียมน้อยกว่าหรือเท่ากับ 100 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม และพลังงานทั้งหมดน้อยกว่าหรือเท่ากับ 200 กิโลแคลอรีต่อหน่วยบริโภค ตัวอย่างผลิตภัณฑ์เช่น



เมล็ดทานตะวันที่ผ่านการรับรองสัญลักษณ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพ

4. ผลิตภัณฑ์มายองเนส น้ำสลัด และ

แซนดวีทสเปรด ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดน้อยกว่าหรือเท่ากับ 15 กรัมต่อ 100 กรัม โซเดียมน้อยกว่าหรือเท่ากับ 750 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม ไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าหรือ





เท่ากับ 4 กรัมต่อ 100 กรัม และพลังงานทั้งหมดน้อยกว่าหรือเท่ากับ 350 กิโลแคลอรีต่อ 100 กรัม ตัวอย่างผลิตภัณฑ์เช่น



น้ำสลัดที่ผ่านการรับรองสัญลักษณ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพ

5. ผลิตภัณฑ์อาหารเข้าฉัญพืช

ต้องมีปริมาณโซเดียมน้อยกว่าหรือเท่ากับ 300 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม น้ำตาลทั้งหมดน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 กรัมต่อ 100 กรัม ใยอาหารมากกว่าหรือเท่ากับ 6 กรัมต่อ 100 กรัม ไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 กรัมต่อ 100 กรัม ตัวอย่างผลิตภัณฑ์เช่น



อาหารเข้าฉัญพืชที่ผ่านการรับรองสัญลักษณ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพ

ทั้งนี้ การที่ผู้ประกอบการจะพัฒนาหรือปรับปรุงผลิตภัณฑ์ให้เข้าข่ายการขึ้นทะเบียนเพื่อขอใช้สัญลักษณ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพนั้น สิ่งจำเป็นที่ต้องทำเป็นอันดับแรกคือ การนำผลิตภัณฑ์ไปตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ เพื่อหาปริมาณสารอาหารที่มีอยู่ว่าอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดหรือไม่ หากเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดก็สามารถยื่นคำร้องขอขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพตามเงื่อนไขที่โครงการกำหนด โดยไม่มีค่าใช้จ่าย (หลัง 31 ธันวาคม 2563 มีค่าธรรมเนียม 10,000 บาทต่อผลิตภัณฑ์ต่อ 3 ปี) ได้เลย แต่หากมีปริมาณสารอาหารต่ำกว่าหรือสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด ผู้ประกอบการต้องปรับปรุงสูตรผลิตภัณฑ์เพื่อให้ได้ตามข้อกำหนดเช่น ปรับน้ำตาลลงโดยใช้สารทดแทนความหวาน เพิ่มใยอาหารจากวัตถุดิบชนิดอื่นๆ ลดปริมาณการใช้ไขมัน เป็นต้น และส่งตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ เพื่อหาปริมาณสารอาหารที่มีอยู่อีกครั้งเพื่อยืนยันผลว่าเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด จึงจะสามารถยื่นคำร้องขอขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพได้ โดยดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <http://healthierlogo.com>

นี่ถือเป็นโอกาสสำหรับผู้ประกอบการอุตสาหกรรมอาหารในการนำเสนอผลิตภัณฑ์ที่ตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคได้อย่างตรงเป้าหมาย โดยเฉพาะผู้ประกอบการรายใหม่ที่ต้องการสร้างแบรนด์ให้เป็นที่รู้จักในฐานะผลิตภัณฑ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพ หรือแม้แต่ว่าผู้ประกอบการรายเดิมที่ต้องการขยายฐานธุรกิจเข้าสู่ผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

