



กฎหมายอาหารกับการสื่อสารสู่ผู้บริโภค

Food Laws and The Consumer Communication

กมล ไชยสิทธิ์^{1,2}

วริทธิ์ ศรีสุขทวีรัตน์²

ณศรา ชูตินิยมการ³

บทคัดย่อ

กฎหมายมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันรวมไปถึงกฎหมายกับอาหาร และการสื่อสารไปยังผู้บริโภค เนื่องจากคนเรามีความจำเป็นต้องบริโภคอาหารให้ถูกหลักเพื่อทำให้ร่างกายนั้นแข็งแรง และอาหารที่บริโภคนั้นต้องได้รับความปลอดภัย โดยแสดงข้อมูลแก่ผู้บริโภคได้ทราบถึงคุณสมบัติของอาหารที่จะบริโภค ตลอดจนการมีเครื่องหมายต่างเพื่อทำให้เกิดความมั่นใจในการบริโภคผ่านการแสดงตราสัญลักษณ์และฉลาก สิ่งเหล่านี้ถูกควบคุมโดยข้อกฎหมายที่ถูกบัญญัติขึ้นมาเพื่อควบคุมอาหารที่บริโภคเข้าไปให้มีคุณภาพ และควบคุมการโฆษณาเพื่อไม่ให้เกิดการหลอกลวงผู้บริโภค จากผู้ประกอบการที่มีจำนวนมากรายที่มีการแข่งขันกันภายในตลาด ที่มีการใช้กลยุทธ์การสื่อสาร เพื่อให้ผู้บริโภคเลือกซื้อสินค้าของตนเอง

คำสำคัญ : กฎหมาย, อาหาร, การสื่อสาร, ผู้บริโภค

1 สำนักประธาน ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์

2 สมาคมโภชนาการและสมุนไพรเชิงบูรณาการ

3 สวนรณคลินิกเวชกรรม



Abstract

Nowadays, laws are associated not only with daily lives but also consumer communication. As a healthy diet is necessary for good health, a food label has an important role in informing consumers about basic products' details, such as ingredients, usage instructions, and nutrition labeling which increase product confidence. Therefore, the label is a legal requirement in order to ensure the quality of the food products and producers' reliability. Furthermore, it allows consumers to make their own choices freely in spite of numerous entrepreneurs' communication strategies.

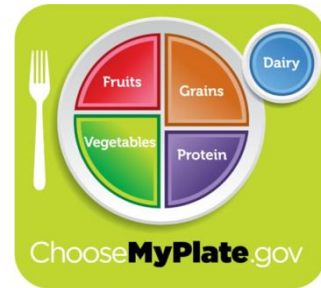
Keyword : laws, food, communication, consumers



บทนำ

อาหารเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องบริโภคเพื่อหล่อเลี้ยงและเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต ในตลอดเวลาที่ผ่านมา มีการสื่อสารเรื่องการบริโภคคือให้ประชาชนชาวไทยบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ แบ่งออกเป็นหมวด ข้าวแป้ง หมวดเนื้อสัตว์และนม หมวดผัก หมวดผลไม้ และหมวดไขมัน แต่เมื่อเกิดการใช้น้ำมันในวงกว้างก็เกิดการใช้สับสนระหว่างคำว่าอาหาร 5 หมู่ กับสารอาหาร เกิดการแปลความหมายเปลี่ยนแปลงเป็นนำสารอาหารมาเรียกแทนหมวดหมู่อาหาร เกิดเป็นการใช้ ไขมัน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ มาใช้เรียกทดแทน แต่ในทางโภชนาการแล้วสารอาหารจะมีอยู่ 6 ชนิด คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ ซึ่งเมื่อเกิดการเรียกชื่อสลับกันทำให้เกิดความสับสนในการเลือกชนิดของอาหารและปริมาณอาหาร ทำให้กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับคณาจารย์ด้านโภชนาการของประเทศไทยออกคำแนะนำเรื่องธงโภชนาการ โดยนำหมวดของอาหาร 5 มู่นั้นมาจัดวางลงแบ่งตามพื้นที่ธง สามเหลี่ยมเพื่อแสดงให้เห็นปริมาณว่าควรรับประทานอาหารชนิดใดมากน้อยแค่ไหน และมีสัดส่วนของอาหารแต่ละหมวดกำกับ แต่ก็ยังพบว่าความเข้าใจในธงโภชนาการนั้นยังต้องอาศัยการเรียนรู้และใช้เวลาในการอธิบาย สัดส่วนอาหารที่อยู่บนธงโภชนาการเป็นสัดส่วนอาหารที่แนะนำให้รับประทานต่อวันและการแนะนำในการรับประทานที่จะเปลี่ยนแปลงตามสรีรวิทยาและความต้องการสารอาหารเฉพาะบุคคลแนะนำได้ยากขึ้น จึงมีการนำรูปแบบคำแนะนำที่เรียกว่า

MyPlate ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการแนะนำอาหารให้ผู้ป่วย โดยจินตภาพสัดส่วนอาหารเป็นจานแล้วแบ่งว่าควรจะทานสารอาหารแต่ละประเภทในปริมาณเท่าใดต่อหนึ่งมื้อหรือหนึ่งวันที่จะช่วยปรับสไตล์การกินให้มีความสุขที่ดี



รูปที่ 1 แสดงถึงการนำเสนอจินตภาพสัดส่วนอาหารที่ควรรับประทานต่อหนึ่งมื้อในรูปแบบจาน

อาหารบริโภค ตามแบบ my plate

ที่มา USDA Center for Nutrition Policy & Promotion. (n.d.). Myplate.

<https://www.myplate.gov>

จะเห็นว่าคำแนะนำด้านโภชนาการมีการพัฒนานำเครื่องมือการสื่อสารรูปแบบต่างๆ มาใช้แนะนำเพื่อให้ประชาชนเข้าใจง่ายขึ้น และเป็นเครื่องมือในการเลือกรับประทานอาหาร ที่เปลี่ยนไปตามยุคสมัยที่เปลี่ยนไป จวบจนมาถึงปัจจุบันที่มีการใช้เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น จึงเริ่มมีการใช้ application และโปรแกรมมาช่วยในการวางแผนโภชนาการ รวมถึงประชาชนมีความสนใจในอาหารดูแลสุขภาพมากขึ้นจึงมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพ และมีการแชร์ข้อมูลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ รวมไปถึงจนถึงบุคลากรทางการแพทย์ออกมาให้ความรู้ประชาชนถึงการรับประทานอาหาร ประโยชน์ของสารอาหารชนิด



ต่างๆ ซึ่งก็จะนำไปสู่บริบทของกฎหมายที่จะมาเกี่ยวข้องในการควบคุมการแนะนำการรับประทานอาหาร รวมไปถึงคุณภาพของอาหาร และอาหารสุขภาพตามมาด้วย จึงได้จะกล่าวถึงในบทความนี้

กฎหมายอาหาร

ประเทศไทยใช้กฎหมายที่ควบคุมเรื่องคุณภาพอาหาร ตั้งแต่ พ.ศ. 2522 คือ พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 เป็นกฎหมายที่มุ่งหมายในการควบคุมคุณภาพอาหารเพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค และได้มีการออกกฎหมายอนุบัญญัติต่างๆ ตามมาเพื่อให้ทันต่อยุคสมัยหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ยกตัวอย่างเช่น สมัยก่อนประชาชนยังไม่มีความตื่นตัวทางโภชนาการมากนักอาหารที่จำหน่ายจะเป็นอาหารทั่วไป เช่น อาหารพร้อมบริโภค เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทต่างๆ แต่ยังไม่มีการเติมวิตามินและสารอาหารอื่นมากนัก จวบจนกระทั่งผู้ประกอบการเริ่มมีการพัฒนาและนำเข้าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่างๆ เข้ามามากขึ้นกฎหมายยังไม่ได้มีการบัญญัติรองรับอาหารประเภทดังกล่าวเอาไว้ เพราะความคุ้นชินของคนทั่วไปคุ้นเคยกับอาหารที่มีลักษณะการบริโภคแบบอาหารทั่วไปเช่น ข้าวเป็นจาน อาหารใส่กระป๋อง เป็นต้น แต่ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเริ่มมีการรับประทานอาหารในรูปแบบคล้ายยา เช่น แคปซูลเจลพร้อมดื่ม เม็ดตอก ซึ่งรูปแบบออกไปทางลักษณะยา แต่ก็ไม่ใช่ยาตามกฎหมายยาทั้งหมด เพราะยังไม่มีวัตถุประสงค์ในการมุ่งบำบัด บรรเทา รักษาโรคโดยตรง ส่วนมากจะมีจุดประสงค์แค่ส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นจึงมีการทบทวนและออก

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 293 พ.ศ. 2548 เรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหารออกมารองรับ

ประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้นิยามความหมายของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเอาไว้ว่า ผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานนอกเหนือจากการรับประทานอาหารตามปกติ ซึ่งมีสารอาหารหรือสารอื่นเป็นองค์ประกอบ อยู่ในรูปแบบเม็ด แคปซูล ผง เกล็ดของเหลวหรือลักษณะอื่น ซึ่งมีใช้รูปแบบอาหารตามปกติ (Conventional foods) สำหรับผู้บริโภคที่คาดหวังประโยชน์ทางด้านส่งเสริมสุขภาพ

กฎหมายการสื่อสารเกี่ยวกับอาหารสู่ผู้บริโภค

ปัจจุบันในอุตสาหกรรมอาหารนั้นมีการแข่งขันอย่างที่สูง มีปริมาณผู้ประกอบการที่เข้ามาในอุตสาหกรรมอาหารเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากราย ซึ่งแต่ละผู้ประกอบการนั้นก็มีการแข่งขันเชิงกลยุทธ์ที่มีความแตกต่างกัน โดยหนึ่งในนั้นคือกลยุทธ์ด้านการสื่อสารไปสู่ผู้บริโภคที่ทำให้เกิดความน่าสนใจในแบรนด์ของตนเอง เพื่อให้ผู้บริโภคนั้นเข้ามาซื้อผลิตภัณฑ์ของตนเอง มีการโฆษณาไม่ว่าจะเป็นการนำดาราชื่อนำมาเป็นแบรนด์แอมบาสเดอร์ หรือพรีเซนเตอร์ เพื่อทำให้ภาพลักษณ์ของแบรนด์นั้นมีความน่าเชื่อถือ เมื่อทานแล้วจะดูแลสุขภาพดี ผิวพรรณสวยงาม เหมือนดาราคือเป็นแบรนด์แอมบาสเดอร์ หรือพรีเซนเตอร์ผู้นั้น หรือมีการใช้คำโฆษณา ในการสื่อสารไปยังผู้บริโภคว่าทานแล้วมีสรรพคุณที่ดีอย่างไร เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ซึ่งถ้าตรงตามจุดประสงค์ที่บริโภคนั้นต้องการก็เกิดการซื้อขาย กันเกิดขึ้น แต่เนื่องจากการที่การโฆษณาไปยังผู้บริโภคนั้นมักเกิดมีการกล่าวอ้าง



สรรคุณเกินความเป็นจริงทั้งที่จริงเมื่อผู้บริโภคนั้น
รับประทานเข้าไปแล้ว อาจจะไม่เกิดความ
เปลี่ยนแปลง หรือช่วยในสิ่งที่ผู้บริโภคต้องการตาม
โฆษณานั้นก็จะเกิดความไม่เป็นธรรมต่อผู้บริโภค
นั้นเพราะเนื่องจากเกิดจากการหลอกลวงของ
ผู้ประกอบการ ที่มีการโฆษณาเกินความเป็นจริง
โดยเพื่อต้องการดึงดูดผู้บริโภคเพื่อต้องการขาย
สินค้าของตน และอีกส่วนหนึ่งที่เป็นการสื่อสารไป
ยังผู้บริโภคคือฉลากของผลิตภัณฑ์โดยที่ปัจจุบันนี้
เองผู้บริโภคไม่เพียงแต่สนใจสินค้าตัวใดตัวหนึ่ง
จากโฆษณา แต่หันมาสนใจเรื่องของฉลากมากขึ้น
ไม่ว่าจะเป็นด้านส่วนประกอบของอาหาร ข้อควร
ระวังในการรับประทาน วิธีการรับประทาน และ
เลขจดแจ้งถูกต้องตามกฎหมาย จะเห็นได้ว่า
เหล่านี้ล้วนเป็นการสื่อสารไปยังผู้บริโภคซึ่งต้องม
ีการทำให้ถูกต้อง โดยมีการออกกฎหมายมารองรับ
ที่เกี่ยวกับการโฆษณาอาหารครั้งแรกใน
พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 มาตรา 40 ห้าม
มิให้ผู้ใดโฆษณาคุณประโยชน์ คุณภาพ หรือ
สรรพคุณของอาหาร อันเป็นเท็จหรือเป็นการ
หลอกลวง ให้เกิดความหลงเชื่อโดยไม่สมควร และ
มาตรา 41 ผู้ใดประสงค์จะโฆษณาคุณประโยชน์
คุณภาพ หรือสรรพคุณของอาหารทาง
วิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ ทางฉายภาพ
ภาพยนตร์ หรือทางหนังสือพิมพ์ หรือสิ่งพิมพ์อื่น
หรือด้วยวิธีการอื่นใดเพื่อประโยชน์ในทางการค้า
ต้องนำเสียง ภาพ ภาพยนตร์ หรือข้อความที่จะ
โฆษณาดังกล่าวนั้นให้ผู้อนุญาตตรวจพิจารณาก่อน
เมื่อได้รับอนุญาตแล้วจึงโฆษณาได้ ซึ่งในปีเดียวกัน
นี้เองได้มีการออก พระราชบัญญัติคุ้มครอง
ผู้บริโภค พ.ศ. 2522 ที่กล่าวถึงการคุ้มครอง

ผู้บริโภคในด้านการโฆษณา ซึ่งถือได้ว่าเป็นปีที่เป
้นจุดเริ่มต้นของตรากฎหมายข้อบังคับต่าง ๆ ออกมา
ในด้านการโฆษณา ซึ่งในเวลาต่อมาได้การออก
ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
เรื่อง หลักเกณฑ์การโฆษณาอาหาร พ.ศ. 2551
ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
เรื่อง หลักเกณฑ์การโฆษณาเครื่องดื่มที่ผสม
กาเฟอีน พ.ศ. 2555 ประกาศสำนักงาน
คณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง หลักเกณฑ์การ
โฆษณาอาหาร (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2555 ประกาศ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง
หลักเกณฑ์การโฆษณาอาหาร (ฉบับที่ 3) พ.ศ.
2559 ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหาร
และยา เรื่อง หลักเกณฑ์การโฆษณาอาหาร (ฉบับ
ที่ 4) พ.ศ. 2561 และล่าสุดประกาศสำนักงาน
คณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง หลักเกณฑ์การ
โฆษณาอาหาร (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2564 ซึ่งเป็น
วิวัฒนาการของเรื่องหลักเกณฑ์การโฆษณา เพื่อให้
การโฆษณาอาหารมีความทันสมัยสอดคล้องกับ
สถานการณ์ปัจจุบัน มีความชัดเจน และเป็นไป
ตามเจตนารมณ์ของกฎหมาย แห่งพระราชบัญญัติ
อาหาร พ.ศ. 2522 โดยการที่ออกประกาศต่าง ๆ
ในเรื่องหลักการหรือข้อบังคับในเรื่องการโฆษณา
นั้นอาจกล่าวได้ว่าเป็นการคุ้มครองผู้บริโภคในการ
รับสารจากการโฆษณาเพื่อให้ผู้บริโภคไม่ถูก
หลอกลวงจากผู้ประกอบการ โดยการออก
กฎหมายเหล่านี้ออกมานั้นมีกฎหมาย ข้อบังคับ
รวมถึงบทลงโทษแก่ผู้ที่ทำการละเมิด แต่ถึง
อย่างไรก็แล้วแต่จะสังเกตได้ว่าก็ยังมีกรณีการฝ่าฝืนใน
การโฆษณาเกินความเป็นจริงในช่วงที่ผ่านมา และ
ส่งผลให้มีกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการโฆษณาถูก



นำมาใช้ในการลงโทษ โดยที่ทำให้เห็นว่าผู้บริโภค นั้นยังถูกรักษาสิทธิ และได้รับการคุ้มครองที่จะ ได้รับการรับข่าวสาร โฆษณา ในทางกฎหมาย

จากเห็นได้ว่าการสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับ อาหารมายังผู้บริโภคนั้นมีกลไกที่ถูกควบคุมอย่าง เคร่งครัดเพื่อให้ผู้บริโภคไม่ถูกหลอกจากการรับ สารและทำให้เกิดความสับสนในการบริโภคมากขึ้น จากสมัยก่อนที่ผู้บริโภคจะบริโภคสินค้าใดก็ ตามผู้บริโภคมีหน้าที่ที่จะป้องกันตนเองจากการ บริโภคนั้น ๆ ในทางกลับกันปัจจุบันนี้เองผู้บริโภค มีสื่อมากขึ้นกว่าสมัยก่อน ที่มีทั้งอินเทอร์เน็ต สื่อ สังคมออนไลน์ ประกอบในการตัดสินใจ โดย อาจจะดูจากการรีวิวของผู้ที่บริโภคที่ใช้จริงผ่าน ช่องทางออนไลน์และนำมาบอกต่อ จะเห็นได้ว่าการ สื่อสารหลายช่องทางมากขึ้นก่อนที่ผู้บริโภคจะ ตัดสินใจบริโภค โดยไม่ใช่เพียงแค่ความปลอดภัย เท่านั้นแต่ยังเป็นเรื่องรสชาติ คุณประโยชน์ต่างๆ อีกด้วย

การสื่อสารอาหารสู่ผู้บริโภค

การสื่อสารอาหารสุขภาพสู่ผู้บริโภค นั้น มี ฉลากและตราสัญลักษณ์ออกมาเพื่อให้เห็นให้ผู้ บริโภคนั้นได้ทราบถึงคุณค่าทางโภชนาการหรือ เป็นสัญลักษณ์ที่บ่งบอกถึงอาหารสุขภาพ โดยที่ใน ปัจจุบันผู้บริโภคมีการตัดสินใจจากฉลากและ สัญลักษณ์ก่อนที่จะซื้อมากขึ้น ในทางกลับกันนั้น ผู้ประกอบการเริ่มมีแนวคิดในการทำสินค้าที่ เกี่ยวข้องกับสุขภาพนั้นมากขึ้นเพราะเนื่องจากเป็น เทรนด์ด้านการบริโภค และนำฉลากหรือตรา สัญลักษณ์ มาติดไว้ข้างผลิตภัณฑ์เพื่อดึงดูดให้คนรัก สุขภาพซื้อผลิตภัณฑ์ จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ใน

เรื่องของฉลากนั้นกฎหมายได้มีการบังคับให้ ผลิตภัณฑ์ต้องแสดงฉลากโภชนาการ เพื่อให้ข้อมูล และความรู้ด้านโภชนาการของอาหารแก่ ประชาชน อันเป็นการคุ้มครองผู้บริโภคทางด้าน อาหารและโภชนาการ ตามประกาศกระทรวง สาธารณสุข ฉบับที่ 182 พ.ศ.2541 เรื่อง ฉลาก โภชนาการ โดยให้มีการแสดงฉลากโภชนาการ ซึ่ง เป็นการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม ซึ่ง บังคับอาหารประเภทดังต่อไปนี้

1. อาหารที่มีการกล่าวอ้างโภชนาการ
2. อาหารที่มีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย
3. อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย
4. อาหารอื่นตามที่สำนักงานคณะกรรมการอาหาร และยาประกาศกำหนดโดยความเห็นชอบของ คณะกรรมการอาหาร

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :.....			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)			
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค *	
ไขมันทั้งหมด ก.	%		
ไขมันอิ่มตัว ก.	%		
โคเลสเตอรอล มก.	%		
โปรตีน ก.	%		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.	%		
ใยอาหาร ก.	%		
น้ำตาล ก.	%		
โซเดียม มก.	%		
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค *	
วิตามินเอ%	วิตามินบี 1%		
วิตามินบี 2%	แคลเซียม%		
เหล็ก%			
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า	300	ก.
ใยอาหาร	น้อยกว่า	25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

ภาพที่1 ฉลากแสดงข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม ที่มา ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 182

พ.ศ.2541



ในส่วนต่อมาจะเห็นได้ว่าเมื่อเราเข้าไปในร้านสะดวกซื้อเราจะเห็นฉลากที่อยู่มุมบรรจุภัณฑ์ของอาหารสำเร็จรูป โดยเรียกว่า **ฉลากหวาน มัน เค็ม หรือฉลาก GDA (Guideline Daily amount)**

**คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....
ควรแบ่งกิน.....ครั้ง**

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
.....			
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
*.....%	*.....%	*.....%	*.....%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ภาพที่ 2 ฉลากฉลาก GDA (Guideline Daily amount)

ที่มา ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 394 (พ.ศ. 2561)

ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ (GDA : Guideline Daily Amount) อาจเรียกง่าย ๆ ว่า ฉลากหวาน มัน เค็ม เป็นฉลากที่กฎหมายมีการบังคับให้ใส่ไว้ที่บรรจุภัณฑ์เช่นเดียวกับฉลากแสดงข้อมูลโภชนาการแบบเต็มจะปรากฏบนบรรจุภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปพร้อมรับประทาน โดยจุดเริ่มต้นจากมีประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเรื่องคำชี้แจงประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 305) พ.ศ.2550 เรื่องการแสดงฉลาก อาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด ต่อมา มีการประกาศเพิ่มเติม เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภค ทันทีบางชนิด ฉบับที่ 2 เมื่อปี พ.ศ. 2554 และได้มีการยกเลิกประกาศทั้ง 2 ฉบับและ

ใช้ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 374 พ.ศ.2559 เรื่อง อาหารที่ต้องแสดงฉลาก โภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอ แทนที่ โดยในเวลาต่อมาได้มีการพัฒนากฎหมายเรื่องฉลาก GDA โดยให้ใช้ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 394 พ.ศ. 2561 และได้ยกเลิก ฉบับที่ 374 พ.ศ.2559 และมีการใช้ฉบับที่ 394 (พ.ศ. 2561) เป็นฉบับปัจจุบันที่นำใช้เพื่อเป็นกฎเกณฑ์ และเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับฉลากจีดีเอ (Guideline Daily Amounts; GDAs) โดยนำข้อมูลของสารอาหาร 4 ชนิด คือ พลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) โดยที่ฉลากชนิดนี้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ส่วนหลักเพื่อผู้บริโภคสามารถมองเห็นได้ชัดเจน และอ่านง่าย ประกอบไปด้วย

ส่วนที่ 1 แสดงข้อความ “พลังงาน” “น้ำตาล” “ไขมัน” และ “โซเดียม” ด้วยสีเดียวกัน กับเส้นขีดภายในรูปทรงกระบอก

ส่วนที่ 2 แสดงค่าปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์

ส่วนที่ 3 บอกจำนวนพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม โดยคิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

นอกจาก 3 ส่วนหลักแล้วยังต้องมีการแสดงแสดงข้อความด้วยขนาดตัวอักษรที่เห็นได้ง่ายและอ่านได้ชัดเจนดังต่อไปนี้คือ คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ถ้วย 1 ช้อน หรือ 1 กล่อง คือ พลังงานรวม ซึ่งผู้บริโภคจะได้รับจากอาหารสำเร็จรูปพร้อมรับประทานชนิดนั้น ๆ และบอก



ปริมาณที่เหมาะสมในการรับประทาน กรณีที่อาหารนั้นบริโภคได้มากกว่า 1 ครั้งจะบอกว่าควรแบ่งกินกี่ครั้ง และต้องแสดงข้อความ “*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน” ไว้ใต้รูปทรงกระบอก

ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ ทำให้ผู้บริโภคสามารถนำข้อมูลจากส่วนนี้ไปใช้เพื่อจัดการการบริโภคที่เหมาะสมกับสภาวะร่างกายตนเองไม่ว่าจะเป็น ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง ผู้ที่มีโรคประจำตัวที่ต้องควบคุมอาหาร เป็นต้น

ในส่วนต่อมาเป็นสัญลักษณ์โภชนาการบนฉลากอาหารซึ่งเป็นการสื่อสารรูปแบบหนึ่ง ที่ช่วยในการป้องกันการเกิดปัญหาด้านสุขภาพจากปัญหาภาวะโภชนาการเกินและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases, NCDs) ซึ่ง เป็นไปตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 373 พ.ศ.2559 เรื่อง การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการบนฉลากอาหาร

ถือว่าเป็นฉลากโภชนาการอย่างง่าย ที่กฎหมายไม่บังคับเป็นเพียงความสมัครใจ โดยผลิตภัณฑ์ต้องผ่านเกณฑ์คุณค่าทางโภชนาการที่ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจากการบริโภคอาหาร โดยเป็นทางเลือกให้แก่ผู้บริโภคซึ่งปัจจุบันนี้มีเพียง 2 สัญลักษณ์ที่มีการจัดทำขึ้น ซึ่งที่เรามักเห็นบ่อยจนติดตาและเมื่อเห็นแล้วสามารถทราบได้ทันทีเมื่อเห็นสัญลักษณ์นี้ติดอยู่ตามบรรจุภัณฑ์หรือร้านอาหารนั้นคือ สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”



ภาพที่ 3 สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ

ที่มา www.healthierlogo.com

สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ถูกนำมาใช้เพื่อใช้ในการสื่อสารกับผู้บริโภคเพื่อให้ผู้บริโภคนั้นสามารถที่จะตัดสินใจในการเลือกซื้อสินค้าได้อย่างรวดเร็ว โดยที่เป็นการแสดงถึงสินค้าที่ดีต่อสุขภาพ มีปริมาณน้ำตาล ไขมัน โซเดียม ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งมีความสอดคล้องกับพฤติกรรมผู้บริโภคในการเลือกซื้ออาหารเพื่อบริโภคที่มีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม แต่ด้วยเกณฑ์กำหนดอาหารบางชนิดก็ได้รับฉลากอาหารทางเลือกสุขภาพ ทำให้บางครั้งอาจมีความเห็นไม่ตรงกับคำแนะนำทางการแพทย์บางรายการ เช่น น้ำอัดลมที่ใส่วัตถุให้ความหวาน ก็สามารถแสดงเครื่องหมายเครื่องหมายดีสุขภาพได้ ซึ่งอาจทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดถึงในเครื่องดื่มดังกล่าวว่าเป็นเครื่องดื่มทางสุขภาพได้ จึงอาจจำเป็นต้องมีคำแนะนำเพิ่มเติมในการบริโภคของอาหารแต่ละประเภทที่ได้รับการอนุญาตให้แสดงฉลากดังกล่าวอีกต่อไป นอกจากนี้ยังมีอีกสัญลักษณ์หนึ่งที่ถูกทำเป็นเป็นสัญลักษณ์เพื่อรับรองที่ใช้ในก็สื่อสารที่เกี่ยวข้องกับอาหารคือ “อาหารรักหัวใจ”



ภาพที่ 4 ตราสัญลักษณ์ "อาหารรักหัวใจ"

ที่มา www.thaiheartfound.org/

อาหารที่ขออนุญาตใช้ตราสัญลักษณ์ "อาหารรักหัวใจ" เป็นอาหารบรรจุสำเร็จ จัดทำโดยมูลนิธิโรคหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดทำภายใต้โครงการ อาหารไทยหัวใจดี ซึ่งเน้นไปที่อาหารที่ลดหวาน มัน เค็ม และมีใยอาหารสูง โดยผลิตภัณฑ์ที่ได้รับอนุญาตติดตราสัญลักษณ์ อาหารรักหัวใจ มีอยู่ 5 กลุ่ม

- 1) หนึ่งธัญชาติและผลิตภัณฑ์
- 2) อาหารทะเล เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ ที่มีปริมาณไขมันและความเค็มไม่มาก
- 3) นมและผลิตภัณฑ์จากนม โดยพิจารณาจากส่วนของไขมัน น้ำตาลและเกลือไม่สูงเกินกำหนด
- 4) น้ำมัน พิจารณาสัดส่วนของไขมัน และปริมาณวิตามินอี
- 5) ถั่วและผลิตภัณฑ์ถั่ว พิจารณาสัดส่วนไขมัน น้ำตาลและเกลือในสัดส่วนที่เหมาะสม ซึ่งเป็นสัญลักษณ์เพื่อให้คนใส่ใจด้านอาหารที่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจ ใช้ในการเลือกสรร เพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งในการบริโภค แต่สัญลักษณ์

ดังกล่าวเป็นเพียงเครื่องหมายให้ผู้บริโภคตระหนัก แต่ไม่ได้มีลักษณะผลบังคับใช้ทางกฎหมายแต่อย่างใด เป็นเพียงการต้องการสื่อสารผลิตภัณฑ์ ที่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจและหลอดเลือดสู่ผู้บริโภคเพียงด้านหนึ่งเท่านั้น

จะเห็นได้ว่าฉลากและสัญลักษณ์ที่ถูกออกแบบในการสื่อสารทางด้านโภชนาการให้ผู้บริโภคนั้น เพื่อส่งเสริมสุขภาพจากสถานการณ์การบริโภคอาหารของคนไทยที่มีแนวโน้มการบริโภคเกินความจำเป็น ซึ่งนำไปสู่กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือที่รู้จัก NCDs (Non-Communicable diseases) และต้องการให้ผู้บริโภคมีสุขภาพดีด้วยการบริโภคอาหารที่มีความเหมาะสม โดยให้ผู้บริโภคมีความรู้ในการเลือกบริโภคอาหารที่มีความเหมาะสมกับตนเอง และยังสามารถเลือกได้อย่างสะดวกรวดเร็ว โดยให้เหมาะสมกับสภาวะแวดล้อมในปัจจุบันมากขึ้นที่เป็นสังคมแห่งการเร่งรีบ โดยที่สัญลักษณ์หรือฉลากโภชนาการสามารถบ่งบอกถึงลักษณะอาหารชนิดนั้นๆ ได้

บทสรุป

อาหารนั้นมีบทบาทที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต เป็นเรื่องที่ใกล้ตัวที่ทุกคนมีความจำเป็นต้องบริโภค



เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง โดยที่ผู้บริโภค นั้นควรที่ต้องมีความรู้ที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อนำมาใช้ในการดูแลตนเองตลอดถึงคนใกล้ชิด รวมถึงสามารถที่รู้เท่าทันผ่านสื่อต่างๆ ที่มีจำนวนมากที่มีการให้ความรู้ในช่องทางต่างๆ ซึ่งในเรื่องกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับอาหารถูกพัฒนาเรื่อยมาตามยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะเป็นข้อบังคับเรื่องอาหาร ตลอดจนการสื่อสารเพื่อให้ผู้บริโภคได้รับความคุ้มครองมากที่สุด โดยไม่ให้เกิดการถูกหลอกลวงจากผู้ประกอบการที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นและมีการแข่งขันที่สูงขึ้นจากสภาวะกาลในปัจจุบัน ซึ่งการใช้สัญลักษณ์เพื่อสื่อสารทางสุขภาพนั้นเป็นสิ่งที่น่าสนใจ และควรที่มีการพัฒนาสัญลักษณ์เพิ่มเติมส่วนที่แยกในแต่ส่วนที่มีความชัดเจนให้มากยิ่งขึ้นเพื่อให้การสื่อสารนั้นชัดเจนแก่ผู้ที่มีสภาวะทางด้านสุขภาพที่มีความต้องการที่มีความแตกต่างกัน เช่น ความหวาน ความเค็ม เป็นต้น เพราะเป็นสิ่งที่คนในสังคมมีการเกิดโรคเป็นจำนวนมากไม่ว่าจะเป็น เบาหวาน โรคไต ที่มักพบในประชากรทั่วไปที่มีจำเป็นในการควบคุมอาหาร และอาจมีการพัฒนาเพิ่มการกำหนดปริมาณสารอาหารฟังก์ชัน (Functional food) ที่มีผลต่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ดังเช่นประเทศญี่ปุ่น ได้มีการอนุญาตให้มีการทำ health claim สารอาหารบนฉลากเพื่อให้ผู้บริโภคที่สนใจสารอาหารพิเศษที่จะป้องกันโรคของตนเองได้ระบุใน ฉ ล า ก เช่น Beta-carotene, Lutein, Isoflavone เป็นต้น ฉลากภายใต้ความควบคุมของ Ministry of Health, Labour and Welfare ที่เป็นที่ยูจกกันดีว่า Food for specified Health Uses (FOSHU) และในส่วนกระทรวงสาธารณสุข

ของไทยควรมีการรณรงค์ให้ประชาชนทั่วไปมีความฉลาดรอบรู้ (Literacy) ด้านฉลากโภชนาการ เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ และแปลความหมายได้เป็นอย่างดีจนสามารถนำมาดูแลตนเองและคนรอบข้างได้อย่างถูกต้อง



บรรณานุกรม

พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522

พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 182 พ.ศ.2541 เรื่อง ฉลากโภชนาการ

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 373 พ.ศ.2559 เรื่อง การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ. (2559)

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 394 พ.ศ.2561 เรื่อง อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอ. (2561).

ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง คำชี้แจงประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 373) พ.ศ. 2559 เรื่อง การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการบนฉลากอาหาร. (2559)

ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง หลักเกณฑ์การโฆษณาอาหาร พ.ศ. 2551. (2551).

ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง หลักเกณฑ์การโฆษณาอาหาร พ.ศ. 2555. (2555).

ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง หลักเกณฑ์การโฆษณาอาหาร พ.ศ. 2559. (2559)

ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง หลักเกณฑ์การโฆษณาอาหาร พ.ศ. 2561. (2561).

ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง หลักเกณฑ์การโฆษณาอาหาร พ.ศ. 2564. (2564).

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. (2560). คู่มือทางเลือกสุขภาพทางไกลโรค NCDs. สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2564, จาก https://db.oryor.com/databank/data/printing/printing/601020_อยHealthBook_คู่มือความรู้ทางเลือกสุขภาพทางไกลโรค_NCDs_1474.pdf.

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์, นิธิยา รัตนพานนท์. (2561). ตราสัญลักษณ์ “อาหารรักษหัวใจ”. สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2564, จาก http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2316_

มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ. (2560). ความเป็นมาสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”. สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2564, จาก <http://healthierlogo.com/ข้อมูลโครงการ/ความเป็นมา/>.

มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. (ม.ป.ป.). ตราสัญลักษณ์ "อาหารรักษหัวใจ". สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2564, จาก <http://www.thaiheartfound.org>.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2563). ฉลากโภชนาการ ‘หวาน มัน เค็ม’ แบบจีดีเอ อ่านง่ายได้ประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2564, จาก <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/index.php/article/ฉลากโภชนาการ-‘หวาน-มัน-เค็ม’-แบบจีดีเอ-อ่านง่ายได้ประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพ>.

USDA Center for Nutrition Policy & Promotion. (n.d.). Myplate. Retrived May 1, 2021, from <https://www.myplate.gov>.