

การศึกษาการได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมจากอาหารขบเคี้ยว ช็อกโกแลต
และผลิตภัณฑ์ขนมอบของคนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป ปี พ.ศ. 2555 – 2561
Study on Dietary Intake of Energy, Sugar, Fat and Sodium from Snacks,
Chocolate and baking products for Thais Aged over 6 Years during 2012 - 2018

จินตนา กิจเจริญวงศ์ ภัฏฐนันท์ คูลิน* กิตติวรรณ คางคำ วิชิกรณ์ แสงสว่าง
สุกิจ วุฒิสีลานนท์ ภัศสรา นุ่มเอี่ยม และอภิษฐา ประสพรัตนชัย

Jintana Kitcharoenwong Nathanan Kulin* Kittiwon Kangkum Wichigorn Sangsawang Sukit Wutthisilanon and
Apichaya Prasopratanchai

สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
Bureau of Quality and Safety of Food, Department of Medical Sciences

บทคัดย่อ

ปัจจุบันภาวะโภชนาการเกินและโรคไม่ติดต่อ โดยเฉพาะโรคอ้วน โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง เป็นปัญหาสุขภาพของประชาชนระดับประเทศและระดับโลก ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขจึงได้มีนโยบายลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม โดยให้แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม แบบจีดีเอ (Guideline Daily Amounts) ผู้วิจัยและคณะได้ทำการศึกษา การได้รับปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม เพื่อเป็นข้อมูลให้กับประชาชน โดยศึกษาในอาหารขบเคี้ยว ช็อกโกแลต และผลิตภัณฑ์ขนมอบ จำนวน 8 ชนิด รวม 54 ตัวอย่าง ปี พ.ศ. 2555 - 2561 พบว่าอาหารกลุ่มดังกล่าว ให้ค่าเฉลี่ยของพลังงาน (Kcal/100 g), ไขมัน (g/100 g), น้ำตาล (g/100 g) และโซเดียม (mg/100 g) เท่ากับ 468, 23, 23 และ 320 ตามลำดับ เมื่อทำการประเมินปริมาณการได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม โดยใช้ข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารของประเทศไทย ร่วมกับ ข้อมูลปริมาณเฉลี่ยของพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม เปรียบเทียบกับค่าอ้างอิงปริมาณสารที่เหมาะสมในการ บริโภคสำหรับคนไทย อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) พบว่าปริมาณการบริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด; per capita ยังไม่เกินค่าอ้างอิง Thai RDI แต่เฉพาะผู้ที่บริโภค; eater only ในช่วงอายุ 6 - 34.9 ปี และในช่วงอายุ 13 - 34.9 ปี ได้รับไขมัน และน้ำตาล ตามลำดับ เกินค่าอ้างอิง Thai RDI ข้อมูลนี้แสดงให้เห็นว่าผู้บริโภคในช่วงอายุ 6 - 34.9 ปี ควรระมัดระวังในการ บริโภคอาหาร ขบเคี้ยว ช็อกโกแลต และผลิตภัณฑ์ขนมอบ ซึ่งมีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับไขมันและน้ำตาลสูง

คำสำคัญ: พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม

Abstract

Nowadays, over nutrition and NCDs, especially obesity, diabetes mellitus and hypertension are concerned as a human health's problem at both national and global levels. Consequently, Ministry of Public Health has made policies which are focusing on reducing consumption of sweet, fatty and salty foods by labeling an amount of energy, sugar, fat and sodium using GDAs (Guideline Daily Amounts). The researcher and team conducted a study on dietary intake of energy, sugar, fat and sodium in order to inform the public. The nutrition analysis was performed on 54 samples from 8 categories of snacks, chocolate, and baking products during 2012-2018. These groups of food gave mean values of total energy 468 Kcal/100 g, sugar 23 g/100 g, fat 23 g/100 g and sodium 320 mg/100 g. After evaluating the dietary intake of energy, fat, sugar and sodium by using Food consumption data of Thailand and mean values of total energy, sugar, fat and sodium, and comparing the dietary intake values with Thai Recommended Daily Intakes (Thai RDIs) for population aged over 6 years, it was found that consumption for consumers (per capita) was lower than Thai RDIs. However, consumption of fat and sugar were higher than Thai RDIs, for consumers (eater only) at the ages of 6 - 34.9 and 18 - 34.9 years old, respectively. This data showed that consumers between the ages of 6 and 34.9 years old should be aware of over fat and sugar intake from snacks, chocolate, and baking products consumption.

Key word: Energy, Sugar, Fat and Sodium

*Corresponding author

E-mail: tar-nath@hotmail.com