

การประเมินการได้รับโปรตีน ไขมัน แคลเซียม และคาร์โบไฮเดรต จากการบริโภคนม และผลิตภัณฑ์  
ของคนไทย อายุ 6 ปีขึ้นไป ปี พ.ศ. 2561-2563  
Dietary intake of protein, fat, calcium and carbohydrate from milk and products  
for Thais aged over 6 year 2018-2020

วิชกรณ แสงสว่าง\* พัทธา ขาวหมัดจต อภิขญา ประสพรัตน์ชัย นิตยา สอาด กิตติวรรณ คางคำ และคณะ  
Wichigorn Sangsawang\*, Phadsara Numaiem, Apichaya Prasoprattanachai, Nittaya Sa-ard, Kittivan Kangkum, et al.  
สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์  
Bureau of Quality and Safety of Food, Department of Medical Sciences

### บทคัดย่อ

นมมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน เหมาะกับทุกเพศทุกวัย รัฐบาลมีนโยบายให้เด็กตั้งแต่ชั้นอนุบาลจนถึงประถมหกต้องได้ดื่มนมทุกวันตลอดปีเพื่อเป็นการแก้ปัญหาเด็กในวัยเรียนขาดสารอาหาร การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินการได้รับโปรตีน ไขมัน แคลเซียม และคาร์โบไฮเดรต จากการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์ จำนวน 5 ชนิด ได้แก่ นมเปรี้ยวผสมผลไม้ นมเปรี้ยว โยเกิร์ต นมสด และนมปรุงแต่งของคนไทย โดยใช้ข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทย (มกอช. 2559) ร่วมกับผลการวิเคราะห์โปรตีนและไขมัน โดยสำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร ในช่วงปี พ.ศ. 2561-2563 รวม 671 ตัวอย่าง และข้อมูลปริมาณแคลเซียมและคาร์โบไฮเดรต จากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย ผลการศึกษาพบว่า การได้รับโปรตีน, ไขมัน, แคลเซียม และคาร์โบไฮเดรต จากการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์ของประชากรไทยทั้งหมด อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป เฉลี่ยเท่ากับ 3.35, 3.35, 0.10 และ 9.92 กรัม/คน/วัน ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบกับค่าอ้างอิง Thai Recommended Daily Intakes (Thai RDI) พบว่าปริมาณการบริโภคสำหรับประชากรทั้งหมดคิดเป็นร้อยละของ Thai RDI ได้เท่ากับ 5.16, 6.71, 13.00 และ 3.31 ตามลำดับ และพบแนวโน้มการได้รับสารอาหารน้อยลงตามกลุ่มอายุที่เพิ่มขึ้น ข้อมูลจากการศึกษาดังกล่าวเป็นประโยชน์กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการให้คำแนะนำและวางแผนภาวะโภชนาการของประชากรไทยต่อไป

คำสำคัญ: โปรตีน, ไขมัน, แคลเซียม, คาร์โบไฮเดรต, Thai RDI

### Abstract

Milk contains all the nutrients necessary for the body of all ages. The government has a policy that children from kindergarten to sixth grade must be able to get accessed of drinking milk every day of the year to tackle the problem of malnourished school-age children. The objective of this study was to assess protein, fat, calcium, and carbohydrate intake from the consumption of 5 types of milk and products: fermented milk with fruit, fermented milk, yogurt, milk, and flavored milk in the Thai population. Food consumption data of Thailand (ACFS, 2016) together with the results of protein and fat analysis by the Bureau of Quality and Safety of Food during 2018-2020 from 671 samples and calcium and carbohydrate content data from the Bureau of Nutrition, Department of Health were used in this study. The results revealed that the average protein, fat, calcium, and carbohydrate intake of the Thai population aged 6 years and over were 3.35, 3.35, 0.10, and 9.92 g/person/day, respectively. When compared with Thai Recommended Daily Intakes (Thai RDI), the intake of such nutrients per capita was 5.16, 6.71, 13.00, and 3.31% of Thai RDI, respectively. There was also a tendency of fewer nutrients intake with the increasing age group. The data from this study will be useful to the relevant agencies in providing advice and planning on the nutrition status of the Thai population.

**Keywords:** protein, fat, calcium, carbohydrate, Thai RDI

**Corresponding author:** wichigorn.s@dmsc.mail.go.th