

ฉลากโภชนาการรูปแบบใหม่ของ FDA

เมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙ องค์การอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริกา หรือ FDA (Food and Drug Administration) ได้ประกาศรูปแบบใหม่ของฉลากโภชนาการที่ต้องแสดงบนบรรจุภัณฑ์อาหาร เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถเลือกซื้อสินค้าอาหารโดยมีข้อมูลครบถ้วน เป้าหมายของ FDA คือ ช่วยให้ผู้บริโภคตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น การเปลี่ยนแปลงนี้ยึดหลักการทางวิทยาศาสตร์ซึ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมอาหารและภาวะโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ หรือเบาหวาน เป็นต้น

ข้อกำหนดใหม่นี้ไม่ได้มีขึ้นเพื่อกำหนดว่าผู้บริโภคควรรับประทานอะไร แต่เพื่อให้แน่ใจว่าผู้บริโภครู้ว่ากำลังบริโภคอะไรอยู่ เมื่อรับทราบข้อมูลแล้วก็จะสามารถเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้มากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ฉลากโภชนาการแบบใหม่จะเพิ่มข้อมูลเกี่ยวกับน้ำตาลที่เติมลงไป จากการศึกษาพบว่ารูปแบบอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งรวมถึงอาหารและเครื่องดื่มที่มีการเติมน้ำตาลในปริมาณน้อยกว่าเดิม สัมพันธ์อย่างมากกับการลดลงของโรคที่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือด

โรคเบาหวานยังคงเป็นโรคติดต่อชนิดหนึ่งในสหรัฐฯ และการมีน้ำหนักเกินสามารถนำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพ ชาวอเมริกันที่เลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากกว่าจะได้รับประโยชน์จากการแสดงปริมาณแคลอรีที่ชัดเจน และการให้ข้อมูลรูปแบบใหม่เกี่ยวกับขนาดบริโภค (Serving Sizes) ซึ่งถูกต้องตรงกับปริมาณที่ประชาชนส่วนใหญ่บริโภคใน ๑ ครั้ง นอกจากการดูแลตัวเองแล้ว ประชาชนจำนวนมากยังมีครอบครัวที่ต้องดูแลอีกเช่นกัน ในชีวิตประจำวันที่วุ่นวาย จึงมีความจำเป็นในการที่จะสามารถเข้าถึงข้อมูลทางโภชนาการของอาหารที่รับประทาน โดยรูปแบบฉลากใหม่นี้จะทำให้การมองหาข้อมูลสำคัญนั้นมีความสะดวกมากขึ้น FDA ได้มาถึงจุดสำคัญของการปรับปรุงฉลาก แต่งานยังไม่เสร็จสิ้น เป้าหมายต่อไปขององค์กรคือการเข้าถึงเขตชุมชนขนาดใหญ่ เพื่อให้การศึกษาและถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับรูปแบบฉลากใหม่ และแจ้งให้ทราบว่ามีความหมายต่อผู้บริโภคและครอบครัวอย่างไร ฉลากโภชนาการนี้สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงในส่วนของความช่วยเหลือให้ผู้บริโภคทราบถึงข้อมูลสำคัญ ซึ่งจะช่วยให้ผู้บริโภคเลือกซื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพด้วย

ผู้ผลิตสินค้าอาหารที่มีการจำหน่ายในสหรัฐฯ จะต้องแสดงข้อมูลตามข้อกำหนดฉลากโภชนาการรูปแบบใหม่ภายในวันที่ **๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑** โดยข้อมูลที่ถูกเพิ่มเติม และการปรับเปลี่ยนฉลากรูปแบบใหม่จะมีดังต่อไปนี้

- การออกแบบฉลากโภชนาการใหม่ที่เน้นจำนวนแคลอรีและปริมาณต่อหน่วยบริโภค (Serving) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการมีข้อมูลครบถ้วนในการเลือกซื้ออาหาร
- ข้อกำหนดสำหรับขนาดหน่วยบริโภคซึ่งสะท้อนถึงปริมาณที่ผู้บริโภคปัจจุบันรับประทานได้ใกล้เคียงยิ่งขึ้น ชนิดและปริมาณอาหารที่มีการบริโภคเปลี่ยนไปตั้งแต่การออกข้อกำหนดปริมาณต่อหน่วยบริโภคครั้งล่าสุดเมื่อปี ๒๕๓๖ ตามกฎหมายฉลากโภชนาการและการศึกษา (Nutrition Labelling and Education Act) กำหนดให้กำหนดปริมาณอาหารที่บริโภคหรือ Serving Size ตั้งองค์เป็นไปตามปริมาณที่มีการบริโภคจริง
- ให้แสดงน้ำหนักเป็นกรัมและร้อยละของปริมาณน้ำตาลที่เติมลงไปต่อปริมาณที่แนะนำต่อวัน เพื่อช่วยให้ผู้บริโภคทราบว่ามีการเติมน้ำตาลลงไปเท่าใดในผลิตภัณฑ์ เป็นการยากที่จะได้รับสารอาหารที่จำเป็นครบถ้วนในขณะที่ต้องการควบคุมปริมาณแคลอรีให้อยู่ภายในปริมาณที่กำหนด หากได้รับแคลอรีจากการบริโภค

น้ำตาลที่เติมลงไปเกินกว่าร้อยละ ๑๐ ของปริมาณแคลอรีรวมต่อวัน ซึ่งสอดคล้องกับหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนคำแนะนำปริมาณสารอาหารที่ชาวอเมริกันควรได้รับในช่วงปี ๒๕๕๘ - ๒๕๖๓

- จัดทำฉลากแบบสองแถว (Dual Column) เพื่อบ่งบอกถึงจำนวนแคลอรีและข้อมูลทางโภชนาการ “ต่อมื้อ” และ “ต่อบรรจุภัณฑ์” สำหรับจำนวนสินค้าจำพวกอาหารที่สามารถบริโภคได้ภายในหนึ่งครั้งหรือหลายครั้งขึ้นไป

- สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีปริมาณสำหรับหนึ่งถึงสองหน่วยบริโภค เช่น น้ำอัดลมขนาด ๒๐ ออนซ์ (ประมาณ ๕๙๐ มิลลิลิตร) จะกำหนดให้แสดงปริมาณแคลอรีและสารอาหารอื่นๆ ต่อการบริโภคหนึ่งครั้ง เนื่องจากผู้บริโภคส่วนใหญ่บริโภคหมดภายในครั้งเดียว

- มีการปรับเปลี่ยนปริมาณต่อวันของสารอาหารจำพวกโซเดียม โยอาหาร และวิตามินดี เพื่อให้สอดคล้องกับคำแนะนำของสถาบันการแพทย์ (Institute of Medicine) และคำแนะนำปริมาณสารอาหารที่ชาวอเมริกันควรได้รับระหว่างปี ๒๕๕๘ - ๒๕๖๓ สารอาหารต่อวัน (Daily Values) คือปริมาณอ้างอิงสำหรับสารอาหารที่ควรบริโภคหรือไม่ควรเกิน และใช้ในการคำนวณร้อยละของสารอาหารที่ควรได้รับต่อวัน (% DV) ที่ผู้ผลิตต้องแสดงในฉลาก

- การแสดงปริมาณวิตามินดีและโปแตสเซียมจะต้องแสดงปริมาณจริงเป็นกรัม นอกเหนือไปจากการแสดง %DV ผู้บริโภคบางกลุ่มได้รับสารอาหารเหล่านี้ไม่เพียงพอจึงทำให้มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคเรื้อรัง ยังคงต้องมีการแสดงค่าร้อยละของสารอาหารที่ควรได้รับต่อวันหรือ %DV สำหรับแคลเซียมและธาตุเหล็ก รวมทั้งการแสดงปริมาณจริงเป็นกรัม ในขณะที่ไม่จำเป็นต้องแสดงปริมาณวิตามินเอและซี เนื่องจากพบการขาดวิตามินสองชนิดนี้น้อย แต่ก็สามารถแสดงได้ตามความสมัครใจ

- ยกเลิกการแสดงค่า “แคลอรีจากไขมัน” เนื่องจากมีงานวิจัยว่าชนิดของไขมันมีความสำคัญกว่าปริมาณ และยังต้องมีการแสดง “ไขมันทั้งหมด” “ไขมันอิ่มตัว” และ “ไขมันทรานส์ (Trans Fat)”

ฉลากข้อมูลเสริมสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย เพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนอื่นๆ ข้างต้น การปรับเปลี่ยนล่าสุดเหล่านี้มีขึ้นหลังจากที่ FDA เสนอกฎระเบียบฉบับสองฉบับเพื่อปรับปรุงการแสดงผลฉลากเมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๕๗ และกฎระเบียบเพิ่มเติมสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเมื่อเดือนกรกฎาคมของปี ๒๕๕๘

ที่มา: 1. Unveiling the New Nutrition Facts Label (May 20, 2016)

<http://blogs.fda.gov/fdavoices/index.php/2016/05/unveiling-the-new-nutrition-facts-label/>

2. FDA updates nutrition label requirements (May 20, 2016)

<http://www.seafoodsource.com/news/foodservice-retail/fda-updates-nutrition-label-requirements>

ฝ่ายการเกษตรประจำสถานกงสุลใหญ่ ณ นครลอสแอนเจลิส

มิถุนายน ๒๕๕๙