

# ข้อมูลฉลากโภชนาการไทย ห่วงไกลโรคเรื้อรัง

## Smart Label Smart Life from Singapore to Thai FDA

ศิวพร สกุกักดี

เภสัชกรปฏิบัติการ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

### บทนำ

เมื่อช่วงปลายเดือนเมษายนที่ผ่านมา ผู้เขียนได้มีโอกาสเข้าร่วมฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณลักษณะส่วนบุคคลและทักษะการทำงานสำหรับข้าราชการผู้มีผลสัมฤทธิ์สูง ณ สาธารณรัฐสิงคโปร์ จากข้อมูลปี พ.ศ. 2559 สาธารณรัฐสิงคโปร์เป็นประเทศที่มีจำนวนประชากร 3.9 ล้านคน<sup>(1)</sup> ถ้าเปรียบเทียบกับประชากรในเขตเมืองจะเทียบได้กับประชากรในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่มีจำนวน 9.7 ล้านคน<sup>(2)</sup> จากจำนวนประชากรไทยทั้งประเทศ 67.5 ล้านคน<sup>(3)</sup> แต่ที่น่าตกใจคือสาเหตุการตายหลักของประชากรทั้งสองประเทศคือ โรคหัวใจขาดเลือด (Ischemic heart disease) ซึ่งเป็นสาเหตุการตายสูงถึงร้อยละ 2.9 และ 9.0 จากจำนวนประชากรทั้งหมดของประเทศสิงคโปร์และประเทศไทย ตามลำดับ ซึ่งสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดและโรคเรื้อรังต่าง ๆ เป็นผลมาจากพฤติกรรมมารับประทาน

อาหารในชีวิตประจำวันนั่นเอง แต่สิ่งที่ผู้เขียนประทับใจ คือ การทำงานของกระทรวงสาธารณสุข รัฐบาลสาธารณรัฐสิงคโปร์ ที่ตื่นตัวต่อการรับมือกับโรคเรื้อรัง ทั้งเรื่องการให้ความรู้ การป้องกันโรค และการควบคุมถึงรายละเอียดบนฉลากผลิตภัณฑ์สินค้าที่ผู้เขียนเห็นแล้วก็ไม่อยากพลาดที่จะหยิบยกขึ้นมาเล่าให้ฟัง อีกทั้งยังง่ายต่อการนำมาประยุกต์ใช้ในข้อกำหนดหรือนโยบายด้านการควบคุมฉลากโภชนาการของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาอีกด้วย

สาเหตุการเสียชีวิตอันดับแรกของประชากรในประเทศไทยและสาธารณรัฐสิงคโปร์ นอกจากโรคหัวใจขาดเลือด (Ischemic heart disease) แล้ว ยังมีโรคเรื้อรังที่เป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตอีกได้แก่ โรคหลอดเลือดสมองขาดเลือด หรือ สโตรค (Cerebrovascular disease or Cerebrovascular accident; CVA or

Cerebrovascular disorder; CVD or Ischemic stroke) โรคหัวใจโตจากความดันโลหิตสูง (Hypertensive heart disease) และโรคเบาหวาน (Diabetes)<sup>(4,5)</sup> สาเหตุของการเกิดโรคเรื้อรังตามสถิติข้างต้นพัฒนามาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตทั้งรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย เช่น การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ของมัน ของทอด กะทิ ขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว ส่งผลให้มีระดับคอเลสเตอรอล (Cholesterol) ในเลือดสูงได้ คอเลสเตอรอล (Cholesterol) คือไขมันชนิดหนึ่งที่ร่างกายสามารถสร้างเองได้ และสามารถพบได้ในอาหารที่เรารับประทานในชีวิตประจำวัน คอเลสเตอรอล (Cholesterol) เป็นไขมันที่มีความจำเป็น โดยเฉพาะในกระบวนการสร้างเซลล์ของร่างกาย โดยแบ่งออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ ได้แก่ คอเลสเตอรอลชนิดที่ดี (High - Density Lipoprotein : HDL) ทำหน้าที่ในการนำคอเลสเตอรอลส่วนเกินจากเซลล์กลับไปยังตับ เพื่อทำลายหรือขับออกในรูปของเสียจากร่างกาย และอีกชนิดหนึ่งคือ คอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดี (Low-Density Lipoprotein: LDL)<sup>(6)</sup> ทำหน้าที่ขนส่งคอเลสเตอรอลไปยังเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งหากมีมากกว่าที่เซลล์ต้องการก็จะไปสะสมที่บริเวณผนังหลอดเลือด โดย LDL เป็นคอเลสเตอรอลชนิดที่อันตราย

และส่งผลร้ายต่อสุขภาพได้ ในสภาวะปกติร่างกายต้องการคอเลสเตอรอล เพื่อช่วยในการทำงานของร่างกายเป็นไปได้อย่างเป็นปกติ แต่หากระดับคอเลสเตอรอลชนิด LDL มีมากจนเกินไป ก็จะทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสูงขึ้น นอกจากการรับประทานอาหารจำพวกไขมันสูงแล้ว เมื่อเศรษฐกิจและสังคมมีการพัฒนามากขึ้น ส่งผลให้ผู้บริโภคมีเวลาสำหรับการออกกำลังกายน้อยลง การจัดงานฉลอง การเข้าสังคม นำมาซึ่งการดื่มสุราและสูบบุหรี่ ก็ยิ่งเพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อการพัฒนาไปสู่โรคเรื้อรังชนิดร้ายแรงที่เป็นอันดับหนึ่งของการตายและพิการได้

จากการศึกษาดูงานในช่วงปลายเดือนที่ผ่านมา ประเทศสาธารณรัฐสิงคโปร์มีความตื่นตัวอย่างมากและเข้าใจถึงการป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง เห็นได้จากนโยบายการผลักดันให้ประชาชนเข้าร่วมโครงการออกกำลังกาย เช่น โครงการ National Steps Challenge™ ที่กระตุ้นให้ประชากรในประเทศออกกำลังกายทุกวันโดยมีเป้าหมายในการเดิน 10,000 ก้าวตามรอบการแข่งขันที่กำหนดและจูงใจผู้เข้าร่วมที่สะสม Healthpoints ดังนี้ หากผู้เข้าร่วมสามารถเดินได้ถึง 5,000 7,500 และ 10,000 ก้าวจะได้รับ 10 25 และ 40 Healthpoints ตามลำดับ โดยผู้เข้าร่วมต้องทำการเชื่อมต่อ

กับแอปพลิเคชัน Healthy 365 อย่างน้อย ทุก 7 วัน เมื่อครบรอบการแข่งขันสามารถใช้คะแนนสะสมแลกบัตรรางวัลชนะเลิศได้ เช่นเดียวกับบัตรกำนัลซื้อสินค้าหรือบริการ ได้ตามข้อกำหนดเรื่องการรับรางวัล<sup>(7)</sup> จากคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกเรื่องการ ป้องกันโรคเรื้อรัง แนะนำให้ออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 30 นาที ใน 5 วันต่อ สัปดาห์ จะช่วยป้องกัน รักษา และช่วยลด ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้<sup>(8,9,10)</sup> ตอนที่ไปศึกษาดูงานที่ Changi General Hospital ทำให้ผู้เขียนทราบถึง นโยบายหลักของสาธารณสุขสิงคโปร์ที่เน้นถึง การป้องกัน ปลูกฝังให้เกิดความเคยชินเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ การเตรียมความพร้อมถึงกระบวนการรับมือด้านการรักษา อย่างรวดเร็วต่อการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังและ จากสังคมผู้สูงอายุในอนาคตอีกด้วย จากปัญหาของการเกิดโรคเรื้อรัง โรคหัวใจ และหลอดเลือดสาเหตุที่แท้จริงเริ่มต้นมา จากพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและการเลือกรับประทานอาหาร การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ใน ท้องตลาดสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เลยก็คือฉลาก ผลิตภัณฑ์ที่คอยดึงดูดผู้บริโภคให้เกิดความ ต้องการ เพราะฉลากเป็นภาพลักษณ์แรกใน การมองเห็นก่อนที่ผู้บริโภคจะตัดสินใจซื้อมา รับประทาน

ฉลากโภชนาการตามข้อกำหนดของ สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการ อาหารและยา กำหนดให้อาหารที่มีการ กลาวอ้างทางโภชนาการ จะต้องแสดงขอ ความเป็นภาษาไทย แต่จะมีภาษา ต่างประเทศด้วยก็ได้ซึ่งต้องมีรูปแบบและ เงื่อนไขของการแสดงกรอบข้อมูลด้าน โภชนาการให้ครบถ้วน ได้แก่ หน่วยบริโภค จำนวนหน่วยบริโภค คุณค่าทางโภชนาการ ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด ร้อยละ ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ได้แก่ ปริมาณ ไขมันทั้งหมด คอเลสเตอรอล โปรตีน คาร์โบไฮเดรต โซเดียม วิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งปัจจุบันกรอบข้อมูลโภชนาการที่แสดงอยู่ ด้านหลังของผลิตภัณฑ์อาหารนั้นมีขนาดเล็กมาก เมื่อเปรียบเทียบกับขนาดของผลิตภัณฑ์ อาหารแบบเดียวกันกับประเทศสาธารณสุข สิงคโปร์ จากการสังเกตของผู้เขียน จะเห็น การระบุถึงปริมาณพลังงานทั้งหมด ในหน่วย กิโลแคลอรี และตารางคุณค่าทางโภชนาการ ที่ค่อนข้างเด่นชัดเท่าเทียมกับรูปภาพของ ผลิตภัณฑ์ โดยระบุไว้ด้านหน้า และอีกครั้ง หนึ่งที่ผู้เขียนมีโอกาสไปที่ศูนย์อาหารของ Changi General Hospital ก่อนสั่งอาหาร รับประทานสายตามองเห็นปริมาณพลังงาน ในหน่วย กิโลแคลอรีเด่นชัดใหญ่กว่าราคา สินค้าเสียอีก ทำให้เวลาผู้เขียนหยิบของ ผลิตภัณฑ์อาหาร หรือจะสั่งอาหาร

รับประทาน เกิดความตระหนักถึง ปริมาณพลังงานที่ต้องรับเข้าไปในร่างกายแล้วเกิดความยับยั้งชั่งใจในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านั้นได้

สาเหตุที่การตระหนักถึงปริมาณพลังงานทั้งหมดในหน่วยกิโลแคลอรีก่อนที่เราจะเลือกผลิตภัณฑ์ขึ้นใดขึ้นหนึ่งขึ้นมารับประทานนั้นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะว่าในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลมีความต้องการพลังงานพื้นฐาน (Basal Energy Expenditure) ที่ต่างกัน พลังงานตามความต้องการพื้นฐาน (Basal Energy Expenditure) ของ Harris Benedict หมายถึง พลังงานที่น้อยที่สุดที่ทำให้เกิดกระบวนการ เมตาบอลิซึมของร่างกายก่อนที่จะมี การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ความสมดุลของพลังงาน (energy balance) จะเกิดขึ้นเมื่อพลังงานที่ได้รับ เท่ากับพลังงานที่ใช้ (energy intake = energy expenditure) การประเมินความต้องการพลังงานในแต่ละวันของ แต่ละบุคคลเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องทำเพื่อประเมินภาวะโภชนาการและแก้ไข ปัญหาจากความไม่สมดุลของพลังงาน ถ้าได้รับพลังงานมากเกินไปจะนำไปสู่การสะสมของพลังงานในร่างกายที่มากเกินไปและเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ตามมา หรือหากได้รับพลังงานในร่างกายน้อยเกินไปก็จะนำไปสู่ภาวะทุพโภชนาการ (malnutrition) ได้

เช่นกัน เราสามารถทราบปริมาณพลังงานความต้องการพื้นฐาน (Basal Energy Expenditure)<sup>(12)</sup> ได้จากสูตร ดังต่อไปนี้

$$\text{เพศชาย : BEE} = 66.47 + (13.75 \times \text{น้ำ หนัก (kg)}) + (5.00 \times \text{ความสูง (cm)}) - (6.75 \times \text{อายุ (ปี)})$$

$$\text{เพศหญิง : BEE} = 665.09 + (9.56 \times \text{น้ำ หนัก (kg)}) + (1.85 \times \text{ความสูง (cm)}) - (4.68 \times \text{อายุ (ปี)})$$

จากสูตรจะเห็นได้ว่า ปริมาณพลังงานความต้องการพื้นฐานจะขึ้นอยู่กับเพศ น้ำหนัก ความสูงและอายุที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น ก่อนหยิบของนมครั้งถัดไป ขอให้จงใจหยิบฉลากโภชนาการขึ้นมาพลิกด้านหลังแล้วคำนวณปริมาณพลังงานทั้งหมดคูณกับหน่วยบริโภคที่เรากำลังจะรับประทานเข้าไปเพื่อตรวจสอบปริมาณพลังงานที่เราเข้าไปกับพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันว่าสมดุลกันหรือไม่

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มีบทบาทหน้าที่ในการดำเนินการตามกฎหมายของผลิตภัณฑ์สุขภาพ ครอบคลุมถึงผลิตภัณฑ์อาหาร ทั้งด้านการพัฒนาระบบและกลไก เพื่อให้มีการดำเนินการบังคับใช้กฎหมายที่อยู่ในความรับผิดชอบการเฝ้าระวังกำกับและตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานของผลิตภัณฑ์สถานประกอบการ และการโฆษณา รวมทั้งผลอันไม่พึงประสงค์ของ

ผลิตภัณฑ์ตลอดจนมีการติดตามหรือเฝ้าระวังข้อมูลข่าวสารด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพจากภายในประเทศและภายนอกประเทศ เพื่อสร้างระบบงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล<sup>(11)</sup> อีกทั้งส่งเสริมและพัฒนาผู้บริโภคให้มีศักยภาพในการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง เหมาะสม ปลอดภัย และคุ้มค่า บทบาทหลักที่สำนักงานอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาสามารถนำข้อคิดที่ได้จากประเทศสิงคโปร์ในเรื่องการระบุปริมาณพลังงานในหน่วยกิโลแคลอรีและข้อมูลโภชนาการให้มีขนาดใหญ่มองเห็นเด่นชัดจะช่วยเพิ่มความตระหนักของผู้บริโภคในการเลือกซื้อสินค้ามากขึ้น และยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง หรือพัฒนาความร้ายแรงของโรคเรื้อรังต่าง ๆ อีกด้วย นอกจากนี้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ยังสามารถเพิ่มมาตรการการให้ความรู้ต่อประชาชนผ่านสื่อวีดีโอ แผ่นภาพ (Info graphic) แอปพลิเคชันทางโทรศัพท์มือถือถึงการเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ จำเป็น และเพียงพอต่อร่างกาย โดยอาศัยความร่วมมือผ่านโครงข่ายสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั้ง 77 จังหวัด และโครงการ อย.น้อยที่เดินทางไปให้ความรู้กับน้อง ๆ นักเรียนตามโรงเรียนทั้งในและนอกเขตพื้นที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร

การสร้างระบบสุขภาพเชิงรุกในการป้องกันสุขภาพ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เพราะโรคเรื้อรังเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตและความพิการทั่วโลก ในอัตราเร่งที่เกิดขึ้นทั่วโลกและแผ่ซ่านไปทั่วทุกภูมิภาค ทุกทุกชนชั้นของสังคมและเศรษฐกิจ จากรายงานสุขภาพโลกปี 2545 กล่าวว่า “การลดความเสี่ยง ด้วยการส่งเสริมชีวิตให้มีสุขภาพดีช่วยลดอัตราการเสียชีวิตความเจ็บป่วยและความพิการที่เกิดจากโรคเรื้อรัง ที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตได้มากถึงร้อยละ 60 ของการเสียชีวิตทั้งหมดและร้อยละ 43 ของผู้ที่มีภาวะโรคเรื้อรังเป็นโรคประจำตัว ซึ่งคาดการณ์ว่าในปี 2563 จะมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 73 ของการเสียชีวิตทั้งหมด และร้อยละ 60 ของผู้เป็นโรคเรื้อรังจากทั่วโลก นอกจากนี้ร้อยละ 79 ของผู้เสียชีวิตจากโรคเหล่านี้เกิดขึ้นในประเทศกำลังพัฒนา<sup>(8,9)</sup> แต่อย่าลืมน่าสาเหตุของการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ เริ่มมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเราทั้งสิ้น หากเรารู้จักยับยั้งชั่งใจ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้วละก็ ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเราจะห่างไกลโรคเรื้อรังได้อย่างแน่นอน

## บรรณานุกรม

Institute for Health and Evaluation (2018). What causes the most deaths?, Singapore [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 18 พฤษภาคม 2561.จาก <http://www.healthdata.org/singapore>

2018 World Population Review. Bangkok Population 2018 [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 19 พฤษภาคม 2561.จาก <http://worldpopulationreview.com/world-cities/bangkok-population/>

Institute for Health and Evaluation (2018). What causes the most deaths?, Thailand [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 17 พฤษภาคม 2561.จาก <http://www.healthdata.org/thailand>

Ministry of Health Singapore. Top 4 Conditions of Polyclinic Attendances [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 19 พฤษภาคม 2561.จาก [https://www.moh.gov.sg/content/moh\\_web/home/statistics/Health\\_Facts\\_Singapore/Top\\_4\\_Conditions\\_of\\_Polyclinic\\_Attendances.html](https://www.moh.gov.sg/content/moh_web/home/statistics/Health_Facts_Singapore/Top_4_Conditions_of_Polyclinic_Attendances.html)

HonestDocs. โรคหลอดเลือดสมองที่ขาดเลือด หรือ สโตรค (Cerebrovascular disease or Cerebrovascular accident; CVA or Cerebrovascular disorder; CVD

or Ischemic stroke) [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 19 พฤษภาคม 2561.จาก <https://www.honestdocs.co/brain-and-neurologic/cerebrovascular-disease>

Pobpad. คอเลสเทอรอลสูง [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 19 พฤษภาคม 2561.จาก <https://www.pobpad.com/คอเลสเทอรอลสูง>

Frugal in Singapore. Get moving, Get Healty & Get Rewarded[ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 19 พฤษภาคม 2561.จาก <https://frugalinsingapore.com/get-moving-get-healthy-get-rewarded/>

Pate RR, Pratt M, Blair SN, et al. Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA. 1995; 273: 402–407.

Fletcher GF, Balady GJ, Amsterdam EA, et al. Exercise standards for testing and training: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association. Circulation. 2001; 104: 1694–1740.

World health Organization.

Chronic diseases and health  
promotion. Integrated chronic disease  
prevention and control [ออนไลน์].

เข้าถึงข้อมูลวันที่ 19 พฤษภาคม 2561.จาก  
[http://www.who.int/chp/about/integrated\\_cd/en/](http://www.who.int/chp/about/integrated_cd/en/)

สำนักอาหาร(Bureau of Food).

สารอาหารและฉลากโภชนาการ[ออนไลน์].

เข้าถึงข้อมูลวันที่ 19 พฤษภาคม 2561.จาก  
<http://food.fda.moph.go.th/Rules/Nutrition.php>

ศุภกร หวานกระโทก. (2561, 19  
พฤษภาคม). เรื่อง การประเมินภาวะ  
โภชนาการ (Nutrition Assessment).