

ADDED SUGARS



"น้ำตาล" เป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของคาร์โบไฮเดรตที่แม้จะช่วยให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่หากบริโภคในปริมาณมากเกินไปก็อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพและเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือดได้ โดยปกติจะสามารถทนน้ำตาลได้ในอาหารหลากหลายประเภท ซึ่งถึงแม้จะมีน้ำตาลจากธรรมชาติอยู่แล้ว แต่ด้วยพฤติกรรมที่ติดหวานของผู้บริโภคจำนวนมาก จึงทำให้ผู้ผลิตหลายรายยังคงเติมน้ำตาลไปเป็นส่วนผสมเพื่อสนองความติดหวานของผู้บริโภค โดยน้ำตาลที่นิยมใช้ในการประกอบอาหาร คือน้ำตาลซูโครส หรือน้ำตาลทราย ด้วยเหตุนี้จึงทำให้น้ำตาลเป็นวัตถุที่มีอิทธิพลต่ออุตสาหกรรมอาหารมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ถึงแม้ว่าปัจจุบันจะมีการคิดค้นน้ำตาลเทียมแคลอรีต่ำหรือสารให้ความหวานแทนน้ำตาลที่ไม่ให้พลังงานหลายชนิด เช่น อะซีซัลเฟมเคหรือแอสปาร์แตม แต่ปริมาณการบริโภคน้ำตาลของผู้บริโภคต่อคนต่อปีก็เพิ่มขึ้นสูงกว่าสองเท่าตัวในช่วงหนึ่งร้อยปีที่ผ่านมา ซึ่งอาจจะสูงกว่า 80 กิโลกรัมต่อคนต่อปี คิดเป็นพลังงานสูงถึง 800 กิโลแคลอรีต่อวัน หรือเกือบครึ่งหนึ่งของพลังงานที่คนทั่วไปควรได้รับ (2,000 กิโลแคลอรี) ทำให้นักโภชนาการและนักวิจัยร่วมกันค้นหาแหล่งที่มาของน้ำตาลส่วนเกินเหล่านี้และพบว่าน้ำตาลที่เพิ่มเติมในระหว่างกระบวนการผลิต หรือ "Added Sugars" เป็นตัวแปรสำคัญต่อการบริโภคน้ำตาลที่มากเกินไป



Added Sugars จะถูกเติมลงไปในช่วงกระบวนการผลิตอาหารหลายชนิด โดยผลิตภัณฑ์ที่จะพบน้ำตาลประเภทนี้มากที่สุด คือ น้ำอัดลมและเครื่องดื่มเติมน้ำตาล จากปัญหาการบริโภคน้ำตาลเกินความจำเป็นนี้ ทำให้องค์กรอนามัยโลก (WHO) ออกมาให้คำแนะนำให้บริโภคน้ำตาลเหล่านี้ไม่เกิน 25 กรัม ต่อคนต่อวัน เพื่อรักษาสุขภาพโดยเฉพาะสุขภาพฟัน รวมทั้งหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนทั่วโลกต่างร่วมกันหาแนวทางแก้ไข โดยมีงานวิจัยที่ชี้ชัดถึง 4 มาตรการควบคุมการบริโภคน้ำตาล ได้แก่

1. ความร่วมมือของนักโภชนาการเพื่อลดความเสี่ยง "โรคไม่ติดต่อ" นักโภชนาการได้หันมาให้ความสำคัญของการ "ลดบริโภคหวาน" ผ่านการนำเสนอข้อมูลความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อ โดยเฉพาะ โรคอ้วน เบาหวาน และโรคหัวใจ ทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อให้ผู้บริโภคมีความใส่ใจต่อสุขภาพและระมัดระวังพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารมากยิ่งขึ้น



2. ภาคอุตสาหกรรมอาหารลด Added Sugar ผ่านเทรนด์ "ลดหวาน-ลดน้ำตาล-ใส่ใจคุณภาพ" จากกระแสนโยบายของ Added Sugar ทำให้ผู้ผลิตอาหารและเครื่องดื่มหลายแห่งทั่วโลกต่างให้ความสำคัญของการบริโภคเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น โดยร่วมกันลดน้ำตาลที่ใช้ในการผลิตลง และหันมาร่วมวิจัยและพัฒนาสูตรอาหารเพื่อลด 3 ปัจจัย NCDs ที่สำคัญ (น้ำตาล-เกลือ-ไขมัน) ตามคำแนะนำของนักโภชนาการทั่วโลก

3. นานาชาติเริ่มให้ความสำคัญกับ Added Sugars หน่วยงานในภาครัฐในหลายประเทศเริ่มให้ความสำคัญต่อการปรับปรุงมาตรฐานการติดฉลาก คำแนะนำการบริโภค และสิ่งที่สำคัญคือ "ฉลากโภชนาการ" แบบใหม่ ของสหรัฐอเมริกา โดยมีประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

3.1 บังคับให้แสดง "Added Sugar" ต่อท้ายหมวด Total Sugar ในฉลากโภชนาการ ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม 2561

3.2 นิยาม Added Sugar ของสหรัฐอเมริกาแตกต่างจากประเทศอื่น โดยจะมีการตีความ Strength ของ "น้ำตาลไม่เข้มข้น" ที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ

3.3 องค์การอาหารและยาในสหรัฐอเมริกาได้ออกแนวทางการปฏิบัติเพิ่มเติมทั้งในด้านการบังคับการแสดงฉลากเพิ่มเติมและมาตรการด้านภาษี

4. การควบคุมจากภาครัฐ ในภูมิภาคอาเซียน ไทยถือเป็นประเทศที่มีอิทธิพลต่ออุตสาหกรรมน้ำตาลมากที่สุด โดยไทยเป็นผู้ส่งออกน้ำตาลรายใหญ่เป็นอันดับต้นๆของโลก ทั้งยังเป็นผู้นำตลาดในอุตสาหกรรมเครื่องดื่มในภูมิภาค แต่ในขณะที่ไทยก็เป็นประเทศที่บริโภคน้ำตาลต่อคนมากที่สุดในภูมิภาคและมีแนวโน้มว่าประเทศไทยจะมีอัตราการบริโภคน้ำตาลสูงขึ้นเรื่อยๆ สำหรับมาตรการการควบคุมจากภาครัฐการบริโภคน้ำตาลในประเทศไทยจะมีดังต่อไปนี้

4.1 จัดทำฉลาก "หวาน มัน เค็ม" หรือฉลาก GDA (GUIDELINE DAILY AMOUNT) ซึ่งปรากฏอยู่ในประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 374 พ.ศ.2559 เรื่อง อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจัดเต็ม โดยฉลาก GDA คือ ฉลากที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น โดยฉลากหวาน มัน เค็ม จะแสดงอยู่ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ และถูกบังคับใช้ในผลิตภัณฑ์ขนมที่เด็กนิยมบริโภคไม่ว่าจะเป็น มันฝรั่งทอดหรือกรอบ, ข้าวโพดคั่ว ทอด หรือกรอบ, ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบปอง, ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต และเวเฟอร์สอดไส้

อ้างอิงจาก:
 -สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ. ACFs EARLY WARNING. ปีที่ 9 ไตรมาสที่ 3 ปีงบประมาณ 2560.
 -น้ำตาล และน้ำตาลทราย. <http://www.siamchemi.com>
 -สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส). สถานการณ์การผลิตและบริโภคน้ำตาลในกลุ่มประเทศอาเซียน. 2557.
 Photo credit: Shutterstock. Last updated: March 15, 2019 at 12:54 pm.

สาขา	รายชื่อเจ้าหน้าที่ให้บริการ	เบอร์โทรศัพท์	อีเมลล์
กรุงเทพฯ	คุณ ดารารณ นราองอาจ	02 760 3125	daraporn.naraongart@alsglobal.com
ระยอง	คุณ สดพร มาราช	033 684 954	sudaporn.mararach@alsglobal.com
เชียงใหม่	คุณ กษิราภรณ์ กั้นเสน	053 270 193	patcharaporn.kansen@alsglobal.com
สงขลา	คุณ นริสา นฤมิตร	074 895 073	narisa.narumid@alsglobal.com
สระบุรีธานี	คุณ ศศินิภา สิงห์ผดุงพงศ์	077 902 781	s.singhapanupong@alsglobal.com
นครราชสีมา	คุณ จงลักษณ์ ใจคุณ	044 079 400	Jongluck.jaikhun@alsglobal.com
หนองคาย	คุณ เกษร หล็กบุญ	042 083 800	kasorn.lukboon@alsglobal.com
ภูเก็ต	คุณลักขณา ทองจรัส	086 606 4652	luckana.thongchamrat@alsglobal.com



ฉลากหวาน มัน เค็ม หรือฉลาก GDA (Guideline Daily Amount) ที่มา : <http://www.thaifitbureau.org>

จากฉลาก GDA ข้างต้น นอกจากจะส่งเสริมให้ผู้บริโภคทราบถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ละชนิดก่อนที่จะตัดสินใจซื้อและบริโภคแล้ว ตัวเลขที่ฉลากหวาน มัน เค็ม ยังสามารถใช้เปรียบเทียบปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมระหว่างผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน เพื่อเลือกบริโภคหรือหลีกเลี่ยงอาหารได้ตามความต้องการของแต่ละคน โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก หรือผู้ที่มีความเสี่ยงป่วยเป็นโรคเรื้อรังต่างๆได้



4.2 จัดทำสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ หรือ HEALTHIER CHOICE" ซึ่งเป็นผลผลิตในโครงการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้ผ่านเกณฑ์การพิจารณาแล้วว่าปริมาณน้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) ที่เหมาะสมต่อสุขภาพ ซึ่งขณะนี้มีมีการใช้กับผลิตภัณฑ์อาหาร 3 กลุ่ม ได้แก่ อาหารมื้อหลัก เครื่องดื่ม และเครื่องปรุงรส โดยตราทางเลือกสุขภาพสามารถใช้เป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าได้อย่างรวดเร็ว อีกทั้งเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้

จากหลักการดังกล่าวทำให้สัญลักษณ์ประเภท HEALTHIER CHOICE ได้รับการยอมรับจากภาครัฐเอกชนทั่วโลก จนกลายเป็นมาตรฐานเชิงสมัครใจไปโดยปริยาย ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นให้ภาคเอกชนให้ความร่วมมือและมุ่งพัฒนาผลิตภัณฑ์ของตนให้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดเฉพาะของผลิตภัณฑ์อาหารนั้นเพื่อยกระดับธุรกิจให้ตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคยุคใหม่ที่ฉลาดซื้อ ฉลาดเลือกผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพที่กำลังขยายวงกว้างอย่างต่อเนื่องในอนาคต



สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่ายที่ใช้ในประเทศไทยต่าง ๆ ที่มา : <http://healthierlogo.com>

ALS Thailand ห้องปฏิบัติการระดับสากลที่ได้รับการรับรอง ISO/IEC 17025 : 2017 สามารถให้บริการที่หลากหลายครอบคลุมความต้องการของลูกค้าทั้งในด้านอาหารรวมถึงการวิเคราะห์ Added Sugar และจัดทำฉลากโภชนาการในผลิตภัณฑ์ที่หลากหลาย นอกจากนี้เรายังมีบริการเก็บตัวอย่างอาหารโดยนักวิทยาศาสตร์เชี่ยวชาญที่มากประสบการณ์

Contact us
alsglobal.com | Email: Bangkok@alsglobal.com