

## **Historic, Archive Document**

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.



TX551  
.R42184  
1994

U.S.D.A., NAL  
MAY 08 2007  
CATALOGING PREP

# อ่านฉลาก



## จัดตารางอาหารที่มีคุณค่า

Read the Label THAI  
Set a Healthy Table  
How the New Food Label Can Help  
You Plan a Healthy Diet

ฉลากอาหารแบบใหม่สามารถช่วย  
ท่านในการบริโภคที่มีคุณค่า



## 7 ประการกับการรับประทานอาหารให้ถูกวิธี

รับประทานอาหารที่ถูกวิธีทำอย่างไร  
ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพได้กล่าวไว้ว่า:

1. ทานอาหารหลายประเภท
2. รักษาน้ำหนักที่เหมาะสม
3. ลดอาหารประเภทไขมัน และ  
คอเรสเตอรอล
4. ทานประเภท ผัก ผลไม้ และ  
ประเภทเมล็ดข้าว
5. ควบคุมปริมาณน้ำตาลที่ใช้
6. ควบคุมปริมาณเกลือที่ใช้
7. ควบคุมปริมาณสุรา หรือของ  
มันเมา

ฉลากอาหารแบบใหม่จะช่วยท่าน  
ในการบริโภคที่ถูกวิธี



## ฉลากอาหารแบบใหม่และท่าน

ท่านเคยเห็นฉลากอาหารแบบใหม่หรือยัง  
รัฐบาลได้แจ้งให้มีการเปลี่ยนฉลากของ  
อาหารปัจจุบันเพื่อง่ายแก่ท่านที่จะทราบว่า  
มีอะไรอยู่ในอาหารที่ท่านบริโภค

ถ้าท่านต้องการทราบ

- \*อาหารประเภทไหนที่มีไขมันน้อย และแคลอรีต่ำ
- \*วิธีหาของขบเคี้ยวที่มีคุณค่า
- \*วิธีซื้ออาหารสำหรับการควบคุมอย่างพิเศษ

ฉลากอาหารแบบใหม่สามารถช่วยได้ และ  
หนังสือเล่มนี้จะช่วยท่านเรียนรู้ถึงวิธีใช้



## รายละเอียดของฉลาก ด้านหน้า

ดูด้านหน้าของสินค้า ตรงนี้  
ท่านจะเห็นคำว่า ไขมันต่ำ  
หรือคำว่าน้อย เมื่อก่อนคำ  
เหล่านี้ไม่มีหมายความเหมือน  
กันในอาหารทุกประเภท แต่  
ปัจจุบันเป็นเช่นนั้น ตัวอย่าง  
เช่น คำว่าน้อยบนฉลากจะ  
เล็กน้อย หรือไขมันต่ำกว่า  
ปกติ ถ้าท่านต้องการจะลด  
น้ำหนัก ดูคำว่าน้อย และ  
แคลอรีต่ำ รายละเอียด  
นี้สามารถเชื่อถือฉลากนี้ได้  
เพราะต้องทำตามกฎของ  
รัฐบาล

## Some Words You May See On Food Packages

low fat

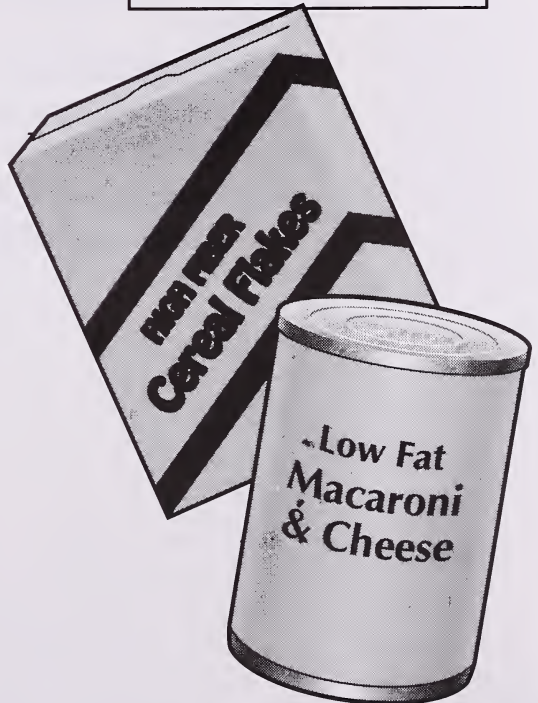
high fiber

lean

sodium free

low calorie

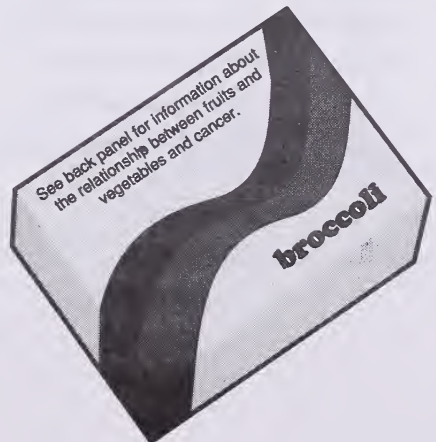
light





## ฉลากด้านหน้าของสินค้า

ดูด้านหน้าของสินค้าอีกครั้ง ท่านอาจพบคำซึ่งบอกท่านถึงอาหารบางอย่างที่อาจช่วยท่านจากโรคบางชนิด คำซึ่งกล่าวถึงการบริโภคไขมันอาจช่วยลดโอกาสที่จะเป็นมะเร็งหรืออาจจะบอกท่านถึงแคลเซียมลดโอกาสที่จะเป็นโรคกระดูก ท่านสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับข้ออ้างอิงเหล่านี้ ดูหน้า 9 เพื่อโทรศัพท์ติดต่อ





## ฉลากของ

## คุณค่าอาหารแบบใหม่

สังเกตด้านข้างหรือด้านหลัง  
ของสินค้าท่านจะเห็นที่เขียนว่า  
คุณค่าอาหารที่ถูกต้อง เมื่อท่าน  
เห็นคำว่า **คุณค่าอาหารที่  
ถูกต้อง** ท่านจะทราบว่าเป็น  
ฉลากแบบใหม่ดูตรงปริมาณที่ต้อง  
บริโภคจะเหมือนกับอาหารทั่วไป  
ตัวอย่างเช่น ปริมาณของเพิร์ทเชิลล์  
จะเท่ากับมันทอด และขนาดของ  
อาหารจะใกล้เคียงกับปริมาณที่คน  
ทั่วไปทานกัน จำนวนแคลลอรี่และ  
คุณค่าของอาหารที่ระบุอยู่บนซอง  
จะขึ้นอยู่กับปริมาณของการบริโภค  
ดังนั้น ถ้าท่านบริโภคมากเป็น 2  
เท่าตัว ท่านจะได้รับแคลลอรี่และ  
คุณค่าของอาหารเป็นสองเท่าเช่นกัน

## Nutrition Facts

Serving Size ½ cup (114g)

Servings Per Container 4

### Amount Per Serving

**Calories** 90      Calories from Fat 30

% Daily Value\*

**Total Fat** 3g      **5%**

Saturated Fat 0g      **0%**

**Cholesterol** 0mg      **0%**

**Sodium** 300mg      **13%**

**Total Carbohydrate** 13g      **4%**

Dietary Fiber 3g      **12%**

Sugars 3g

### Protein 3g

Vitamin A 80%      •      Vitamin C 60%

Calcium 4%      •      Iron 4%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000  
calorie diet. Your daily values may be higher  
or lower depending on your calorie needs:

Calories: 2,000      2,500

Total Fat      Less than      65g      80g

Sat Fat      Less than      20g      25g

Cholesterol      Less than      300mg      300mg

Sodium      Less than      2,400mg      2,400mg

Total Carbohydrate      300g      375g

Dietary Fiber      25g      30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4







อาหารที่มีคุณค่า  
กับสุขภาพที่แข็งแรง

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)

Servings Per Container 2

### Amount Per Serving

**Calories** 250    Calories from Fat 110

### % Daily Value\*

**Total Fat** 12g    **18%**

Saturated Fat 3g    **15%**

**Cholesterol** 30mg    **10%**

**Sodium** 470mg    **20%**

**Total Carbohydrate** 31g    **10%**

Dietary Fiber 0g    **0%**

Sugars 5g

**Protein** 5g

Vitamin A 4%    •    Vitamin C 2%

Calcium 20%    •    Iron 4%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.



ดูรายการคุณค่าของอาหาร  
ฉลากอาหารแบบใหม่แสดง  
ให้เห็นถึงคุณค่าของอาหาร  
ซึ่งสำคัญต่อสุขภาพของท่าน  
มากที่สุด



## Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)  
Servings Per Container 4

### Amount Per Serving

**Calories** 90      Calories from Fat 30

### % Daily Value\*

**Total Fat** 3g      **5%**

Saturated Fat 0g      **0%**

**Cholesterol** 0mg      **0%**

**Sodium** 300mg      **13%**

**Total Carbohydrate** 13g      **4%**

Dietary Fiber 3g      **12%**

Sugars 3g

**Protein** 3g

Vitamin A 80%      •      Vitamin C 60%

Calcium 4%      •      Iron 4%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

## การเลือกอาหารที่ถูกต้องสำหรับท่าน

ดูตรงส่วนนี้ซึ่งเรียกว่าเปอร์เซ็นต์ของคุณค่าต่อวัน  
ดูเพื่อทราบที่ท่านต้องการปริมาณอาหารเพิ่มขึ้น  
หรือไม่ เช่น อาหารประเภทมีกากซึ่งจะมีตัวเลขสูง  
ดูเพื่อทราบ ท่านจะต้องจำกัดปริมาณของอาหาร  
หรือไม่ เช่น ไขมัน และเกลือ ไขมัน และเกลือ ซึ่งตัว  
เลขจะลดลง มากยกตัวอย่าง เช่น ท่านเป็นคนซึ่งบริ-  
โภคไขมันน้อย ท่านต้องการซื้อผักผสมในน้ำซอส  
แซ่แข็ง ท่านเลือกมา 2 กล่องเปอร์เซ็นต์ของไขมัน  
ต่อวัน บนกล่องเขียนว่า 5% แต่อีกกล่องเขียนว่า  
15% กล่องไหนที่ท่านควรเลือก ?  
กล่องซึ่ง 5% เพราะว่าตัวเลขน้อยกว่า 15

## รายการของ ส่วนผสม



อ่านตรงที่ส่วนผสมของอาหาร  
ได้มีการจัดไว้ตามลำดับว่ามีส่วน  
ผสมมากเท่าใด ส่วนผสมแรก  
จะแสดงถึงจำนวนที่มากที่สุด  
ท่านแพ้อาหารผสมบางอย่าง  
หรือเปล่า เดี่ยวนี้จะง่ายกับท่าน  
มากขึ้นที่จะทราบว่าอาหารแบบ  
ไหน ชนิดใดที่ท่านไม่ควรทาน

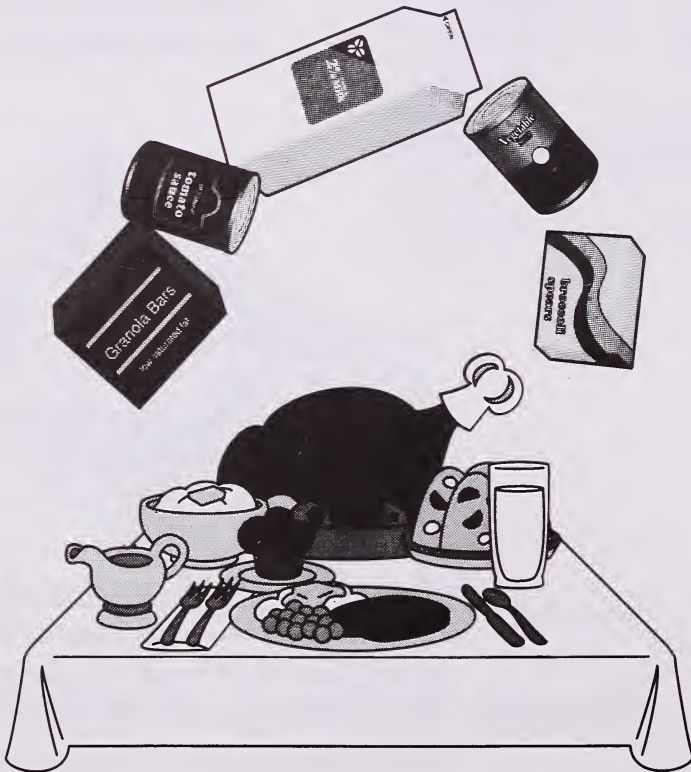


'ส่วนผสม: ข้าวโพด น้ำ น้ำตาล เกลือ



## บริโภคที่ถูกต้องด้วยฉลากอาหารแบบใหม่

ตรวจดูที่ฉลาก อ่านได้ง่ายเพื่อช่วยการ  
จัดตารางอาหารที่มีประโยชน์





ท่านมีคำถามเกี่ยวกับฉลากอาหารแบบใหม่  
หรือไม่ หน่วยควบคุมอาหารและยา อาจ  
มีสาขาอยู่ในเขต หรือในเมืองใกล้ท่าน  
ท่านสามารถหาเบอร์โทรศัพท์ของสถานที่  
เหล่านี้ได้จากหนังสือโทรศัพท์สี่ฟ้า



หรือโทรติดต่อ USDA 1-800-535-4555  
วันธรรมดา 10:00-4:00 (Eastern time) หรือ  
FDA ที่ 1-800-FDA-4010 ตลอด 24 ชั่วโมง

NATIONAL AGRICULTURAL LIBRARY



1022592994



เล่มที่ ๒๓๓๕๗๘๙๐๑๒๓๔๕

**Thai translation coordinated by  
Nongyao S. Varanond  
Program Coordinator  
Asian Health Project**

DEPARTMENT OF  
HEALTH AND HUMAN SERVICES  
Public Health Service  
Food and Drug Administration

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Food Safety and Inspection Service

DHHS Publication No. (FDA) 94-2273

April 1994