

## คำจำกัดความ (Definition)

### 1. มื้ออาหาร

หมายถึง อาหารหลักทั้ง 3 มื้อ หรืออาหารว่าง เข้า-บ่าย และก่อนนอน

**มื้อเช้า** อาหารหลัก ได้แก่ ข้าว ข้าวต้ม โจ๊ก ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปังไข่ดาว + หมูแฮม ฯลฯ รวมทั้งเครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่า

อาหารว่างเช้า อาหารที่ไม่ใช่อาหารหลัก เช่น ของกินเล่น ขนม ผลไม้ รวมทั้งเครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่าที่กินระหว่างมื้อเช้าและมื้อมกลางวัน

**มื้อมกลางวัน** อาหารหลัก ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ฯลฯ รวมทั้งเครื่องดื่ม ทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่า

อาหารว่างบ่าย อาหารที่ไม่ใช่อาหารหลัก เช่น ของกินเล่น ขนม ผลไม้ รวมทั้งเครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่าที่กินระหว่างมื้อมกลางวันกับมื้อมเย็น

**มื้อมเย็น** อาหารหลัก ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ฯลฯ รวมทั้งเครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่า

ก่อนนอน อาหาร ของกินเล่น ขนม ผลไม้ เครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่าที่กินก่อนเข้านอน

### 2. อาหารมื้อหลัก

หมายถึง อาหารหลัก 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อมกลางวัน และมื้อมเย็น อาหารมื้อหลักจึงเป็นการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติในแต่ละวัน จึงควรรับประทานอาหารต่างๆ ให้ครบถ้วน ตามความต้องการของร่างกายในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมทั้ง 5 หมู่ ดังนี้

หมู่ที่ 1 ได้แก่ นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี สามารถนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมให้อยู่ในสภาพปกติ

หมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงาน ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือ มีใยอาหาร (ซึ่งมีประโยชน์ช่วยเพิ่มน้ำหนักและปริมาณอุจจาระ) วิตามินและแร่ธาตุ เพื่อให้ร่างกายได้ประโยชน์มากที่สุด ควรกินสลับกับผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่น ที่ให้พลังงานเช่นเดียวกับข้าว ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ วุ้นเส้นหรือแป้งต่างๆ และไม่ควรกินมากเกินไปเกินความต้องการ เพราะอาหารประเภทนี้จะถูกเปลี่ยนและเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน

หมู่ที่ 3 ได้แก่ พืชผักชนิดต่างๆ

หมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ

พืชผักและผลไม้ (หมู่ที่ 3 และ 4) เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุรวมทั้งสารอาหารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ทำให้การทำงานของร่างกายเป็นปกติ เช่น ใยอาหารช่วยในการ

ขับถ่ายนำโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกายพืชผักผลไม้ที่ไม่หวานจัด ให้พลังงานต่ำทำให้ไม่อ้วน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ

หมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์เป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพให้พลังงาน (2 เท่าของสารคาร์โบไฮเดรต) และความอบอุ่นแก่ร่างกาย ในเนื้อสัตว์ หนังสัตว์ น้ำมันสัตว์ทุกชนิด พบกรดไขมันอิ่มตัว ยกเว้นไขมันจากปลาจะมีสัดส่วนของกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงและยังมีกรดไขมันโอเมก้า 3 อีพีเอ และดีเอชเอ อยู่ด้วย ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรค หัวใจขาดเลือด

### 3. กลุ่มอาหารต่างๆ ที่บริโภคโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์

การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร เป็นการสอบถามการบริโภคอาหารที่ประชากรบริโภคประเภทต่างๆ โดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ เป็นความถี่ 1-2 วัน/สัปดาห์ 3-4 วัน/สัปดาห์ หรือกินทุกวัน และได้จำแนกประเภทอาหารต่างๆ เป็น 8 กลุ่มดังนี้คือ

1. กลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ อาหารพวกไข่ เนื้อสัตว์ป่นมัน เครื่องในสัตว์ สำหรับผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ เช่น เบคอน กุนเชียง หมูยอ ไส้กรอกอีสาน ไส้ฉั้ว แหนม เป็นต้น
2. กลุ่มอาหารไขมันสูง ได้แก่อาหารต่างๆ ที่ปรุงด้วยวิธีการผัด การทอด แกงที่ใส่กะทิ ขนมหเกอรี่ เช่น ขนมหเกอรี่ โดนัท คุกกี้ ขนมหิงทานเย/แยม ฯลฯ
3. กลุ่มขนมสำหรับกินเล่น หรือขนมกรุบกรอบ
4. กลุ่มอาหารประเภทจานด่วน เช่น พิซซ่า แซนวิช แฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น
5. กลุ่มผักและผลไม้
6. กลุ่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีรสหวานเช่น โอวัลติน กาแฟ ชา น้ำผลไม้ใส่น้ำตาล เป็นต้น
7. กลุ่มอาหารแปรรูปต่างๆ ได้แก่ อาหารแปรรูปประเภทใส่เกลือเป็นหลักเช่น เนื้อเค็ม หมูเค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า บูด ฯลฯ ผลไม้กระป๋องชนิดต่างๆ ผลไม้แปรรูปอื่นๆ ที่ทำเป็นในรูปแบบ เชื่อม กวน แห้วม ดอง ฯลฯ
8. กลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คือผลิตภัณฑ์ที่ใช้กินนอกเหนือจากอาหารที่กินทุกวัน มักอยู่ในรูปแคปซูล ผง เกล็ด ของเหลว เช่น ชูโปโกสเกด รังนก สาหร่ายอัดเม็ด น้ำมันตับปลา เป็นต้น

### 4. ตราสัญลักษณ์อาหารที่มีความปลอดภัยของกระทรวงสาธารณสุข

หมายถึง ตราสัญลักษณ์ที่กระทรวงสาธารณสุขจัดทำขึ้นเพื่อเป็นสัญลักษณ์แห่งความปลอดภัย สำหรับให้ผู้บริโภคใช้เป็นข้อสังเกตในการเลือกบริโภคอาหารได้อย่างปลอดภัย โดยให้ครอบคลุมอาหารสด อาหารปรุงสำเร็จรูปและอาหารแปรรูป ผู้ประกอบการที่จะได้รับตราสัญลักษณ์แห่งความปลอดภัย จะต้องผ่านการตรวจสอบว่าปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด จึงจะได้ตราสัญลักษณ์มาติดแสดงที่ร้านหรือที่ผลิตภัณฑ์ซึ่งตราสัญลักษณ์แห่งความปลอดภัยของกระทรวงสาธารณสุข

แบ่งเป็น 3 ประเภท

1. ตราสัญลักษณ์ “อาหารปลอดภัย” (Food Safety)
2. ตราสัญลักษณ์ “อาหารสะอาด รสชาติอร่อย” (Clean Food Good Taste)
3. ตราสัญลักษณ์ “เครื่องหมาย ออย.”

#### 4.1 ตราสัญลักษณ์ “อาหารปลอดภัย” (Food Safety)

หมายถึง ตราสัญลักษณ์ ที่ออกให้โดยกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งแผงหรือร้านที่จำหน่ายอาหารสดในตลาดและซูเปอร์มาร์เก็ต ที่กระทรวงสาธารณสุขตรวจสอบแล้วไม่พบการปนเปื้อนของสารต้องห้ามในอาหารที่จำหน่ายจะเป็น “ป้ายพื้นขาว” และหากตรวจ ติดต่อกัน 3 เดือน เดือนละครั้ง แล้วยังไม่พบสารห้ามใช้ก็จะได้รับเป็น “ป้ายพื้นทอง” ไปติดแสดง หลังจากนั้นจะตรวจติดตามทุก 6 เดือน

#### 4.2 ตราสัญลักษณ์ “อาหารสะอาด รสชาติอร่อย” (Clean Food Good Taste)

หมายถึง ตราสัญลักษณ์ ที่ออกให้โดยกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งสถานประกอบการที่ทำอาหารปรุงสำเร็จ ต้องดูแลสถานที่เตรียม/ปรุงอาหาร และสถานที่รับประทานอาหารให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ ดูแลความสะอาด และความเหมาะสมของอาหาร สารปรุงแต่ง น้ำ น้ำแข็ง เครื่องดื่ม ภาชนะอุปกรณ์ ห้องน้ำ ห้องส้วม รวมถึงสุขอนามัยของผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟอาหาร และดูแลการจัดขยะ ของเสีย นอกจากนี้ยังต้องตรวจสอบความสะอาดของอาหาร ภาชนะ และมือ ด้วยชุดตรวจหาเชื้อ โคลิฟอร์มแบคทีเรีย โดยต้องผ่านเกณฑ์ไม่น้อยกว่าร้อยละ 90 ถ้าสามารถปฏิบัติได้ตามที่กล่าว ก็จะได้รับป้ายสัญลักษณ์ “อาหารสะอาด รสชาติอร่อย” หรือ “Clean Food Good Taste” โดยป้ายนี้มีอายุการรับรอง 1 ปี

#### 4.3 ตราสัญลักษณ์ “เครื่องหมาย ออย.”

หมายถึง เครื่องหมายที่อยู่บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูป ซึ่งอาหารแปรรูปที่จะได้รับ ออย. นั้น ต้องผ่านขั้นตอนในการตรวจสอบความเหมาะสมของสถานที่ตั้ง และอาคารผลิต เครื่องมือ เครื่องจักรและอุปกรณ์ในการผลิต การควบคุมกระบวนการผลิต การสุขาภิบาลโรงงาน การบำรุงรักษา และการทำความสะอาด และบุคลากรในการผลิต นั่นคือ เป็นไปตามเกณฑ์วิธีการที่ดีในการผลิตอาหาร หรือ GMP (Good Manufacturing Practice) นอกจากนั้น ต้องผ่านการตรวจสอบในเรื่องคุณภาพมาตรฐานของผลิตภัณฑ์ฯ ขณะที่บรรจุและการแสดงข้อมูลบนฉลากว่าครบถ้วน ไม่โอ้อวด หลอกลวง หรือทำให้เข้าใจผิด อาหารนั้นจึงจะได้รับเครื่องหมาย ออย.

### 5. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 มิได้มีการกำหนดความหมายไว้ชัดเจน ทำให้มีการขึ้นทะเบียนในหลายประเภทกล่าวคือจัดเป็นอาหารควบคุมเฉพาะเช่น

อาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เป็นอาหารที่กำหนดคุณภาพมาตรฐานเพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค เช่น รอยัลเยลลี่และผลิตภัณฑ์รอยัลเยลลี่ และจัดเป็นอาหารที่กำหนดให้แสดงฉลาก เช่น ผลิตภัณฑ์กระเทียม ฯลฯ ซึ่งมีการกำกับดูแลแตกต่างกัน

ความหมายของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ใช้กันอย่างไม่เป็นทางการหมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานโดยตรง นอกเหนือจากการรับประทานอาหารปกติ ซึ่งมักอยู่ในรูปลักษณะเป็นเม็ด แคปซูล ผงเกล็ด ของเหลว หรือลักษณะอื่นๆ โดยมีจุดมุ่งหมายสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพปกติมิใช่สำหรับผู้ป่วย

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้จำแนกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ได้รับอนุญาตเป็น 6 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มสารสกัดจากพืช เช่น สารสกัดจากใบแปะก๊วย สารสกัดจากผลส้มแขก กลูโคแมนแนน (ใยอาหาร) เป็นต้น
  2. กลุ่มสารสกัดจากสัตว์ เช่น เปลือกหอยนางรมอัดเม็ด กระดูกอ่อนปลาฉลาม โปรตีนจากไข่ผง เป็นต้น
  3. กลุ่มน้ำมันและไขมัน เช่น น้ำมันดอกคำฝอย
  4. กลุ่มโปรตีน วิตามินและเกลือแร่เช่น กรดอะมิโนชนิดแคปซูลคลอราเจน เป็นต้น
  5. กลุ่มธัญพืช เช่น รำข้าวสาลีชนิดเม็ด ผลิตภัณฑ์จากธัญพืชสกัด เป็นต้น
  6. กลุ่มอื่นๆ เช่น Coenzyme Q10 บิวเวอร์รี่สกัดชนิดเกล็ด นมเปรี้ยวชนิดแคปซูล เป็นต้น
-