

การพัฒนาคู่มือการอ่านฉลากโภชนาการประเภทเครื่องปรุงรสและอาหารแปรรูป เพื่อป้องกันและควบคุมโรคความดันโลหิตสูง

DEVELOPMENT OF NUTRITION LABELING MANUAL ON CONDIMENTS AND PROCESSED FOOD TO PREVENT AND CONTROL HYPERTENSION

สกุณา เนียมเงิน 4937554 RACN/M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : นพวรรณ เปียชื่อ, Ph.D. (Nursing), พรรณวดี พุทธิวัฒน์, D.Sc. (Nutrition)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคู่มือการอ่านฉลากโภชนาการประเภทเครื่องปรุงรสและอาหารแปรรูป เพื่อป้องกันและควบคุมโรคความดันโลหิตสูง การศึกษานี้แบ่งเป็น 2 ระยะคือ ระยะที่ 1 เป็นการสำรวจฉลากโภชนาการและส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารประเภทเครื่องปรุงรสและอาหารแปรรูป คัดเลือกตัวอย่างอาหารแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 195 ตัวอย่าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย ระยะที่ 2 นำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจมาพัฒนาคู่มือการอ่านฉลากโภชนาการ

ผลการศึกษาพบว่า เครื่องปรุงรสให้ปริมาณโซเดียมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค 290 – 1,740 มิลลิกรัม โดยกลุ่มน้ำปลามีปริมาณโซเดียมต่อหนึ่งหน่วยบริโภคมากที่สุดเฉลี่ย 1314.94 มิลลิกรัม รองลงมาเป็นกลุ่มซีอิ๊ว กลุ่มซอสถั่วเหลือง กลุ่มเต้าเจี้ยว และกลุ่มซอสหอยนางรม ส่วนอาหารแปรรูปกลุ่มบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป มีปริมาณโซเดียมต่อหนึ่งหน่วยบริโภคมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1345.45 มิลลิกรัม สำหรับปริมาณเกลือต่อบรรจุภัณฑ์ที่เป็นส่วนประกอบในกลุ่มน้ำปลามีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 29.35 รองลงมาคือกลุ่มซีอิ๊ว คิดเป็นร้อยละ 21.47 จากข้อมูลดังกล่าวนำมาใช้ในการพัฒนาคู่มือ ซึ่งมีเนื้อหาประกอบด้วย 1) ฉลากโภชนาการ วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ ประโยชน์ของฉลากโภชนาการ 2) เครื่องปรุงรสและอาหารแปรรูปคืออะไร 3) ประเภทเครื่องปรุงรส 4) ความหมายของเกลือโซเดียม 5) ปริมาณโซเดียมที่ร่างกายต้องการ 6) ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรส 7) อาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง 8) กินอย่างไรเพื่อลดปริมาณโซเดียม 9) การเปรียบเทียบปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรส และ 10) การเปรียบเทียบปริมาณโซเดียมในอาหารแปรรูป คู่มือได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

การศึกษานี้มีข้อเสนอแนะสำหรับพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนในการนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายและติดตามประเมินผลเพื่อพัฒนาและปรับปรุงคู่มือให้เหมาะสมกับผู้ใช้ต่อไป

คำสำคัญ: โรคความดันโลหิตสูง/ เครื่องปรุงรส/ อาหารแปรรูป/ ฉลากโภชนาการ/ เกลือโซเดียม

**DEVELOPMENT OF NUTRITION LABELING MANUAL ON CONDIMENTS
AND PROCESSED FOOD TO PREVENT AND CONTROL HYPERTENSION**

SAKUNA NEUMNGOEN 4937554 RACN/M

M.N.S. (COMMUNITY HEALTH NURSE PRACTITIONER)

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: NOPPAWAN PIASEU, Ph.D. (Nursing),
PANWADEE PUTWATANA, D.Sc. (Nutrition)**ABSTRACT**

This study aimed to develop a nutrition labeling manual for condiments and processed food to prevent and control hypertension. This study was conducted in two phases. Phase I included a survey of nutrition labels and food composition of condiments and processed foods. Through purposive sampling, 195 food samples were selected. Data were analyzed by descriptive statistics. In phase II, data from the survey were used to develop the nutrition labeling manual.

Findings revealed that the condiments contain sodium ranging from 290-1,740 milligrams per serving. The fish sauce contains the highest amount, at 1,314.94 milligrams of sodium per serving, followed by the soy sauce, the soy bean sauce, the fermented soy bean sauce, and the oyster sauce. Among processed foods, the instant noodle contains the highest amount of sodium per serving, at 1,345.45 milligrams. For the amount of salt per package, the fish sauce was at the highest (29.35%), followed by the soy sauce (21.47%). These data were then used to develop the nutrition labeling manual, which included the following contents: 1) nutritional labels, instructions on nutritional labels, and benefits of nutritional labels; 2) definitions of condiments and processed foods; 3) types of condiments; 4) definition of sodium chloride; 5) sodium requirement; 6) sodium contents in condiments; 7) foods containing high sodium; 8) how to eat foods with low sodium; 9) comparison of sodium content in condiments; and 10) comparison of sodium content in processed foods. The contents of the manual was validated and revised following experts' suggestions.

This study suggests that community health nurse practitioners use the manual in target groups, and test its effectiveness in order to make a revision and modification as appropriate for the target populations.

**KEY WORDS: HYPERTENSION / CONDIMENTS / PROCESSED FOODS /
SODIUM / NUTRITION LABELS**