

UPF อร่อยง่าย เสี่ยงตายเร็ว

อาหารแปรรูปขั้นสูง (UPF) กลายเป็นส่วนหนึ่งของการบริโภคในชีวิตประจำวันของผู้คน ที่ตอบโจทย์ความสะดวกสบายและอร่อย แต่กลับแฝงไปด้วยปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพหากบริโภคเป็นเวลานาน ทั้งนี้ หลายประเทศจึงได้ออกมาตรการควบคุมอย่างเป็นระบบ ซึ่งไทยสามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาและวางแผนนโยบายด้านสุขภาพของประชากรต่อไป

การดำเนินชีวิตของสังคมเมืองที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ การบริโภคอาหารสำเร็จรูปต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นซีเรียลอาหารเช้า ขนมปังสำเร็จรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่มรสหวาน หรืออาหารพร้อมทานอื่น ๆ จึงกลายเป็นทางเลือกที่ตอบโจทย์ความสะดวกรวดเร็ว สามารถหาซื้อได้ทั่วไปตามร้านสะดวกซื้อ โดยอาจคาดไม่ถึงว่าอาหารเหล่านี้จัดอยู่ในกลุ่ม “อาหารแปรรูปขั้นสูง (Ultra-Processed Foods: UPF)”³⁰ หรืออาหารที่เกิดจากกระบวนการแปรรูปในระดับอุตสาหกรรมหลายขั้นตอน³¹ โดยมีการใช้วัตถุดิบที่ผ่านการแปรรูปรวมกันหลายชนิด อาทิ น้ำมันผ่านไฮโดรเจน สารให้ความหวาน HFCS แป้งมอลโตเด็กซ์ตริน ฯลฯ รวมทั้งยังมีการใส่วัตถุเจือปนอาหารสังเคราะห์ต่าง ๆ ที่ไม่ใช่เครื่องปรุงอาหารพื้นฐานในครัวเรือน³² ซึ่งทำให้อาหารเดิม (Real Foods) ถูกเปลี่ยนแปลงโครงสร้างไปจากวัตถุดิบธรรมชาติ จนยากต่อการระบุแหล่งที่มาดั้งเดิมของวัตถุดิบเมื่อเปรียบเทียบกับอาหารแปรรูปทั่วไป (Processed Foods) ทั้งนี้ การผลิต UPF ยังเป็นเป้าหมายทางธุรกิจอุตสาหกรรมที่มุ่งเน้นการผลิตในปริมาณมาก ต้นทุนต่ำ มีอายุเก็บรักษานาน รวมทั้งการปรุงแต่งรสชาติ เนื้อสัมผัส ที่กระตุ้นให้เกิดการบริโภคซ้ำ (Chris van Tulleken, 2023) อย่างไรก็ตาม จากข้อมูลทางวิทยาศาสตร์หลายแหล่ง ชี้ให้เห็นว่า “การบริโภคอาหารแปรรูปขั้นสูงเป็นประจำต่อเนื่อง มีผลเชื่อมโยงต่อความเสี่ยงด้านสุขภาพหลายประการ” อาทิ โรคหัวใจและหลอดเลือด³³ ภาวะน้ำหนักเกิน³⁴ โรคเบาหวานดื้ออินซูลิน³⁵ ความดันโลหิตสูง³⁶ คอเลสเตอรอลต่ำ³⁷ โรคกระเพาะ³⁸ ไขมันพอกตับ³⁹ ภาวะลำไส้อักเสบเรื้อรัง⁴⁰ ความผิดปกติทางอารมณ์⁴¹ รวมถึงพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อ (NCDs) (WHO, 2568) เนื่องจากเป็นอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว น้ำตาล และโซเดียมปริมาณสูง รวมถึงสารสังเคราะห์อีกมากมาย

³⁰ Carlos A. Monteiro, Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2019, NOVA food classification System.

³¹ อาทิ การอัดรีด การขึ้นรูป หรือการทอดล่วงหน้าก่อนแช่เยือกแข็ง ฯลฯ

³² อาทิ สารทำให้เหนียวนุ่ม สารทำให้คงตัว สารให้ความชุ่มชื้น สารควบคุมความเป็นกรด สารกันเสีย สารช่วยกันกลิ่นเหม็นหืน ฯลฯ

³³ British Medical Journal, 2019. Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study.

³⁴ British Medical Journal, 2023. Ultra-processed food consumption and adult obesity risk.

³⁵ JAMA Internal Medicine, 2020. Ultra-processed Food Consumption and Risk of Type 2 Diabetes Among Participants of the NutriNet-Santé Prospective Cohort.

³⁶ Nutrition Research, 2021, Ultra-processed foods increase noncommunicable chronic disease risk.

³⁷ ASN, 2023, Ultra-Processed Foods and Human Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies.

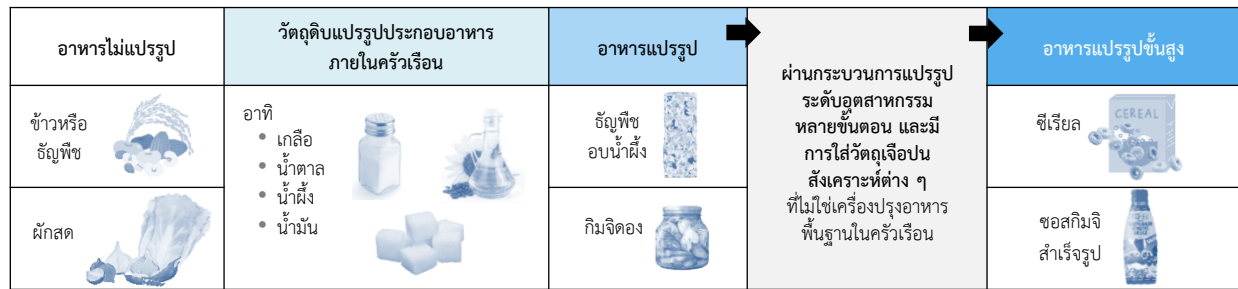
³⁸ The BMJ, 2018. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort.

³⁹ Int J Epidemiol, 2021. Association between ultra-processed foods consumption and risk of non-alcoholic fatty liver disease.

⁴⁰ British Medical Journal, 2021. Association of ultra-processed food intake with risk of inflammatory bowel disease: prospective cohort study.

⁴¹ Journal of Nutrition, 2020. Ultra-processed food consumption and the incidence of depression in a Mediterranean cohort: the SUN Project.

แผนภาพ 29 ตัวอย่างการแปรรูปอาหารขั้นสูง



ที่มา : NOVA food classification System ประมวลผลโดยสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.)

จากข้อมูลวารสารทางการแพทย์ของ British Medical Journal ในปี 2567 ระบุว่า ปริมาณแคลอรีที่ประชากรในประเทศสหรัฐอเมริกาและสหราชอาณาจักรได้รับจากการบริโภค UPF คิดเป็นสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 58 และ 57 ตามลำดับ เนื่องจากผลิตภัณฑ์สินค้ากว่าร้อยละ 60 ในร้านค้าของสหรัฐอเมริกา⁴² เป็นอาหารจำพวก UPF ทั้งสิ้น รองลงมาเป็น ประชากรทวีปเอเชียและประเทศในทวีปอเมริกาใต้ ซึ่งมีสัดส่วนแคลอรีที่ได้รับจาก UPF ประมาณร้อยละ 20 – 30 สำหรับประเทศไทย แม้ไม่มีข้อมูลการบริโภค UPF อย่างเป็นทางการ แต่จากผลสำรวจการบริโภคอาหารกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ⁴³ พบคนไทยจำนวนมากกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพมากถึง 3 – 7 วันต่อสัปดาห์ โดยกว่าร้อยละ 42.1 รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง รองลงมาคือ อาหารเนื้อสัตว์แปรรูปร้อยละ 39.2 และเครื่องดื่มรสหวานร้อยละ 34.2 ซึ่งล้วนมีลักษณะใกล้เคียงกับอาหารที่เข้าข่าย UPF ขณะเดียวกันพฤติกรรมการบริโภคสินค้าในร้านสะดวกซื้อ ยังเป็นอีกข้อมูลหนึ่งที่สะท้อนได้อีกว่า คนไทยมีการบริโภคสินค้า UPF บ่อยครั้ง จากผลการสำรวจของ THAIRATH Poll⁴⁴ ปี 2568 พบว่า คนไทยร้อยละ 40.9 เข้าร้านสะดวกซื้อ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ และมีถึงร้อยละ 21.8 ที่ใช้บริการทุกวัน โดยหมวดหมู่สินค้าที่นิยมบริโภคมากที่สุด คือ กลุ่มอาหารและเครื่องดื่ม และกลุ่มขนม/ขนมหวาน อยู่ที่ร้อยละ 58.8 และร้อยละ 16.2 ตามลำดับ

แผนภาพ 30 ส่วนประกอบอาหารที่พบเจอในผลิตภัณฑ์อาหารภายในร้านสะดวกซื้อ

ส่วนประกอบหลักโดยประมาณ	
ไขมัน	61.91 %
น้ำตาล	25.71 %
คาร์โบไฮเดรต	12.38 %

ไขมันอิ่มตัว (INS 150a, INS 160a(i), INS 160b(i), INS 160c(i), INS 160d(i))	INS 202, INS 211, INS 282
ไขมันไม่อิ่มตัว (กรดไขมันอิ่มตัว, INS 262(i), INS 270, INS 280, INS 300, INS 307b, INS 321, INS 322(i), INS 334, INS 336(i), INS 339(i), INS 339(i), INS 407, INS 412, INS 450(i), INS 452(i), INS 460(i), INS 460(i), INS 465, INS 471, INS 472b, INS 472e, INS 473, INS 475, INS 491, INS 500(i), INS 508, INS 535, INS 538, INS 551, INS 552, INS 552a, INS 552b, INS 552c, INS 552d, INS 552e, INS 552f, INS 552g, INS 552h, INS 552i, INS 552j, INS 552k, INS 552l, INS 552m, INS 552n, INS 552o, INS 552p, INS 552q, INS 552r, INS 552s, INS 552t, INS 552u, INS 552v, INS 552w, INS 552x, INS 552y, INS 552z)	INS 141a, INS 1442, INS 1520

ที่มา : เพจ Facebook เฟลีนไฟร์ ออร์แกนิก

จากแนวโน้มการบริโภค UPF และความเสี่ยงด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น ทำให้หลายประเทศออกมาตรการเชิงรุกในการควบคุมการผลิตและจำกัดการบริโภคอาหาร UPF ดังนี้

1. **การบังคับใช้ฉลากคำเตือนแปดเหลี่ยมด้านหน้าบรรจุภัณฑ์อาหาร (Octagonal Warning Labels)** ซึ่งมีการบังคับใช้แล้วในหลายประเทศ อาทิ ชิลี เปรู โคลอมเบีย เม็กซิโก อาร์เจนตินา และอุรุกวัย⁴⁵ โดยฉลากมีลักษณะโดดเด่น คือ ป้ายรูปแปดเหลี่ยมสีดำคล้ายป้ายหยุดพร้อมระบุข้อความตัวใหญ่ อาทิ “แคลอรีสูง” “น้ำตาลสูง” “โซเดียมสูง” และ “ไขมันอิ่มตัวสูง” ซึ่งถูกออกแบบมาเพื่อสื่อสารเตือนผู้บริโภคอย่างเข้าใจได้ง่ายทันทีว่า ผลิตภัณฑ์นั้นมีสารอาหารที่สูงเกินเกณฑ์มาตรฐานสุขภาพ โดยจากการประเมินผลกระทบ 3 ปีหลังการบังคับใช้ฉลาก ในประเทศชิลี⁴⁶ พบว่า ครัวเรือนมีแนวโน้มบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารหรือเครื่องดื่มที่มีระดับน้ำตาล โซเดียม ไขมันอิ่มตัว และแคลอรีสูงลดลง สะท้อนให้เห็นว่าการสื่อสารด้วยฉลากที่ชัดเจนและเข้าใจง่ายนั้น ส่งผลต่อ

⁴² National Center for Biotechnology Information, 2025, Prevalence of Processed Food in Grocery Stores, ฐานข้อมูลของ GroceryDB ที่ได้ทำการรวบรวมอาหารกว่า 50,000 รายการ จากร้านค้า Walmart, Target และ Wholefoods ในประเทศสหรัฐอเมริกา

⁴³ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564, การสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2564.

⁴⁴ การสำรวจระหว่างวันที่ 11 - 17 ก.ค. 2568 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3,903 คน

⁴⁵ Global Food Research Program, Labeling regulations.

⁴⁶ PLOS Medicine, 2020, Report: Decreases in purchases of energy, sodium, sugar, and saturated fat 3 years after implementation

การตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าที่เหมาะสมมากขึ้น ในทางกลับกันเมื่อเปรียบเทียบระบบฉลากโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amount) ที่ใช้ในไทย จากผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ร้อยละ 40.8 ของผู้บริโภค จะเห็นข้อมูลบนฉลาก GDA ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์สินค้า แต่กลับไม่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกซื้อ สะท้อนให้เห็นว่า การให้ข้อมูลเชิงตัวเลขไม่สามารถดึงดูดความสนใจหรือกระตุ้นให้เกิดการตระหนักรู้ความเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างทันที โดยเฉพาะในกลุ่มผู้บริโภคที่อาจไม่มีความรู้การคำนวณโภชนาการพื้นฐานที่ควรได้รับต่อวัน

แผนภาพ 31 ตัวอย่างการติดฉลากคำเตือนแปดเหลี่ยมบนหน้าบรรจุภัณฑ์ UPF แผนภาพ 32 ตัวอย่างฉลากโภชนาการ GDA ของไทย



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ชง
ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
320 กิโลแคลอรี	2 ก.	18 ก.	340 มก.
*16%	*3%	*28%	*14%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ที่มา : Health Policy Watch: Independent Global Health Reporting และ Reddit

ที่มา : มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.)

2. การควบคุมและกำหนดนโยบายทางการตลาด โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ที่มุ่งเป้าไปยังเด็ก หลายประเทศมีการบังคับใช้กฎหมายควบคุมการโฆษณาและการส่งเสริมการขายอาหารและเครื่องดื่มที่เข้าข่าย UPF อย่างเข้มงวด ได้แก่ 1) การห้ามใช้ตัวการ์ตูนหรือเทคนิคต่าง ๆ บนบรรจุภัณฑ์ที่มีฉลากเตือนแปดเหลี่ยม 2) รายการขึ้นโป ซึ่งบังคับใช้แล้วในชิลี⁴⁷ เม็กซิโก เปรู และอาร์เจนตินา 2) การห้ามโฆษณาและกิจกรรมส่งเสริมการขายในร้านสะดวกซื้อ โดยสหราชอาณาจักร เตรียมบังคับใช้กฎหมายห้ามโฆษณาอาหารประเภท HFSS (High Fat, Sugar, Salt) ตั้งแต่ปี 2568 เป็นต้นไป ในทุกรายการโทรทัศน์ก่อนเวลา 21.00 น. อีกทั้ง ยังมีมาตรการเสริมห้ามจัดโปรโมชั่นราคา เช่น ซื้อ 1 แถม 1 และห้ามวางผลิตภัณฑ์ HFSS ใกล้จุดชำระเงินในร้านสะดวกซื้อ เพื่อป้องกันการกระตุ้นการบริโภคสินค้าเกินความจำเป็น เช่นเดียวกับชิลี ที่ห้ามโฆษณาอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพบนโทรทัศน์ในช่วงเวลาเช้าและหลังเลิกเรียน รวมถึงบนสื่อทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับเด็ก อาทิ รายการโทรทัศน์เด็ก การ์ตูน อินฟลูเอนเซอร์ นอกจากนี้ ยังห้ามจัดกิจกรรมส่งเสริมการขายผลิตภัณฑ์ที่เข้าข่ายอาหาร UPF เช่น การเล่นเกม การเล่นเกมสะสมแลกแต้ม และ 3) การห้ามจำหน่ายภายในสถานศึกษา โดยประเทศชิลี เม็กซิโก อาร์เจนตินา อูรุกวัย มีการกำหนดนโยบายห้ามจำหน่ายหรือแจกอาหารที่มีฉลากเตือนแปดเหลี่ยมทุกชนิดในโรงเรียนทุกระดับ ขณะที่ไทย แม้จะยังไม่มีนโยบายเฉพาะที่ห้ามการโฆษณาและทำการตลาดผลิตภัณฑ์ UPF ที่มุ่งเป้าไปยังเด็กอย่างชัดเจน แต่ก็มีแนวทางควบคุมบางประการ เช่น การใช้ฉลาก GDA แสดงโภชนาการ

แผนภาพ 33 กฎหมายว่าด้วยการติดฉลากและการโฆษณาอาหาร ประเทศชิลี กำหนดให้ต้องลบตัวการ์ตูนออกจากบรรจุภัณฑ์อาหาร UPF



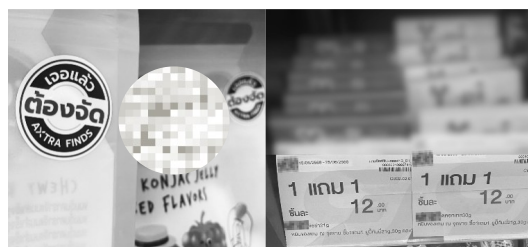
ที่มา : Global Food Research Program

ของเล่น การเล่นเกมสะสมแลกแต้ม และ 3) การห้ามจำหน่ายภายในสถานศึกษา โดยประเทศชิลี เม็กซิโก อาร์เจนตินา อูรุกวัย มีการกำหนดนโยบายห้ามจำหน่ายหรือแจกอาหารที่มีฉลากเตือนแปดเหลี่ยมทุกชนิดในโรงเรียนทุกระดับ ขณะที่ไทย แม้จะยังไม่มีนโยบายเฉพาะที่ห้ามการโฆษณาและทำการตลาดผลิตภัณฑ์ UPF ที่มุ่งเป้าไปยังเด็กอย่างชัดเจน แต่ก็มีแนวทางควบคุมบางประการ เช่น การใช้ฉลาก GDA แสดงโภชนาการ

⁴⁷ กฎหมาย Ley N° 20.606 sobre Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad.

การห้ามโฆษณาและทำการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก⁴⁸ การรณรงค์สร้างเสริมสุขภาพต่าง ๆ ในสถานศึกษา อย่างไรก็ตาม แนวทางเหล่านี้ยังอาจไม่เพียงพอต่อการรับมือกับปัญหาสุขภาพของเด็กไทย โดยเฉพาะภาวะเริ่มอ้วน ซึ่งมีปัจจัยกระตุ้นส่วนหนึ่งจากการทำการตลาดแบบจูงใจให้เด็กบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่ดีต่อสุขภาพมากเกินไป (รายงานสุขภาพคนไทย, 2567)

แผนภาพ 34 การติดป้ายข้อความเชิญชวนซื้อสินค้า และกิจกรรมส่งเสริมการขาย ที่พบได้ในร้านค้าสะดวกซื้อของไทย



ที่มา : รวบรวมภาพ โดยกองพัฒนาข้อมูลและตัวชี้วัดสังคม, สศช.

3. **มาตรการภาษีสำหรับผลิตภัณฑ์อาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพ** โดยประเทศโคลอมเบีย มีการจัดเก็บภาษีสำหรับกลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปขั้นสูงที่มีน้ำตาล โซเดียม ไขมันอิ่มตัวสูง ซึ่งครอบคลุมถึงการใส่สารสังเคราะห์ต่าง ๆ และกลุ่มเครื่องดื่มที่มีการเติมน้ำตาล หรือสารสังเคราะห์ให้ความหวานแทนน้ำตาลอื่น ๆ⁴⁹ ซึ่งจะเก็บอัตราภาษีแบบขั้นบันได เริ่มต้นจากร้อยละ 10 ในปี 2566 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 15 ในปี 2567 แล้วจะปรับขึ้นสูงสุดอยู่ที่ร้อยละ 20 ภายในปี 2568 ควบคู่ไปกับการติดฉลากคำเตือนแปดเหลี่ยม เพื่อกระตุ้นให้ผู้ประกอบการอุตสาหกรรมเร่งปรับสูตรผลิตภัณฑ์ให้มีคุณภาพทางโภชนาการมากยิ่งขึ้น และยังเป็นมาตรการกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่ดีในระดับโครงสร้างประชากร พร้อมทั้งลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค NCDs ที่เกี่ยวกับอาหาร ในทางกลับกัน เมื่อพิจารณาการจัดเก็บภาษีที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์ที่เข้าข่าย UPF ของประเทศไทย ยังพบว่า มีการจัดเก็บภาษีเฉพาะในกลุ่มผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มเท่านั้น โดยจะจัดเก็บภาษีสรรพสามิตตามระดับปริมาณน้ำตาลเป็นหลัก ในขณะที่ผลิตภัณฑ์กลุ่มอาหารอื่น ๆ ยังไม่อยู่ภายใต้กรอบภาษีลักษณะเดียวกัน อีกทั้ง ยังไม่มีการพิจารณาครอบคลุมถึงสารให้ความหวานที่แม้จะไม่ให้พลังงาน แต่อาจมีผลต่อพฤติกรรมเสพติดรสหวานเช่นเดียวกัน

การดำเนินมาตรการควบคุมการบริโภคอาหารแปรรูปขั้นสูง (UPF) ของต่างประเทศ ถือเป็นแนวทางที่ไทยสามารถนำมาศึกษาเปรียบเทียบ เพื่อยกระดับมาตรการหรือนโยบายทางด้านอาหาร โดยกำหนดนิยามของผลิตภัณฑ์อาหาร UPF ให้ชัดเจน และทำการรวบรวมและจำแนกอาหารที่มีอยู่ในปัจจุบันว่าชนิดใดเข้าข่าย UPF เพื่อใช้กำหนดแนวทางควบคุมการผลิตและจำกัดการบริโภค อาทิ การพิจารณาใช้ฉลากแปดเหลี่ยมเฉพาะสำหรับผลิตภัณฑ์อาหาร UPF เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้ของผู้บริโภคและตระหนักถึงความเสี่ยงจากการบริโภคสินค้าดังกล่าว โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่มักตกเป็นเป้าหมายของการตลาด นอกจากนี้ อาจพิจารณาความเหมาะสมของการเก็บภาษีกับกลุ่มอาหารแปรรูปขั้นสูง (UPF) ที่มีปริมาณน้ำตาล โซเดียม ไขมันสูง และสารเติมแต่งสังเคราะห์ต่าง ๆ ที่ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อสุขภาพ และยังไม่อยู่ในขอบข่ายภาษีที่เพียงพอในปัจจุบัน ทั้งนี้ นอกจากการควบคุมการผลิตและจำกัดการบริโภคแล้ว ยังควรสนับสนุนการเข้าถึงอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อาทิ อาหารสด อาหารพื้นบ้าน และการปรุงอาหารภายในครัวเรือน ซึ่งมักใช้วัตถุดิบธรรมชาติและผ่านกระบวนการแปรรูปน้อย ช่วยลดการพึ่งพาอาหารจากภาคอุตสาหกรรม และยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพของประชากรที่ดีในระยะยาว

⁴⁸ พระราชบัญญัติควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก พ.ศ. 2560.

⁴⁹ Ley 2277 de 2022, มาตรา 513-6: ผลิตภัณฑ์ผ่านการแปรรูปขั้นสูง คือ อาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตในระดับอุตสาหกรรม โดยมักเป็นการประกอบสูตรจากสารสกัดจากอาหาร หรือสารที่ได้จากการสังเคราะห์จากแหล่งอื่นหรืออื่น อาทิ ไขมัน น้ำมัน แป้ง หรือน้ำตาล ซึ่งบางส่วนอาจมาจากอาหารโดยตรงหรือเกิดจากการแปรรูปเพิ่มเติม เช่น การเติมไฮโดรเจนในน้ำมันเพื่อให้ได้ไขมันทรานส์ การไฮโดรไลซ์โปรตีน หรือการทำให้แป้งบริสุทธิ์ นอกจากนี้ ยังมีการเติมสารเคมีสังเคราะห์หลายชนิด เพื่อปรับปรุงลักษณะของผลิตภัณฑ์ เช่น สารให้ความหวาน สารแต่งสี สารแต่งกลิ่น สารเพิ่มความข้นเหนียว สารคงตัว สารกันบูด รวมถึงสารที่ช่วยปรับคุณภาพสัมผัส เช่น สารให้ความหวาน อิมัลซิไฟเออร์ สารเพิ่มความข้น สารยึดเกาะ ด้วยกระบวนการเหล่านี้ ทำให้อาหารที่จัดอยู่ในกลุ่มนี้ มีปริมาณน้ำตาล ไขมันอิ่มตัว และโซเดียมในระดับสูง ขณะที่โปรตีน โยอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินในระดับต่ำ เมื่อเปรียบเทียบกับอาหารที่ไม่ผ่านการแปรรูปหรือผ่านกระบวนการแปรรูปน้อย