

ลด "เค็ม" อย่างไร



เลือกกินอาหารสดหรืออาหาร
ที่ผ่านการปรุงรสน้อยที่สุด



ปรุงอาหารด้วยตัวเอง
หากเป็นไปได้



หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง
เบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป



ใช้ส่วนผสมสมุนไพรและเครื่องเทศ
เพื่อแต่งรสและกลิ่นหอมของอาหาร



ลดการใช้เครื่องปรุงรสในอาหาร
เช่น ผงปรุงรส น้ำปลา ซีอิ๊ว
ซอสปรุงรส เค้าเจียว และผงชูรส



ใช้รสอื่นมาทดแทน
เช่น รสเปรี้ยวจากมะนาว รสเผ็ดจากพริก
ทำให้สามารถลดรสชาติเค็มลงได้
พร้อมกับยังเจริญอาหารได้



ระวังเกลือ
ที่ซ่อนอยู่ในอาหารของคุณ

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 5g	10%
Trans Fat 5g	10%
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 5g	0%
Sugars 5g	0%

ควรอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง
เลือกอาหารที่มีโซเดียมน้อยที่สุด



ชิมอาหารก่อนปรุงทุกครั้ง

LESS SALT

ลดเค็ม ครั้งหนึ่ง

Thai
LOW SALT
Network

Thai
LOW SALT
Network

อาคารเฉลิมพระบารมี ๕๐ ปี ชั้น 4

เลขที่ 2 ซอยศูนย์วิจัย ต.เพชรบุรีตัดใหม่ 47 บางกะปิ ห้วยขวาง กทม. 10310

โทร. 02-7166091 โทรสาร. 02-7181900

Email: lowsaltthai@gmail.com Website: www.lowsaltthailand.com



ลดเค็ม ครั้งหนึ่ง

การบริโภคเกลือ (โซเดียม) ปริมาณมาก ในการปรุงรสอาหารให้มีรสเค็ม เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ปัจจุบันคนไทยมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคเกลือ (โซเดียม) สูง 2-3 เท่า ของปริมาณที่ร่างกายต้องการ ซึ่งการรับประทานอาหารที่มีเกลือ (โซเดียม) สูงมีผลเสียทำให้ความดันโลหิตสูง เพิ่มการรั่วของโปรตีนในปัสสาวะ และยังมีส่วนทำให้เกิดโรคไตโดยตรง นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักก่อให้เกิดภาวะหัวใจวาย และความดันโลหิตสูงยังส่งผลให้ความดันในสมองเพิ่มขึ้น มีโอกาสเป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต



แหล่งอาหาร ที่พบเกลือ (โซเดียม) ได้แก่

1. อาหารธรรมชาติ ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ผลไม้ทุกชนิด ผัก ธัญพืชและถั่วเมล็ดแห้ง
2. เครื่องปรุงรส ได้แก่ เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส ซอว์ขาว ซอว์ดำ ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ น้ำมันหอย กะปิ ผงปรุงรสหรือซูปก้อน ผงชูรส

เครื่องปรุงรส	หน่วย	ค่าเฉลี่ยโซเดียม (มิลลิกรัม)
เกลือ	1 ช้อนชา	2,000
น้ำปลา	1 ช้อนชา	400
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	500
ผงชูรส	1 ช้อนชา	490
ซอสปรุงรส	1 ช้อนชา	400
ซอว์ขาว	1 ช้อนชา	460
ซอสพริก	1 ช้อนชา	220
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนชา	140
น้ำมันหอย	1 ช้อนโต๊ะ	450

3. อาหารแปรรูป ได้แก่ ไส้กรอก หมูยอ ลูกชิ้น ปลาเค็ม อาหารกระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป คนไทยกินอาหารชนิดนี้บ่อยซึ่งมีโซเดียมมากกว่าอาหารธรรมชาติ



ไข่ต้ม โซเดียม 90 มิลลิกรัม/ฟอง	ไข่เค็ม โซเดียม 480 มิลลิกรัม/ฟอง	ปลาสด โซเดียม 90 มิลลิกรัม	ปลาเค็ม โซเดียม 3,200 มิลลิกรัม
---	---	--------------------------------------	---



ผักกะหล่ำ โซเดียม 30 มิลลิกรัม	กะหล่ำดอก โซเดียม 1,720 มิลลิกรัม	มะละกอ โซเดียม 30 มิลลิกรัม	มะละกอเค็ม โซเดียม 4,460 มิลลิกรัม
--	---	---------------------------------------	--



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โซเดียม 1,100 - 1,800 มิลลิกรัม/ซอง

การลดการบริโภคเกลือ สามารถลดความดันโลหิต และสามารถลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจได้ รวมทั้งช่วยลดค่าใช้จ่ายทางการแพทย์อีกด้วย
The world Health Organization (WHO) หรือ องค์การอนามัยโลกแนะนำให้รับประทานโซเดียมไม่เกิน 5 กรัม ต่อวัน (เกลือ 1 ช้อนชา)

ลด โซเดียม เพื่อ สุขภาพ ที่ดีกว่า