



เลือกกินอาหารสดหรืออาหารที่ผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด



ชิมอาหารก่อนปรุงทุกครั้งหรือปรุงอาหารด้วยตัวเองหากเป็นไปได้



ลดการใช้เครื่องปรุงรสในอาหาร เช่น ผงปรุงรส น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส เต้าเจี้ยว และผงชูรส



หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง มะหนี่กึ่งสำเร็จรูป

วิธีลดเค็มแบบง่ายๆ

ใช้ส่วนผสมสมุนไพรและเครื่องเทศเพื่อแต่งรสและกลิ่นหอมของอาหาร



ใช้รสอื่นมาทดแทน
เช่น รสเปรี้ยวจากมะนาว รสเผ็ดจากพริก ทำให้สามารถลดรสชาติเค็มลง

ข้อมูลโภชนาการ			
เกลือและโซเดียม: 1 ช้อน (50 กรัม)			
สำหรับผลิตภัณฑ์อาหาร: 1			
ข้อมูลโภชนาการต่อหน่วยบริโภค (1 ช้อน)			
ปริมาณต่อหน่วยบริโภค (1 ช้อน)			
พลังงาน	10	กิโลจูล	24
ไขมันอิ่มตัว	4.0	กรัม	20%
ไขมันรวม	7	กรัม	14%
คาร์โบไฮเดรต	37	กรัม	19%
น้ำตาล	3	กรัม	6%
โปรตีน	3	กรัม	6%
โซเดียม	200	มิลลิกรัม	40%

ควรอ่านฉลากโภชนาการ
ทุกครั้งเลือกอาหารที่มีโซเดียมน้อยที่สุดหรือเลือกใช้ **ผลิตภัณฑ์ลดโซเดียม**

เครื่องปรุงลดโซเดียม

เครื่องปรุงลดโซเดียม คือ เครื่องปรุงที่ปรับลดปริมาณของโซเดียมลง แล้วใช้กรรมวิธีต่างๆ มาช่วยเพื่อให้เครื่องปรุงยังมีรสชาติใกล้เคียงกับสูตรปกติ เช่น

การเสริมรสชาติด้วยกลิ่น

เช่น การเติมกระเทียมและพริกไทย การหมักเครื่องปรุงให้นานขึ้น

การเสริมรสชาติด้วยรสอูมามิ

เช่น การเติมกลูตาเมต กัวโนเลต นิวคลีโอไทด์

การใช้สารทดแทนเกลือ

เช่น โพแทสเซียมคลอไรด์
หมายเหตุ ผู้ป่วยที่ต้องจำกัดโพแทสเซียม เช่น ผู้ป่วยโรคไตและโรคหัวใจ ควรหลีกเลี่ยงโพแทสเซียมคลอไรด์

การใช้เครื่องปรุงลดโซเดียม

แทนการใช้เครื่องปรุงสูตรปกติเป็นหนึ่งในวิธีการการบริโภคโซเดียมที่สามารถทำได้ง่าย และอาหารที่ปรุงประกอบด้วยเครื่องปรุงลดโซเดียมยังมีรสชาติดี



ผลิตภัณฑ์ปรุงรสสูตรลดโซเดียม

ลดเค็มลดโรค



โซเดียมกับร่างกาย

โซเดียมเป็นเกลือแร่ที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ แต่มีความจำเป็นต่อร่างกายในการควบคุมความสมดุลเป็นกรด - ด่างและของเหลวในร่างกาย

- ช่วยรักษาความดันเลือดให้อยู่ในระดับปกติ
- ช่วยในการทำงานของประสาท และกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ
- ช่วยกระตุ้นให้เกิดการดูดซึมอาหารผ่านทางลำไส้เล็กและไต
- ช่วยให้แคลเซียมและธาตุบางชนิดสามารถละลายในเลือดได้

ถึงแม้โซเดียมจะมีความสำคัญต่อร่างกาย

แต่การบริโภคมากเกินไปกลับมีผลเสียต่อสุขภาพ

การบริโภคโซเดียมสูงเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคไต และอัมพาต ซึ่งนับวันจะมีสถานการณ์ความรุนแรงมากขึ้น ทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ด้วยเหตุนี้โซเดียมจึงกลายเป็นตัวอันตรายในอาหาร หากบริโภคอย่างไม่ระมัดระวัง



เสี่ยง

โรคหัวใจและหลอดเลือด



เสี่ยง

โรคความดันโลหิตสูง



เสี่ยง

โรคไต



เสี่ยง

โรคอัมพาตอัมพาต

ข้อมูลองค์การอนามัยโลก (WHO)

ใน 1 วัน ร่างกายไม่ควรรับโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัม หรือ เทียบเท่ากับเกลือ 1 ช้อนชา

โซเดียมกับอาหารแปรรูป

อาหารทุกอย่างมีโซเดียมตามธรรมชาติอยู่แล้ว ซึ่งหากผ่านการเติมเกลือเพื่อแปรรูปหรือถนอมอาหารก็จะทำให้ปริมาณโซเดียมในอาหารนั้นเพิ่มสูงขึ้น โซเดียมถูกนำมาใช้เพื่อประโยชน์ทั้งเป็นสารปรุงแต่งรส ยืดอายุการเก็บรักษา ทำให้อาหารเก็บไว้ได้นานขึ้น เช่น ผงฟู ผงกันบูด ผงชูรส

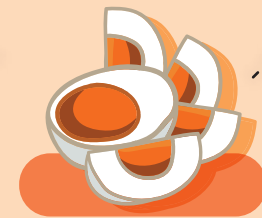
ตัวอย่างปริมาณโซเดียม ก่อน - หลัง แปรรูป



ก่อนแปรรูป

ไข่ต้ม

โซเดียมเฉลี่ย
80 มิลลิกรัม



หลังแปรรูป

ไข่เค็ม

โซเดียมเฉลี่ย
380 มิลลิกรัม

ปริมาณโซเดียมในอาหารแปรรูป



แฮม 100 กรัม

โซเดียม 990 มิลลิกรัม



เนื้อเค็มเคียว 100 กรัม

โซเดียม 1,514 มิลลิกรัม



ปลาสดทอด 100 กรัม

โซเดียม 1,694 มิลลิกรัม



หมูแผ่น 100 กรัม

โซเดียม 1,592 มิลลิกรัม



กุนเชียง 100 กรัม

โซเดียม 1,303 มิลลิกรัม



ไส้กรอก 100 กรัม

โซเดียม 680 มิลลิกรัม



ผักกาดดอง 100 กรัม

โซเดียม 1,498 มิลลิกรัม



มะม่วงแช่อิ่ม 100 กรัม

โซเดียม 504 มิลลิกรัม

อ้างอิงข้อมูลจากโปรแกรมคำนวณคุณค่าสารอาหาร INMUCAL-Nutrients V.4.0 สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล