

ลดเค็มตอนน เพื่อชีวิตยืนยาว

1. ชิมอาหารทุกครั้งก่อนที่จะมีการเติมเครื่องปรุงรสทุกชนิด
จำไว้เสมอว่า โดยทั่วไปแล้ว น้ำปลาหรือซีอิ๊ว 1 ช้อนชา
มีโซเดียม 350-500 มก.
2. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัดและอาหารหมักดอง ระลึกเสมอว่า
บริโภคอาหารรสจัด อาหารธรรมชาติที่มีการปรุงแต่งน้อย
ช่วยให้มีสุขภาพดี
3. เลือกบริโภคอาหารสดหรืออาหารที่ผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด เช่น
บริโภคเนื้อหมูดีกว่าไส้กรอกหมูหรือหมูยอ เป็นต้น โดยทั่วไป
อาหารที่ผ่านการแปรรูปมักมีโซเดียมเพิ่มขึ้น 5-10 เท่า
4. หลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูปและขนมขบเคี้ยวที่มีเครื่องปรุงรส
ปริมาณมาก
5. ลดความถี่ของการบริโภคอาหารที่ต้องมีเครื่องปรุงน้ำจิ้ม เช่น
สุกี้ หมูกระทะ รวมทั้งลดปริมาณน้ำจิ้มที่จะบริโภคด้วย
6. ทดลองปรุงอาหารโดยใช้เกลือ น้ำปลา เครื่องปรุงรสอื่นๆ
ในปริมาณเพียงครึ่งหนึ่งที่กำหนดไว้ในสูตรอาหารก่อน
ถ้ารสชาติไม่อร่อยจริงๆ จึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณ
ของเครื่องปรุงรส
7. เพิ่มการรับประทานผักผลไม้มากขึ้น
ให้ได้วันละ 8-10 ส่วน



อาหารธรรมชาติ
อร่อยได้ไม่ทำร้ายร่างกาย



รักสุขภาพ ให้
ลด/งดอาหารเค็ม



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
สำนักงานเทศบาลตำบลปลาไหล

www.plalo.go.th

หมู่ที่ 4 ตำบลปลาไหล ต.วาริชภูมิ
อ.วาริชภูมิ จ.สกลนคร 47150

โทรศัพท์ 0-4274- 2593 โทรสาร 0-4216-5214

ลดเค็มวันนี้ เพื่อ... ชีวิตที่ยั่งยืน



เริ่มต้นลดเค็ม
โรคภัยพาลลดลง

ที่มาของความเค็ม

ความเค็มในอาหารที่เรากินกันอยู่ในทุกวันนี้มาจาก โซเดียม ซึ่งเป็นสารอาหารที่อยู่ในกลุ่มเกลือแร่ ที่คนทั่วไป มักรู้จักในรูปโซเดียมคลอไรด์หรือเกลือแกงนั่นเอง



โซเดียมกับสุขภาพ

ร่างกายต้องการโซเดียมเพื่อช่วยควบคุมการหดตัวของกล้ามเนื้อ ช่วยควบคุมความสมดุลของน้ำ และรักษาความเป็นกรดต่างของร่างกาย

ถึงแม้โซเดียมจะมีความสำคัญต่อร่างกาย แต่การบริโภคโซเดียมมากเกินไปกลับมีผลเสียต่อร่างกาย ในทางระบาดวิทยาพบว่า การบริโภคโซเดียมปริมาณสูงมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหัวใจ และเมื่อบริโภคโซเดียมมากเกินไปจะทำให้ไตทำงานหนักมากขึ้นในการขับโซเดียมออกจากร่างกาย และอาจทำให้เกิดอาการบวมได้

ดังนั้น บุคคลทั่วไปไม่ควรบริโภคโซเดียมมาก สำหรับบุคคลที่เป็นโรคไต เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และหัวใจ มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการ “ลด” ปริมาณการบริโภคโซเดียม เพื่อช่วยควบคุมโรคและหลีกเลี่ยงภาวะแทรกซ้อน



ความต้องการโซเดียมแต่ละวัน

ปัจจุบัน คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวัน ที่ควรได้รับของประชาชนไทย ได้กำหนดความต้องการโซเดียมอยู่ที่ 2,400 มก./วัน หรือเกลือแกงไม่เกิน 1 ช้อนชา/วัน แต่พบว่าคนไทยมีการบริโภคโซเดียมมากกว่าความต้องการของร่างกาย ซึ่งปริมาณโซเดียมส่วนเกินนี้ มักมาจากอาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป และที่สำคัญ คือเครื่องปรุงรสต่างๆ ปัจจุบันพบว่าคนไทยบริโภคอาหารรสเค็มจัดมากขึ้น จากสถิติของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่าคนไทยบริโภคเครื่องปรุงรสเพิ่มขึ้น จากวันละ 7 กรัมในปี พ.ศ. 2503 เป็น 20.5 กรัมในปี พ.ศ. 2538



ปริมาณโซเดียมในอาหาร

โซเดียมสูง	ปริมาณโซเดียม (มก.)
เกลือแกง 1 ช้อนชา	1,900-2,000
กะปิ 1 ช้อนชา	1,490
เต้าหู้ยี้ 1 ช้อนโต๊ะ	555
น้ำปลา/ซีอิ๊ว 1 ช้อนชา	350-500
ไข่เค็ม 1 ฟอง	316

โซเดียมปานกลาง	ปริมาณโซเดียม (มก.)
ขนมปัง 1 แผ่น (30 กรัม)	120-150
ปลา กุ้ง ปลาหมึก 30 กรัม	120-140
นมสด 1 แก้ว (240 ซี.ซี.)	120-130
เนย/เนยเทียมชนิดเค็ม 1 ช้อนโต๊ะ	120-130
ถั่วอบกรอบ 30 กรัม	120
ไข่เป็ด/ไข่ไก่ 1 ฟอง	110-120

โซเดียมสูง	ปริมาณโซเดียม (มก.) (เฉลี่ย)
เส้นเล็กเนื้อเปื่อยน้ำ 1 ชาม	2,000
ข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง 1 ชุด	2,000
ข้าวผัดกะเพรา 1 จาน	1,500
ข้าวคลุกกะปิ 1 จาน	1,500
บะหมี่สำเร็จรูป พร้อมเครื่องปรุง 1 ชอง	1,500
ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ 1 จาน	1,500
ขนมจีนน้ำยา 1 จาน	1,500

โซเดียมน้อย	ปริมาณโซเดียม (มก.)
ข้าว 1/2 ถ้วยตวง	50
เนื้อหมู/เนื้อไก่ 30 กรัม	40-60
ผักสดชนิดต่างๆ 1 ถ้วยตวง	30-100
เต้าหู้ 50 กรัม	6-10
ผลไม้ชนิดต่างๆ 6-8 ชิ้น	5-80