

ปริมาณโซเดียมในอาหาร

(ใน 1 วัน ควรได้รับโซเดียมไม่เกิน 2000 มิลลิกรัม)

| ชนิดอาหาร | ปริมาณ | โซเดียม (มิลลิกรัม) |
|--|-------------------|---------------------|
| เกลือ | 1 ช้อนชา | 2000 |
| ซूपก้อน | 10 กรัม | 1760 |
| ซีอิ๊วขาว | 1 ช้อนกินข้าว | 1390 |
| ซีอิ๊ว | 1 ช้อนกินข้าว | 1190 |
| ซอสถั่วเหลือง | 1 ช้อนกินข้าว | 1187 |
| ผงปรุงรส | 1 ช้อนชา | 815 |
| ผงชูรส | 2 ช้อนกินข้าว | 230 |
| น้ำจิ้มสุกี้เข้มข้น | 2 ช้อนกินข้าว | 560 |
| ซอสหอยนางรม | 1 ช้อนกินข้าว | 518 |
| น้ำปลา | 1 ช้อนชา | 500 |
| น้ำจิ้มไก่ | 1 ช้อนกินข้าว | 385 |
| ผงฟู | 1 ช้อนชา | 339 |
| ซอสพริก | 1 ช้อนกินข้าว | 231 |
| ซอสมะเขือเทศ | 1 ช้อนกินข้าว | 149 |
| อาหารจานเดียว | ปริมาณ | โซเดียม (มิลลิกรัม) |
| บะหมี่หมูแดง | 1 ชาม (350 กรัม) | 1480 |
| ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ | 1 ชาม (300 กรัม) | 1450 |
| ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว | 1 จาน (358 กรัม) | 1352 |
| โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป | 1 ถ้วย | 900-1340 |
| แกงส้มผักรวม | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 1130 |
| ส้มตำอีสาน | 1 จาน (100 กรัม) | 1006 |
| บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (พร้อมเครื่องปรุง) | 1 ห่อ (50 กรัม) | 977 |

ปริมาณโซเดียมในอาหาร

(ใน 1 วัน ควรได้รับโซเดียมไม่เกิน 2000 มิลลิกรัม)

| ชนิดอาหาร | ปริมาณ | โซเดียม (มิลลิกรัม) |
|---------------------|-------------------------|---------------------|
| ปลาทูทอด | ครึ่งตัว (100 กรัม) | 1081 |
| ผักกาดดอง | 100 กรัม | 1044 |
| เต้าหู้ยี้ | 2 ก้อน (15 กรัม) | 660 |
| น้ำพริกกะปิ | 2 ช้อนกินข้าว (30 กรัม) | 550 |
| สาหร่ายแผ่นปรุงรส | 30 กรัม | 520 |
| ไข่เค็ม | 1 ฟอง | 480 |
| หมูยอ | 2 ช้อนกินข้าว | 230 |
| ไส้กรอกหมู | 2 ชิ้น (30 กรัม) | 200 |
| ข้าวโพดอบแผ่น | 15 ชิ้น (30 กรัม) | 177 |
| ขนมปัง | 1 แผ่น | 130 |
| นม | 200 มิลลิลิตร | 120 |
| ไข่ต้ม | 1 ฟอง | 90 |
| เนื้อหมูสุก | 2 ช้อนกินข้าว | 30 |
| ข้าว | 1 ทัพพี | 20 |
| ผักกาด | 1 ทัพพี | 2 |
| อาหารจานเดียว | ปริมาณ | โซเดียม (มิลลิกรัม) |
| ผัดผักบุ้งไฟแดง | 1 จาน (150 กรัม) | 894 |
| ปลาเส้น | 20 กรัม | 885 |
| ปอเปี๊ยะสด | 1 จาน (150 กรัม) | 562 |
| แฮมเบอร์เกอร์ | 1 อัน (98 กรัม) | 463 |
| ผัดผักบุ้งน้ำมันหอย | 1 จาน (110 กรัม) | 426 |
| ข้าวเกรียบกุ้ง | 30 กรัม | 340 |



มารู้จักความเค็ม

ความเค็มที่เรารู้จักกันดีคือเกลือ และเกลือมาจาก โซเดียมคลอไรด์ ที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุงรสเค็ม ได้แก่ น้ำปลา ซอสต่างๆ ซีอิ๊ว

กินเค็มมากมีผลต่อสุขภาพ

กินโซเดียมหรืออาหารเค็มมากเกินไปทำให้เสี่ยงต่อภาวะ ความดัน เลือดสูง ซึ่งจะมีโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น เส้นเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดสมองแตก ไตวาย

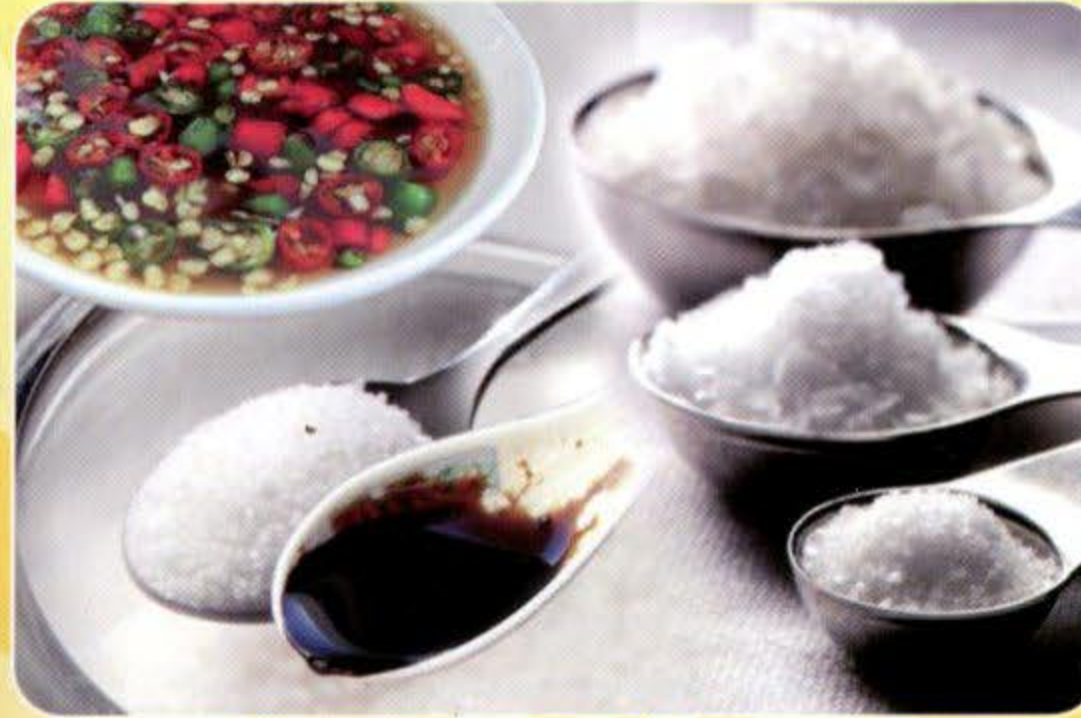
กินเค็มได้เท่าไร

การที่กินเค็มได้มากน้อยแค่ไหน กำหนดไว้ด้วย ปริมาณโซเดียม คือ ใน 1 วันไม่ควรบริโภคเกิน 2,000 มิลลิกรัม (ไม่ควรบริโภคเกลือ เกินวันละ 1 ช้อนชา)

แหล่งของโซเดียม

- อาหารธรรมชาติ
- การปรุงแต่งรสชาติอาหารโดยเฉพาะ การเติมเครื่องปรุงรส จำพวก เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว
- อาหารแปรรูป เช่น พักดอง ไข่เค็ม ไส้กรอก หมูยอ

- อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
- ของขบเคี้ยว



เทคนิคช่วยๆ... ในการผลิตอาหารเค็ม

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
2. ลดการเติมเครื่องปรุงรส เพราะในเครื่องปรุงรสเกือบทุกชนิดมีปริมาณโซเดียมสูง
3. ลดการกินอาหารแปรรูปต่าง ๆ ได้แก่ ไส้กรอก หมูยอ แหนม เบคอน พักดอง ผลไม้ดอง ปลาเค็ม ไข่เค็ม เต้าหู้ยี้
4. ลดการกินอาหารกึ่งสำเร็จรูปให้น้อยลง และไม่ควรใส่เครื่องปรุงจนหมดซอง

5. ลดความถี่และปริมาณน้ำจิ้มของการกินอาหารที่มีน้ำจิ้ม เช่น อาหารประเภท กอด สุกี้ หมูกระทะ หอยทอด เฟรนฟรายด์ เพราะในน้ำจิ้มมีปริมาณโซเดียมสูง
6. หลีกเลี่ยงการกินอาหารจานด่วน เพราะจะมีโซเดียมสูง
7. ลดการกินขนมกรุบกรอบให้น้อยลง
8. ไม่ควรมีขวดน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส เกลือ บนโต๊ะอาหาร
9. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียม ไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

| ข้อมูลโภชนาการ (Nutritional information) | |
|---|-------------------------------|
| หน่วยบริโภค : 4 ช้อน (36 กรัม) (Serving size : 4 spoons (36g)) | |
| จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : ประมาณ 33 (Servings per box : approx.33) | |
| ปริมาณโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount per serving) | |
| พลังงาน (Total energy) 170 kcal (พลังงานจากไขมัน 70 kJ) | |
| ปริมาณต่อหนึ่งหน่วยบริโภค* (Percent Daily Value) | |
| ไขมันทั้งหมด (Total fat) 7 ก.(g) | 11 % |
| ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) 3 ก.(g) | 6 % |
| โคเลสเตอรอล (Cholesterol) 15 มก.(mg) | 5 % |
| โปรตีน (Protein) 7 ก.(g) | 14 % |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate) 20 ก.(g) | 7 % |
| ใยอาหาร (Dietary fiber) 1 ก.(g) | 4 % |
| น้ำตาล (Sugars) 13 ก.(g) | |
| โซเดียม (Sodium) 65 มก.(mg) | 13 % |
| ปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน* (Percent Daily Value) | |
| วิตามิน เอ (Vitamin A) 20 % | วิตามิน บี (Vitamin B1) 10 % |
| วิตามิน บี2 (Vitamin B2) 15 % | วิตามิน บี6 (Vitamin B6) 10 % |
| เหล็ก (Iron) 15 % | วิตามิน ซี (Vitamin C) 10 % |
| วิตามิน ดี (Vitamin D) 25 % | กรดโฟลิก (Folic acid) 10 % |
| ฟอสฟอรัส (Phosphorus) 20 % | สังกะสี (Zinc) 10 % |
| โพแทสเซียม (Potassium) 20 % | วิตามิน อี (Vitamin E) 10 % |
| กรดแพนโทเทอิก (Pantothenic) 15 % | ไนอาซิน (Niacin) 10 % |
| ไบโอติน (Biotin) 10 % | วิตามิน เค (Vitamin K) 10 % |
| วิตามิน บี9 (Vitamin B9) 6 % | คลอไรด์ (Chloride) 6 % |
| แมกนีเซียม (Magnesium) 6 % | ซีลีเนียม (Selenium) 6 % |

