

ตัวอย่าง

อาหารโซเดียมต่ำ



ข้อมูลจากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

เคล็ดลับปฏิบัติการลดเค็ม/ โซเดียม ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

- ทำกับข้าวกินเองอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ โดยใช้อาหารสด เช่น ผักสด เนื้อหมูสด แทนการใช้ผลิตภัณฑ์แปรรูป ซ้ำพวกไส้กรอกหรือแฮม รวมทั้งเครื่องปรุงรสในปริมาณน้อย
- ไม่วางเครื่องปรุงรสไว้บนโต๊ะอาหาร
- หากจำเป็นต้องซื้ออาหารสำเร็จรูป ให้ดูฉลากโภชนาการ และเลือกซื้อสินค้าที่มีปริมาณโซเดียมต่ำ
- กินผลไม้สดรสไม่หวาน แทนขนมกรุบกรอบ
- ทบทวนตัวเองว่ากินโซเดียมไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน



กินโซเดียม

น้อยกว่า 2,400 มิลลิกรัม / วัน

สำนักงานโรคไม่ติดต่อ ตามวิถีชีวิตของคนไทย

ร่วมสร้างสุขภาพอนามัย ให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



สำนักงานโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0 2590 3987 โทรสาร 0 2590 3988
www.thaincd.com

ลดเค็ม ต้านโรค



โรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีผลกระทบอย่างไร ทำไมเราต้องให้ความสนใจ??

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นภัยเงียบที่มักถูกมองข้าม เพราะระยะการดำเนินโรคที่นาน 5-10 ปี จึงจะแสดงอาการ แต่เมื่อเป็นแล้ว ทำให้ป่วย พักการ และตายก่อนวัยอันควร ซึ่งปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคไตวาย หัวใจขาดเลือด และอัมพฤกษ์ อัมพาต กำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขของคนไทยที่ขยายวงกว้าง และส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกาย จิตใจของผู้ที่เป็นโรค ครอบครัว ชุมชน วิธีการหนึ่งในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือการกินอาหารให้มีปริมาณเหมาะสม และลดการกินอาหารหวาน มัน เค็ม



โซเดียม=เกลือ=เค็ม จริงหรือ???

คนทั่วไปมักเข้าใจว่าการลดเกลือนั้น คือการลดอาหารที่มีรสเค็มเท่านั้น แต่ความจริงเมื่อพูดถึงเรื่องเกลือ เรื่องเค็ม เรากำลังหมายถึง โซเดียม (Sodium) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการควบคุมสมดุลน้ำและของเหลวในร่างกาย รักษาระดับความเป็นกรด-ด่างในเลือดให้อยู่ในภาวะปกติ ช่วยในการส่งกระแสประสาทและช่วยในการยึดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อ

โซเดียมเป็นสารอาหารที่มีทั้งในสารอาหารที่อยู่ในอาหารธรรมชาติ อาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรส และขนมขบเคี้ยว แต่ในวันหนึ่งเราควรกินโซเดียมน้อยกว่า 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน เนื่องจากการกินโซเดียมเกินจากนี้ จะทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ตัวอย่าง อาหารโซเดียมสูง

