

การบริโภคอาหารที่มีรสเค็มจัดหรืออาหารที่มีปริมาณเกลือและโซเดียมสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคหรือภาวะความดันโลหิตสูง

## ลดเค็ม ลดความดัน

การฝึกนิสัยการบริโภคอาหาร โดยรับประทานอาหารรสชาติพอดี ไม่เค็มจัด เป็นการลดปริมาณเกลือและโซเดียม ซึ่งสามารถ **ลดปัจจัยและควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง** ได้

เมื่อสามารถควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงได้ก็จะส่งผลไปสู่การลดการเกิดปัญหาจากกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือดเช่นกัน

## “เกลือแกง”

คือ สารปรุงแต่งอาหารให้มีรสชาติเค็ม ที่มีส่วนประกอบ 2 ชนิด ได้แก่ โซเดียมและคลอไรด์



## ข้อควรระวังเกี่ยวกับ การบริโภคเกลือและโซเดียม

ประชาชนทั่วไป ควร บริโภคเกลือ ที่มาจากแหล่งต่างๆข้างต้นรวมกัน **ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา** ซึ่งมีปริมาณโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม

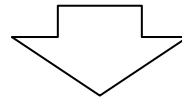
## เราได้รับเกลือและโซเดียมจากไหน:

เราจะได้รับเกลือและโซเดียมจากการบริโภคอาหารแต่ละวัน คือ

- จากผลิตภัณฑ์อาหารที่ถูกปรุงแต่งในกระบวนการผลิตและแปรรูปอาหารได้แก่ อาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป น้ำอัดลม ฯลฯ



- จากขั้นตอนการประกอบอาหาร ที่มีการเพิ่มปริมาณเกลือ ผงชูรส น้ำปลา ซอสปรุงรสต่างๆ เพิ่มอีก
- ยิ่งไปกว่านั้นหลายคนยังติด การเติมเกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรสต่างๆเพิ่มในขณะรับประทานอาหารแต่ละมื้อ



ทำให้ร่างกาย ได้รับปริมาณเกลือและโซเดียมเกินความต้องการ ซึ่งการบริโภคเกลือและโซเดียมในปริมาณเกินความต้องการเช่นนี้มี **ผลกระทบต่อภาวะความดันโลหิตสูง**

## ข้อแนะนำในการลด การบริโภคเกลือและโซเดียม

### ข้อแนะนำในการเลือกซื้ออาหาร

- อ่านฉลากทุกครั้ง เพื่อศึกษาส่วนประกอบของอาหาร
- อ่านข้อมูลโภชนาการ เพื่อศึกษาจำนวน % ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน เปรียบเทียบกับจำนวนโซเดียมในสินค้า เช่น
  - ปริมาณโซเดียมในสินค้า 28 % จะเท่ากับปริมาณ ¼ ของปริมาณโซเดียมที่ควรบริโภค ในแต่ละวัน



- วิธีนี้จะช่วยจำกัดจำนวนโซเดียมที่ควรรับประทานต่อวันไม่ให้เกิน 2,000 มิลลิกรัม หรือ 1 ช้อนชา
- เลือกซื้อผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ที่สดใหม่ แทนการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง ผักดองและอาหารสำเร็จรูปหรือผลิตภัณฑ์อาหารกึ่งสำเร็จรูป



## ข้อแนะนำในการปรุงอาหาร

- ล้างผักและเนื้อสัตว์ที่ใช้ประกอบอาหารให้สะอาดทุกครั้ง เพื่อชะล้างเกลือออก



- ลดการใช้เกลือและใช้เครื่องปรุงรสเพียงเล็กน้อยในการประกอบอาหาร ให้ใช้เครื่องเทศและสมุนไพรที่มีปริมาณโซเดียมต่ำแทน เช่น หัวหอม กระเทียม ขิง พริกไทย ผงกระหรี่ มะนาว

## ข้อแนะนำในการจัดโต๊ะอาหาร

- ไม่วางภาชนะหรือขวดใส่เกลือ เครื่องปรุงรสต่าง ๆ ไว้บนโต๊ะอาหารเช่น ซอส ซีอิ๊วขาว และน้ำปลา
- เพิ่มผักและผลไม้สดบนโต๊ะอาหารทุกมื้อ

## ข้อแนะนำในการรับประทานอาหาร

- ปรุงอาหารรับประทานเอง แทนการรับประทานอาหารนอกบ้าน หรือการซื้ออาหารสำเร็จรูป หรือผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปรับประทาน
- ชิมอาหารก่อนรับประทาน ถ้าต้องการเติมเกลือหรือเครื่องปรุงรสอื่น ๆ ให้ใส่ทีละน้อย
- ฝึกการรับประทานอาหารที่มีรสชาติพอเหมาะ ไม่เค็มจัด หวานจัด

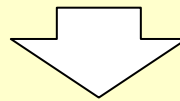
- รับประทานผลไม้สดเป็นอาหารว่างแทน ขนมกรุบกรอบ เบเกอรี่ แครกเกอร์ ฯลฯ



คาดคะเนปริมาณโซเดียมที่ได้รับจากการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ เพื่อควบคุมการบริโภคเกลือและโซเดียมเกินความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน

### ถ้าคุณติดหนึ่กั

- มีภาวะความดันโลหิตสูง
- เสี่ยงต่อการมีภาวะความดันโลหิตสูง
- ต้องการป้องกันตนเองจากภาวะความดันโลหิตสูง



### ข้อพึงปฏิบัติ

ลดปริมาณการบริโภคเกลือหรือโซเดียม โดยการลดการบริโภคอาหารที่มีรส



เค็มจัด และ เพิ่มการรับประทานผักและผลไม้มากขึ้น ควบคู่ไปกับการมีกิจกรรมเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่เหมาะสมเพียงพอ ควบคุมน้ำหนักถ้าน้ำหนักเกิน



# ลดเค็ม

# ลด

# ความดัน



ข้อมูลจาก..กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
ผลิต/เผยแพร่โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์  
โทร. 056 – 219888 ต่อ 5200, 9801