

มารู้จักความเค็ม

ความเค็มที่เรารู้จักกันดี คือ

เกลือ

เกลือมาจาก โซเดียมคลอไรด์ ที่เป็น ส่วนประกอบของ เครื่องปรุงรสเค็ม ได้แก่ น้ำปลา ซอส ต่างๆ ซีอิ๊ว



กินเค็มมาก มีผลต่อสุขภาพ

กินโซเดียมหรืออาหารเค็มมากเกินไป ทำให้ เสี่ยงต่อภาวะความดันเลือดสูง ซึ่งจะมีโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น เส้นเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดสมองแตก ไตวาย

กินเค็มได้เท่าไร

กินเค็มได้มากน้อยแค่ไหน กำหนดไว้ด้วยปริมาณโซเดียม คือ ใน 1 วันไม่ควรบริโภคเกิน 2,000 มิลลิกรัม (ไม่ควรบริโภคเกลือเกินวันละ 1 ช้อนชา)



แหล่งของโซเดียม

- อาหารธรรมชาติ
- การปรุงแต่งรสชาติอาหาร โดยเฉพาะการเติมเครื่องปรุงรส จำพวกเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว
- อาหารแปรรูป เช่น ผักดอง ไข่เค็ม หมูยอ ไส้กรอก
- อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูป
- ของขบเคี้ยว



เทคนิคง่ายๆ ในการลดอาหารเค็ม

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
2. ลดการเติมเครื่องปรุงรส เพราะเครื่องปรุงรสเกือบทุกชนิดมีปริมาณโซเดียมสูง

3. ลดการกินอาหารแปรรูปต่างๆ ได้แก่ ไส้กรอก หมูยอ แหนม เบคอน ปลาเค็ม ผักดอง ผลไม้ดอง ไข่เค็ม เต้าหู้ยี้
4. ลดการกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป ให้น้อยลง และไม่ควรใส่เครื่องปรุงจนหมดซอง
5. ลดความถี่และปริมาณน้ำจิ้มของการกินอาหารที่มีน้ำจิ้ม เช่น อาหารประเภททอด สุกี้ หมูกระทะ หอยทอด เฟรนฟรายด์ เพราะในน้ำจิ้มในปริมาณโซเดียมสูง
6. หลีกเลี่ยงการกินอาหารจานด่วน เพราะจะมีโซเดียมสูง
7. ลดการกินขนมกรุบกรอบให้น้อยลง
8. ไม่ควรมีขวดน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส เกลือบนโต๊ะอาหาร
9. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียม ไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

ปริมาณเกลือ ที่คนปกติไม่ควรบริโภคเกิน ต่อวัน

ข้อมูลโภชนาการ (Nutritional information)	
ขนาดหน่วยบริโภค: 4 ช้อน (30 กรัม) (Serving size: 4 spoons (30g))	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง: ประมาณ 33 (Servings per box: approx. 33)	
ปริมาณต่อหน่วยบริโภคต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount per serving)	
พลังงาน (Energy) 170 kcal (พลังงานต่อหนึ่งหน่วยบริโภค: 70 kcal)	
ไขมันอิ่มตัว (Total fat) 7 ก. (g)	11 %
ไขมันอิ่มตัวอิ่มตัว (Saturated fat) 1.5 ก. (g)	3 %
โปรตีน (Protein) 7 ก. (g)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate) 20 ก. (g)	7 %
น้ำตาล (Sugars) 13 ก. (g)	4 %
โซเดียม (Sodium) 65 มก. (mg)	
ร้อยละปริมาณที่แนะนำให้บริโภค (Percent Daily Value)	
วิตามิน เอ (Vitamin A) 20 %	วิตามิน บี (Vitamin B)
วิตามิน บี (Vitamin B2) 15 %	แคลเซียม (Calcium)
เหล็ก (Iron) 15 %	วิตามิน ซี (Vitamin C)
วิตามิน ซี (Vitamin C) 25 %	คาร์โบไฮเดรต (Total carb.)
ฟอสฟอรัส (Phosphorus) 20 %	สังกะสี (Zinc)
โพแทสเซียม (Potassium) 20 %	วิตามิน อี (Vitamin E)
วิตามิน บี (Vitamin B12) 15 %	วิตามิน บี (Vitamin B6)
โพแทสเซียม (Potassium) 10 %	วิตามิน บี (Vitamin B12)
วิตามิน บี (Vitamin B12) 6 %	แคลเซียม (Calcium)
แมกนีเซียม (Magnesium) 8 %	ซีลีเนียม (Selenium)
	0 %

อ่านฉลากก่อนซื้อ

ปริมาณโซเดียมในอาหาร

(ใน 1 วัน ควรได้รับโซเดียมไม่เกิน 2000 มิลลิกรัม)

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	โซเดียม (มิลลิกรัม)
เกลือ	1 ช้อนชา	2000
ซूपก้อน	10 กรัม	1760
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนกินข้าว	1390
ซอสถั่วเหลือง	1 ช้อนกินข้าว	1187
ผงชูรส	1 ช้อนชา	815
น้ำจิ้มสุกี้เข้มข้น	1 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
ปลาทูทอด	ครึ่งตัว(100 กรัม)	1018
ผักกาดดอง	100 กรัม	1044
เต้าหู้ยี้	2 ก้อน(15กรัม)	660
น้ำพริกกะปิ	2 ช้อนกินข้าว	550
สาหร่ายแผ่นปรุงรส	30 กรัม	520
ไข่เค็ม	1 ฟอง	480
หมูยอ	2 ช้อนกินข้าว	230
ไส้กรอกหมู	2 ชิ้น (30 กรัม)	200
ข้าวโพดอบแผ่น	15 ชิ้น (30กรัม)	177
ขนมปัง	1 แผ่น	130

ปริมาณโซเดียมในอาหาร

(ใน 1 วัน ควรได้รับโซเดียมไม่เกิน 2000 มิลลิกรัม)

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	โซเดียม (มิลลิกรัม)
นม	200 มิลลิกรัม	120
ไข่ต้ม	1 ฟอง	90
เนื้อหมูสุก	2 ช้อนกินข้าว	30
ข้าว	1 ทัพพี	20
ผักกาด	1 ทัพพี	2
อาหารจานเดียว		
บะหมี่หมูแดง	1 ชาม(350กรัม)	1480
ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ	1 ชาม(300กรัม)	1450
ผัดซีอิ๊ว	1 ชาม(358กรัม)	1352
โจ๊กกิ่งสำเร็จรูป	1 ถ้วย	900-1340
แกงส้มผักรวม	1 ถ้วย(100กรัม)	1130
ส้มตำอีสาน	1 ชาม(100กรัม)	1006
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (พร้อมเครื่องปรุง)	1 ห่อ(50กรัม)	977
ผัดผักบุ้งไฟแดง	1 จาน(150กรัม)	894
ปลาเส้น	20 กรัม	885
ปอเปี๊ยะสด	1 จาน(150กรัม)	562
แฮมเบอร์เกอร์	1 อัน(98กรัม)	463
ผัดผักบุ้งน้ำมัน	1 จาน(110 กรัม)	426
หอย		
ข้าวเกรียบกุ้ง	30 กรัม	340



ข้อมูลจาก ... สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

ผลิต/เผยแพร่โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 – 219888 ต่อ 5200, 9801