

# หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง

## ส่วนมากพบโซเดียมอยู่ที่ไหน ?

โซเดียมที่เราบริโภคกันเป็นประจำ คือ โซเดียมที่อยู่ในรูปของเกลือแกงและน้ำปลา ซึ่งมีรสเค็ม **จากการสำรวจพบว่า** คนไทยกินเกลือที่มีอยู่ในอาหารและเครื่องปรุงรสโดยเฉลี่ยวันละ **7 กรัม**

## อาหาร ที่มีปริมาณโซเดียมสูง มีดังนี้



### น้ำซุป-น้ำแกง

หลายชนิดมักถูกต้มไปด้วยเกลือและโซเดียม โข่หนึ่งถ้วยอาจจะมีปริมาณโซเดียมถึง 1,000 มิลลิกรัม



### ขนมถุง

ในขนมถุงมีเกลือโซเดียมที่ใช้เป็นสารปรุงแต่งรสชาติ หากบริโภคเป็นประจำปริมาณมากก็ทำให้ได้รับโซเดียมในปริมาณมากเกินไป



### อาหารแช่แข็ง

อาหารแช่แข็งใช้โซเดียมในการยืดอายุการเก็บรักษาและคงสภาพเนื้อสัมผัสไว้ให้ได้นาน



### ผักดอง-ผลไม้แช่อิ่ม

การดองและการแช่อิ่มคือการใช้เกลือเพื่อยืดอายุการเก็บรักษาผักและผลไม้ หากบริโภคเป็นประจำจะทำให้ได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย



รู้ไหม..ว่าใน **ผงชูรส** มีโซเดียม เยอะมาก

ผงชูรส หรือ "โมโนโซเดียมกลูตาเมต" เป็นวัตถุเจือปนอาหารประเภทวัตถุปรุงแต่งรสชาติที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย

แม้จะเป็นสารปรุงแต่งที่ไม่มีรสเค็ม แต่ก็มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบอยู่ประมาณ **ร้อยละ 15%**

ดังนั้นเมื่อเราเติมผงชูรส เราจึงได้รับโซเดียมเข้าไปด้วย

## เกลือ 1 ช้อนชา มีโซเดียมเท่าไร

ปริมาณโซเดียมในเกลือ 1 ช้อนชา เท่ากับ 2000 มิลลิกรัม หรือเท่ากับซีอิ๊วหรือน้ำปลาประมาณ 4-5 ช้อนชา (ซีอิ๊วหรือน้ำปลา 1 ช้อนชามีโซเดียมอยู่ประมาณ 400-500 มิลลิกรัม)

