กินเค็ม
แค่ไหน
ไม่ป่วย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

มารู้จักความเค็ม

ความเค็มที่รู้จักกันดี คือ **เกลือ**
และเกลือมาจากโซเดียมคลอไรด์ ที่เป็นส่วน
ประกอบของเครื่องปรุงรสเค็ม และอาหารรสเค็ม

กินเค็มมากมีผลต่อสุขภาพ

กินโซเดียมหรืออาหารเค็มมากเกินไป
ทำให้เสี่ยงต่อภาวะ**ความดันโลหิตสูง** และจะ
มีโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น **เส้นเลือดหัวในตีบ**
เส้นเลือดสมองแตก ไตวาย

กินเค็มได้เท่าไหร่

กินเค็มได้มากน้อยแค่ไหน กำหนดได้ด้วยปริมาณ
โซเดียม คือ ใน 1 วัน ไม่ควรบริโภคเกิน 2,000
มิลลิกรัม หรือกินเกลือ**ไม่เกิน 1 ช้อนชา**

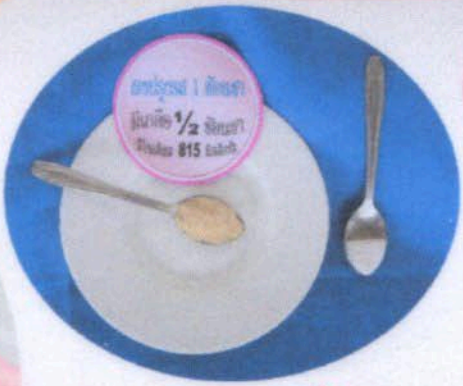
แหล่งที่มาของโซเดียม

- อาหารธรรมชาติ
- การปรุงแต่งรสชาติอาหารโดยเฉพาะการเติมเครื่องปรุง ได้แก่ เกลือ น้ำปลา ซีอิ้ว
- อาหารแปรรูป เช่นผักดอง ไข่เค็ม ปลาร้า หมูยอ ไส้กรอก
- อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
- ขนมขบเคี้ยวต่างๆ เช่น มันฝรั่งทอด

ปริมาณโซเดียมในอาหาร

น้ำปลา 1 ช้อนชา
มีโซเดียม 500 มิลลิกรัม

เกลือ 1 ช้อนชา
มีโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม



ผงปรุงรส 1 ช้อนชา
มีโซเดียม 815 มิลลิกรัม

ซุปก้อน 10 กรัม
มีโซเดียม 1,760 มิลลิกรัม

น้ำปลาร้า 1 ช้อนชา
มีโซเดียม 500 มิลลิกรัม

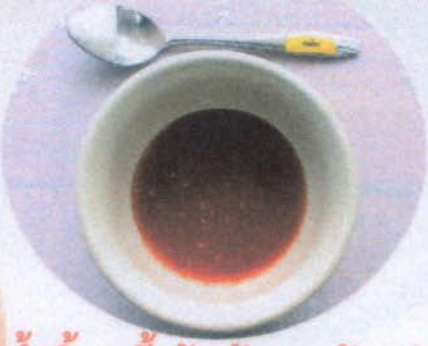
ซีอิ๊ว 1 ช้อนกินข้าว
มีโซเดียม 1,190 มิลลิกรัม

ปริมาณโซเดียมในอาหาร

ซอสหอยนางรม 1 ช้อนกินข้าว
มีโซเดียม 518 มิลลิกรัม

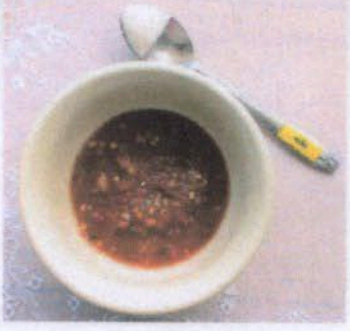
น้ำจิ้มไก่ 1 ช้อนกินข้าว
มีโซเดียม 385 มิลลิกรัม

ซอสมะเขือเทศ 2 ช้อนกินข้าว
มีโซเดียม 298 มิลลิกรัม



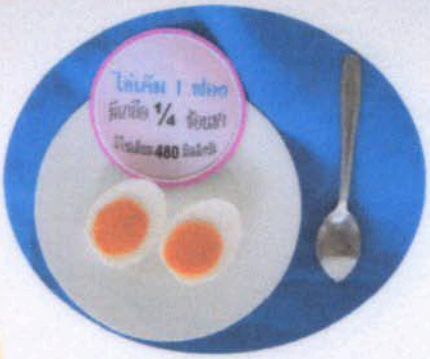
น้ำจิ้มสุกี้เข้มข้น 2 ช้อนกินข้าว
มีโซเดียม 500 มิลลิกรัม

เต้าหู้ยี้ 1 ก้อน (15 กรัม)
มีโซเดียม 500 มิลลิกรัม



น้ำพริกกะปิ 2 ช้อนกินข้าว
มีโซเดียม 550 มิลลิกรัม

ปริมาณโซเดียมในอาหาร



ไข่เค็ม 1 ฟอง
มีโซเดียม 480 มิลลิกรัม

ผักกาดดอง 100 กรัม
มีโซเดียม 1,044 มิลลิกรัม

ปลาสลิด 1 ตัว
มีโซเดียม 1,288 มิลลิกรัม

หมูยอ 4 ช้อนกินข้าว
มีโซเดียม 460 มิลลิกรัม

สาหร่ายปรุงรส 14 กรัม
มีโซเดียม 242 มิลลิกรัม

มันฝรั่งทอด 60 กรัม
มีโซเดียม 220 มิลลิกรัม

ปริมาณโซเดียมในอาหาร

ผงฟู 1 ช้อนชา
มีโซเดียม 339 มิลลิกรัม

ขนมปัง 2 แผ่น
มีโซเดียม 260 มิลลิกรัม

เทคนิคง่ายๆ ในการลดอาหารเค็ม

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
2. ลดการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม เพราะในเครื่องปรุงเกือบทุกชนิดมีปริมาณโซเดียมสูง
3. ลดการกินอาหารแปรรูปต่างๆ ได้แก่ ไส้กรอก หมูยอ แหนม เบคอน ผักดอง ผลไม้ดอง ปลาเค็ม ไข่เค็ม เต้าหู้ยี้
4. ลดการกินอาหารกึ่งสำเร็จรูปให้น้อยลง และไม่ควรใส่เครื่องปรุงจนหมดซอง
5. ลดความถี่และปริมาณน้ำจิ้มของอาหาร เช่น อาหารประเภททอด สุกี้ หมูกระทะ หอยทอด เพราะในน้ำจิ้ม ส่วนใหญ่มีปริมาณโซเดียมสูง
6. หลีกเลี่ยงการกินอาหารจานด่วน เพราะมีโซเดียมสูง
7. ลดการกินขนมกรุบกรอบให้น้อยลง
8. ไม่ควรมีขวดน้ำปลา ซีอิ้ว ซอส และเกลือ บนโต๊ะอาหาร
9. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมไม่เกิน 200 มิลลิกรรมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

รู้ได้อย่างไรว่าเรากินโซเดียมไปเท่าไหร่

ในหนึ่งวันไม่ควรกินโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัม)

ตัวอย่างที่ 1

มื้ออาหาร	เมนูอาหาร	ปริมาณโซเดียมที่ปรุงแต่ง (มิลลิกรัม)
มื้อเช้า	**ข้าวต้ม+ไข่เจียว+ผัดผักบุ้ง** (-)+(ซีอิ้ว 1/2 ช้อนชา)+(ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา)	(-)+(199)+(173) = 372
มื้อกลางวัน	**ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า+สับปะรด** (ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา+เต้าเจี้ยว 1/2 ช้อนชา)	(173+333) = 506
มื้อเย็น	**ข้าวสวย+แกงจืดตำลึง+ไก่ทอด** (-)+(ซีอิ้ว 1 ช้อนชา)+(ซอสปรุงรส 1/2 ช้อนชา)	(-)+(398)+(408) = 806
	รวม 3 มื้อ	**1,684**

จากตัวอย่างนี้ ใน 1 วัน เราจะได้รับโซเดียม เท่ากับ 1,684 มิลลิกรัม

หมายเหตุ : ปริมาณโซเดียมในอาหารหลักธรรมชาติที่ไม่ได้ปรุงแต่ง

โดยเฉลี่ย 600-800 มิลลิกรรมต่อวัน

รู้ได้อย่างไรว่าเรากินโซเดียมไปเท่าไหร่

ในหนึ่งวันไม่ควรกินโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัม)

ตัวอย่างที่ 2

มื้ออาหาร	เมนูอาหาร	ปริมาณโซเดียมที่ปรุงแต่ง (มิลลิกรัม)
มื้อเช้า	**ข้าวต้ม+ไข่เค็ม+ผัดผักคะน้า** (-)+(480)+(ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา)	(-)+(480)+(173) = 653
มื้อกลางวัน	**ก๋วยเตี๋ยวหมูต้มยำ+มะละกอสุก** (น้ำปลา 1 ช้อนชา)+(-)	(250)+(-) = 250
มื้อเย็น	**ข้าวสวย+ผัดกระเพราไก่+สับปะรด** (-)+(ซอสปรุงรส 1/2 ช้อนชา)+(-)	(-)+(87)+(-) = 87
	รวม 3 มื้อ	990
จากตัวอย่างนี้ ใน 1 วัน เราจะได้รับโซเดียม เท่ากับ 990 มิลลิกรัม		

หมายเหตุ : ปริมาณโซเดียมในอาหารหลักธรรมชาติที่ไม่ได้ปรุงแต่ง
โดยเฉลี่ย 600-800 มิลลิกรรมต่อวัน

รู้ได้อย่างไรว่าเรากินโซเดียมไปเท่าไหร่

ในหนึ่งวันไม่ควรกินโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัม)

ตัวอย่างที่ 3

มื้ออาหาร	เมนูอาหาร	ปริมาณโซเดียมที่ปรุงแต่ง (มิลลิกรัม)
มื้อเช้า	**โจ๊กหมูใส่ไข่+กล้วยน้ำว้า** (ซีอิ้วขาว 1 ช้อนชา)+(-)	(397)+(-) = 397
มื้อกลางวัน	**ขนมจีนน้ำยา+ฟักทองแกงบวช** (ปริมาณ 100 กรัม)+(เกลือ 1/8 ช้อนชา)	(419)+(250) = 669
มื้อเย็น	**ข้าวสวย+แกงจืดผักกาดขาว+ผักบล็อคโคลี่กุ้ง** (-)+(ซีอิ้วขาว 1/2 ช้อนชา)+(ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา)	(-)+(397)+(173) = 570
	รวม 3 มื้อ	**1,636**

จากตัวอย่างนี้ ใน 1 วัน เราจะได้รับโซเดียม เท่ากับ 1,636 มิลลิกรัม

หมายเหตุ : ปริมาณโซเดียมในอาหารหลักธรรมชาติที่ไม่ได้ปรุงแต่ง
โดยเฉลี่ย 600-800 มิลลิกรรมต่อวัน

คณะผู้จัดทำ

คู่มือกินเค็มแค่ไหนไม่ป่วย

ที่ปรึกษา

นพ.เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมอนามัย
นพ.ธีรพล โตพันธานนท์ รองอธิบดีกรมอนามัย
นพ.ณรงค์ สายวงศ์ รองอธิบดีกรมอนามัย
นพ.ณัฐพร วงษ์สุทธิภากร รองอธิบดีกรมอนามัย
พญ.นภาพรรณ วิริยะอุตสาหกุล
ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

บรรณาธิการ

นางสุจิตต์ สาลีพันธ์ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ)
นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ
นางสาวนาตยา อังคนาวิน นักโภชนาการ สำนักโภชนาการ

ผู้จัดทำ

นางสุจิตต์ สาลีพันธ์ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ)
นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ นักโภชนาการชำนาญการ สำนักโภชนาการ
นางสายสม สุขใจ นักโภชนาการชำนาญการ สำนักโภชนาการ
นางนันทาพร ลาดวิไล นายช่างศิลป์ชำนาญการ สำนักโภชนาการ
นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ
นายปิยะ ปุริโส นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ
นางสาวนาตยา อังคนาวิน นักโภชนาการ สำนักโภชนาการ