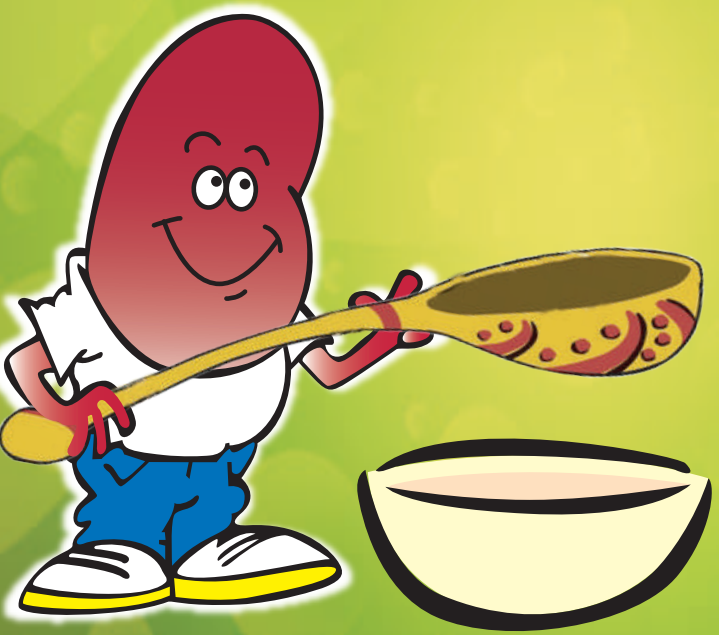


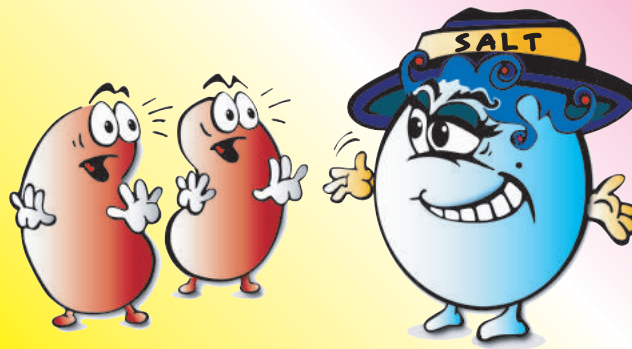


ดีลาดการกิน **น้ำปลา**
 เหลือวันละ **3 ช้อนกาแฟ**
 จะสามารถลดความดันลงได้
 5-10 มิลลิเมตรปรอท



เกลือทุกชนิดมีแร่ธาตุโซเดียม
 โซเดียมทำให้ความดันสูง
 ความดันสูงทำให้ไตวาย

คนไทยกินเกลือเฉลี่ย 12 กรัม
 ต่อวัน
 ที่ถูกต้องคือ
ไม่เกิน 6 กรัมต่อวัน



โครงการสำรวจการบริโภคโซเดียมของคนไทยของประชากรไทย พ.ศ. 2550-2551,
 กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กินเค็มไตวาย
กินจืดไตแข็งแรง

สนับสนุนการพิมพ์ โดย **Janssen**



ลดอาหารเค็ม

เพื่อรักษาไต



โครงการสำรวจการบริโภคโซเดียมของคนไทยของประชากรไทย พ.ศ. 2550-2551,
 กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ข้อเสนอแนะนำอาหาร เพื่อ ควบคุมความดัน

ตัวอย่างปริมาณเกลือโซเดียมในอาหาร

เกลือทุกชนิด มีแร่ธาตุโซเดียม และโซเดียม จะทำให้ความดันสูงขึ้น **ไม่ควรกินเกลือโซเดียม เกินวันละ 2,400 มิลลิกรัม**

อาหารที่มีโซเดียมน้อย กินได้

อาหารที่มีโซเดียมน้อย ไม่เกิน 60 มิลลิกรัม



อาหารที่มีโซเดียมปานกลาง อย่างกินมาก

อาหารที่มีโซเดียมปานกลาง ไม่เกิน 120 มิลลิกรัม



อาหารเค็มมีโซเดียมมาก ควรหลีกเลี่ยง

อาหารที่มีโซเดียมมาก ควรหลีกเลี่ยง หรืออย่ากินดีกว่า !



ข้อเสนอแนะ

ในการปรุงรส



1. กินอาหารจืดแล้วปรุงที่หลัง **ไม่ควรมีรสเค็มจัด**
2. ฝึกนิสัย "ชิมก่อนปรุง" และ **ไม่ควรปรุงรสเค็ม** " ถ้าต้องการเค็ม แนะนำให้เติมเครื่องปรุงทีละน้อย ๆ
3. เลี่ยงอาหารที่มีรส "เค็มจัด" เช่น ของหมักดอง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว ไข่เค็ม เป็นต้น
4. **ไม่ควรเติมผงชูรส** เพราะ ผงชูรสเป็นผงโซเดียม
5. ถ้ากินอาหารปรุง - หรือซื้อสำเร็จ เช่น ก๋วยเตี๋ยวแกง ซุป หรือ อาหารประเภทผัด **ไม่ควรกินน้ำแกง**

เกลือ 1 ช้อนชาไทย - น้ำปลา 5 ช้อนชาไทย - โซเดียม 1,100 มิลลิกรัม
 ไม่ควรกินน้ำปลาหรือเครื่องปรุงอื่น ๆ เกินกว่าวันละ 5 ช้อนชา
 ไม่ใส่น้ำปลา แต่ไปใส่ผงชูรส กะปิ ปลาร้า เต้าเจี้ยว แทนไม่ได้
 เพราะมีปริมาณโซเดียมเท่า ๆ กันหมด

