



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

8

เส้นทางสู่การมีสุขภาพ ลดเค็ม ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

1. ลดเค็ม ลดปรุงรลง สั้งได้
2. ลดการใช้ผงชูรส ผงปรุงรรส เครื่องปรุงรรส

3. ใช้เครื่องเทศสมุนไพรปรุงรรสให้กลมกล่อม

4. ยกพวกเครื่องปรุงรสงอก

5. ซิมก่อนปรุงรสทุกครั้ง

6. ลดน้ำจิ้ม พริกน้ำปลา พริกเกลือ

7. ลดอาหารแปรรูป อาหารหมักดอง

8. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ