



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# สุขภาพดี...เริ่มที่ ลด หวาน มัน เค็ม

ใน  
**1**  
วัน

ลดความเสี่ยง คุณ โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด ด้วยการ

**ลดหวาน**

**ลดมัน**

**ลดเค็ม**

ควรงิน

น้ำตาลไม่เกิน  
24 กรัม

**6**  
ช้อนชา

น้ำมันไม่เกิน  
30 กรัม

**6**  
ช้อนชา

เกลือไม่เกิน  
2,000 มิลลิกรัม

**1**  
ช้อนชา

**4**  
ช้อนชา

**6** เทคนิค

ลด หวาน มัน เค็ม

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง

ลดการปรุงรส

2. เลี่ยงขนมหวาน

เครื่องดื่มรสหวาน

3. เลี่ยงอาหารทอด เบเกอรี่

ลดอาหารที่มีกะทิ

4. เลือกใช้น้ำมันให้เหมาะสม

งดน้ำมันทอดซ้ำ

5. ลดน้ำจิ้ม อาหารสำเร็จรูป

ขนมขบเคี้ยว

6. เริ่มอ่านฉลากโภชนาการ

ก่อนซื้อ

ชาเขียวรสน้ำผึ้งผสมมะนาว 1 ขวด

220 Kcal  
น้ำตาล 14 ช้อนชา

โดนัท 1 ชิ้น

430 Kcal  
น้ำมัน 4 1/2 ช้อนชา

น้ำปลา 1 ช้อนกินข้าว

โซเดียม 1,300 มิลลิกรัม  
เกลือ 3/4 ช้อนชา

กาแฟสด 1 แก้วใหญ่ (22-24 ออนซ์)

270 Kcal  
น้ำตาล 12 ช้อนชา

ปาท่องโก๋ 1 ชิ้นเล็ก

70 Kcal  
น้ำมัน 1 ช้อนชา

ซูปก้อน 1 ก้อน

โซเดียม 2,600 มิลลิกรัม  
เกลือ 1 1/4 ช้อนชา

น้ำอัดลมสีดำ/สีอื่น ๆ/บิกแคน 1 กระป๋อง

140 Kcal น้ำตาล 8 1/2 ช้อนชา  
180 Kcal น้ำตาล 11 ช้อนชา  
160 Kcal น้ำตาล 9 1/2 ช้อนชา

เฟรนช์ฟรายส์ 20 ชิ้น

530 Kcal  
น้ำมัน 3 ช้อนชา

ปลาร้า 1 ช้อนกินข้าว

โซเดียม 1,650 มิลลิกรัม  
เกลือ 3/4 ช้อนชา

นมเปรี้ยว 1 ขวด

60 Kcal น้ำตาล 3 1/2 ช้อนชา  
300 Kcal น้ำตาล 16 ช้อนชา

ไก่ทอด 1 ชิ้น

300 Kcal  
น้ำมัน 3 ช้อนชา

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนาดปกติ/บิกแพค 1 ซอง

โซเดียม 1,500 มิลลิกรัม  
โซเดียม 2,080 มิลลิกรัม  
เกลือ 3/4 ช้อนชา  
เกลือ 1 ช้อนชา

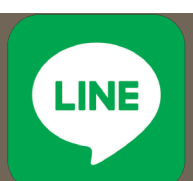
คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง  
ควรงิน 1 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
500 กิโลแคลอรี	36 กรัม	63 กรัม	2,100 มิลลิกรัม
*25%	*55%	*97%	*88%

คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

น้ำตาล  $36 \div 4 = 9$  ช้อนชา  
โซเดียม เกิน 2,000 มิลลิกรัม

ควบคุมน้ำหนัก เพิ่มพิก ไขมันหวานน้อย หมั่นออกกำลังกาย  
ลดเหล้า งดบุหรี่ พักผ่อนให้เพียงพอ



กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>