

บริโภคเกลือให้น้อยลง เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

(Thai Version)

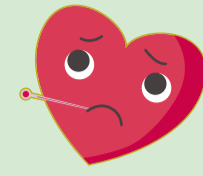
การบริโภคเกลือมากเกินไปนำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง
ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคหลอดเลือดสมอง
และโรคไต



ความดันโลหิตสูง



โรคหลอดเลือดสมอง



โรคหลอดเลือดหัวใจ



โรคไต

องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าปริมาณบริโภคโซเดียมในแต่ละวันของผู้ใหญ่
โดยเฉลี่ยไม่ควรน้อยกว่า 2000 มก.
ซึ่งเทียบเท่ากับหนึ่งในข้อต่อไปนี้:



เกลือ

x1 ช้อนชา



ซอสถั่วเหลือง

x2 ช้อนโต๊ะ



น้ำมันหอย

x4 ช้อนโต๊ะ

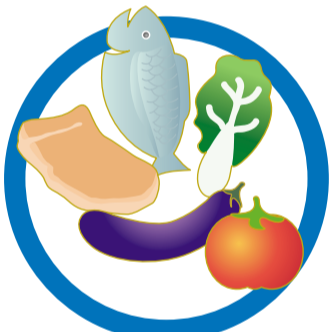


เต้าเจี้ยว

x2 ช้อนโต๊ะ

หมายเหตุ: 1 ช้อนชาเท่ากับ 5 กรัม/มล. 1 ช้อนโต๊ะเท่ากับ 15 กรัม/มล.

วิธีการบริโภคเกลือ



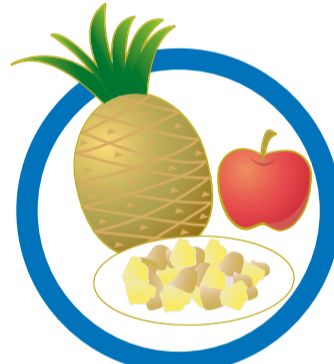
ปรุงด้วยของสด

เช่น เนื้อปลา เนื้อไม่ติดมัน ผักสด
และผัก



ใช้เครื่องเทศ

จากธรรมชาติมากขึ้น
เช่น ต้นหอม กระเทียม ขิง ผักชี
สมุนไพร และพริกไทยเล็กน้อย



ปรุงด้วยผลไม้สด

เช่น ผัดเนื้อกับแก้วมังกร,
พายเนื้ออบกับแอปเปิ้ลหั่นเต๋า,
และเนื้อไก่ผัดขึ้นสับประรดสด



ทำซอสชั้นโดยใช้

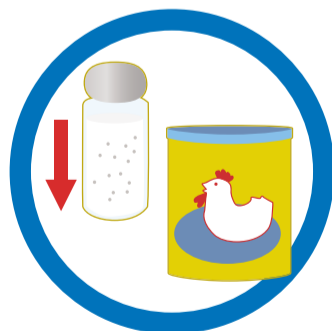
ผลไม้สดและผัก
เช่น ซอสมะเขือเทศ ซอสผักขม
ซอสฟักทอง และซอสข้าวโพดหวาน



อ่านฉลากโภชนาการ และรายการส่วนผสม

เลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่มีฉลากแจ้งว่า
“โซเดียมต่ำ”* หรือมีปริมาณเกลือต่ำ
(โซเดียม)

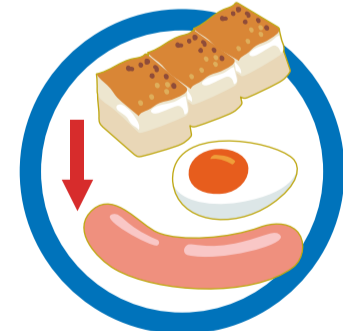
*โซเดียมไม่เกิน 120 มก.ต่อ 100 กรัม/มล.



ใช้เกลือ เครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง และซอสปรุงสำเร็จ

ในปริมาณน้อยลง

เช่น ซอสถั่วเหลือง น้ำมันหอย เต้าเจี้ยว ผงชูรส
ผงรสไก่ ซอสหมักของจีน และซอสเทรียกิ



ทานอาหารแปรรูป

และอาหารหมักดองให้น้อยลง
เช่น เนื้อบาร์บีคิว แฮม ไส้กรอก เบคอน ปลาเค็ม
ไข่เค็ม ผักกาดดอง และกิมจิ

