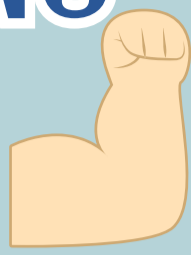




ลดเกลือเพื่อสุขภาพ



Thai version

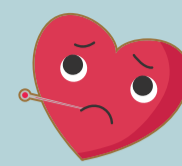
การกินเกลือมากเกินไปสามารถนำไปสู่โรคความดันโลหิต ซึ่ง
จะเพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นโรคทางหัวใจและหลอดเลือดและโรค
หลอดเลือดสมอง



โรคความดันโลหิตสูง



โรคหลอดเลือดสมอง



โรคทางหัวใจและหลอดเลือด

ปริมาณเกลือที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับเด็กอายุ 4 - 6 ปี ควรจะ
ไม่เกิน **ไม่เกิน 1000 มก.***
เช่น ปริมาณไม่เกินหนึ่งในปริมาณจากหนึ่งในข้อต่อไปนี้



หมายเหตุ: 1 ช้อนชา ≈ 5 กรัม หรือ มล. 1 ช้อนโต๊ะ ≈ 15 กรัม หรือ มล.

* แหล่งข้อมูล: แหล่งข้อมูลอ้างอิงปริมาณการบริโภคที่แนะนำสำหรับประเทศจีน (ฉบับปี 2023)



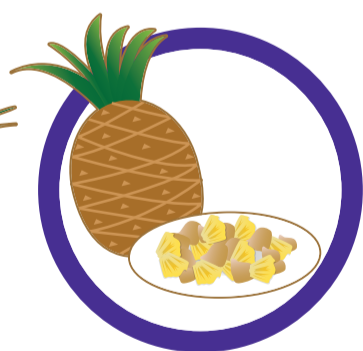
- โซเดียมสามารถพบได้ในวัตถุดิบทางอาหารต่าง ๆ เช่น เนื้อสัตว์ ปลาและไข่ เนื่องจากที่จะต้องมีการนับรวมปริมาณโซเดียมที่พบได้ในวัตถุดิบอาหารรวมเข้าไปในปริมาณที่แนะนำต่อวันด้วย **ดังนั้นปริมาณจริงของเครื่องปรุงที่ควรใช้นั้นควรจะต้องน้อยกว่านั้น**
- เมื่อทำการหมักหรือทำอาหารด้วยเครื่องปรุงจำนวนมาก **ควรจะมีการลดปริมาณที่ควรเติมสำหรับเครื่องปรุงแต่ละอย่าง**

วิธีที่จะลดปริมาณเกลือที่รับประทาน



ปรุงอาหารด้วยเครื่องเทศสดจากธรรมชาติ

เช่น ต้นหอม กระเทียม ขิง ผักชี สมุนไพรต่าง ๆ พริกไทยเล็กน้อย



ใช้วัตถุดิบผลไม้สด

เช่น ผักหมกแก้วมังกร หนุ่ยบด ฝรั่งแอปเปิ้ลหั่นเต๋าคัดเนื้อ กล้วยไม้กระดุกสับประรด



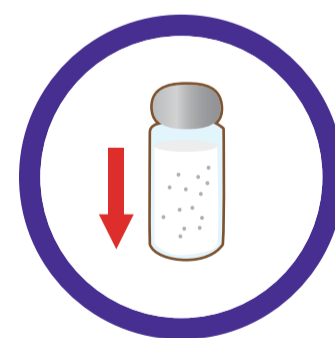
ทำน้ำเกรวี่จากผลไม้สด

เช่น น้ำส้มคั้นสด ซอสมะเขือเทศสด ซอสผักโขม ซอสฟักทอง ซอสข้าวโพดหวาน



หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องปรุงและซอสสำเร็จรูป

เช่น เต้าเจี้ยวผงซอสผงปรุงรส ไข่ ซอสเทรียกิก



ปรุงด้วยเกลือให้น้อยลง

ลดการใช้เกลือในการปรุงรสหรือทำอาหาร



www.startsmart.gov.hk



ลดเกลือเพื่อสุขภาพ



StartSmart@school.hk



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health