

หยุดเค็ม หยุดโรค



(หัวใจ ไตวาย ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมอง)

ควรบริโภคเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา ต่อวัน
หรือเทียบเท่ากับโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม



โซเดียม
2,000 มิลลิกรัม

=

เกลือ 1 ช้อนชา

ผงชูรส 4 ช้อนชา

น้ำปลา 4 ช้อนชา

น้ำปลาร้า 4 ช้อนชา

ซีอิ๊วขาว 5 ช้อนชา

ซอสหอยนางรม 4 ช้อนโต๊ะ

น้ำจิ้มสุกี้ 7 ช้อนโต๊ะ

(1 ช้อนชา = 5 มิลลิลิตร, 1 ช้อนโต๊ะ = 15 มิลลิลิตร)

สังคมอุดมโซเดียมเนื่องจากปัจจุบันคนไทยบริโภคเกลือ(โซเดียม)คิดเฉลี่ยเป็น 2 เท่าของปริมาณที่แนะนำ

เลี่ยงได้เลี่ยง เลิกได้เลิก



1 เครื่องปรุงรสทุกชนิด
เครื่องปรุงสำเร็จรูป



2 อาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง
อาหารสำเร็จรูป บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป



3 ขนมอบ เบเกอรี่



4 น้ำจิ้ม น้ำพริก
ซอสต่าง ๆ



5 อาหารหมักดอง
ปลาร้า ปลาส้ม



6 ขนมกรุบกรอบ
อาหารฟาสต์ฟู้ด