

ห่วงไต ✓ ใส่ใจสุขภาพ เช็ก โซเดียม ก่อนกิน

เพราะหากกินอาหารที่มีโซเดียมปริมาณมากเป็นประจำ
จะมีผลต่อสุขภาพ อาจทำให้เสี่ยงต่อภาวะไตวาย
ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดหัวใจตีบ
และ อาจทำให้เส้นเลือดสมองแตก

ใน 1 วัน ร่างกาย
ควรได้รับโซเดียม
ไม่เกิน

2,000

มิลลิกรัม

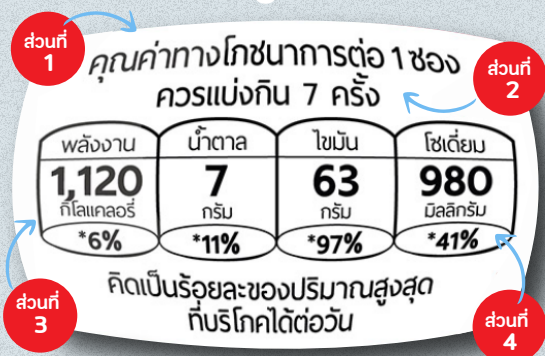
• เช็กจากเครื่องปรุงอาหาร

เครื่องปรุงแต่ละชนิดมีปริมาณโซเดียมที่แตกต่างกัน
เมื่อเทียบปริมาณโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม จึงเทียบเท่ากับ

เกลือ 1 ช้อนชา	น้ำปลา 4 ช้อนชา	ซีอิ๊วขาว, ซอสปรุงรส 6 ช้อนชา	ซอสหอยนางรม 4 ช้อนโต๊ะ
-------------------	--------------------	----------------------------------	---------------------------

<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/book>
ข้อมูลจากฐานข้อมูลสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

• อ่านฉลากโภชนาการ ด้วยการสังเกตปริมาณโซเดียมบนบรรจุภัณฑ์



- ส่วนที่ 1 บอกให้รู้ถึงคุณค่าทางอาหารต่อหน่วยบริโภค
- ส่วนที่ 2 บอกให้รู้ถึงปริมาณที่เหมาะสม
- ส่วนที่ 3 บอกให้รู้ว่าเมื่อกินหมดจะได้พลังงานเท่าไร
- ส่วนที่ 4 บอกให้รู้ถึงปริมาณ น้ำตาล ไขมัน โซเดียม เป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

"ไม่อยากสะท้อนไต โปรดใส่ใจก่อนกิน"

