



กรมควบคุมโรค  
กองโรคไม่ติดต่อ

# ลดชาดียม ลดโรคไม่ติดต่อ



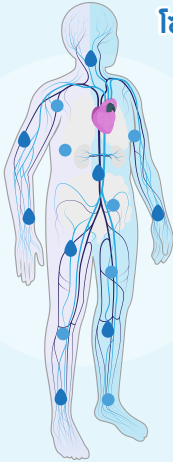
กองโรคไม่ติดต่อ  
กลุ่มพัฒนานโยบายระดับประชากร





# โซเดียมคืออะไร

โซเดียมเป็นแร่ธาตุที่มีความสำคัญกับร่างกาย ซึ่งมีหน้าที่



1

ช่วยควบคุมสมดุลของน้ำนอกเซลล์ และในระบบหมุนเวียนเลือดของร่างกาย

2

ช่วยนำกรดอะมิโนและสารอื่นๆ ไปยังเซลล์ต่างๆของร่างกาย

3

ควบคุมสมดุลของกรด-ด่าง ในร่างกาย

## เกลือแกงจะมีส่วนประกอบของโซเดียมและคลอไรด์

โซเดียมเป็นแร่ธาตุที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ แต่ได้รับจากอาหารที่กินเข้าไป ถ้ารับประทานโซเดียมในปริมาณมาก จะส่งผลให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต และโรคอื่นๆ



## แหล่งอาหารที่มีโซเดียม

### 1. อาหารธรรมชาติ

มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบปริมาณน้อยแทบทุกชนิด เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว นม ไข่ จะมีปริมาณโซเดียมสูงกว่า พวกผักผลไม้ ธัญพืช และถั่วเมล็ดแห้ง (ที่ยังไม่แปรรูป)



### 2. อาหารแปรรูปหรือการกวนอาหาร

ได้แก่ อาหารกระป๋องทุกชนิด อาหารหมักดอง อาหารเค็ม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ เนื้อเค็ม ไข่เค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า และผัก/ผลไม้ดอง เป็นต้น

### 3. เครื่องปรุงชนิดต่างๆ มีปริมาณโซเดียมดังนี้



### 4. ขนมที่มีการเติมพวฟู ได้แก่ เค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง และแป้งสำเร็จรูป ซึ่งผงฟูที่ใช้ในการทำขนมเหล่านี้จะมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ

### ปริมาณโซเดียมในอาหาร (อาหารจานเดียว)



# แนะนำ การลดบริโภคโซเดียม



เลือกกินอาหารสดตามธรรมชาติ และควรปรุงอาหาร  
โดยเครื่องปรุงรสต่างๆ ให้น้อยที่สุด



ลดการใส่ผงชูรสในอาหาร



หลีกเลี่ยงการกินอาหารแปรรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ  
อาหารหมักดอง/แช่อิ่ม อาหารกระป๋อง และเบเกอรี่



ลดการกินอาหารที่มีน้ำจิ้ม เช่น สุกี้ เป็นต้น



ปรับนิสัยการกินอาหารให้กินจืดลง ไม่เติมเครื่องปรุงรสต่างๆ  
เพิ่มในอาหารที่ปรุงแล้ว

อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง  
โดยดูที่ปริมาณโซเดียมในผลิตภัณฑ์นั้นๆ



การบริโภคโซเดียมปริมาณ **มาก**  
เป็นสาเหตุสำคัญทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อ



โรคความดันโลหิตสูง



โรคไต



โรคหัวใจ



โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต