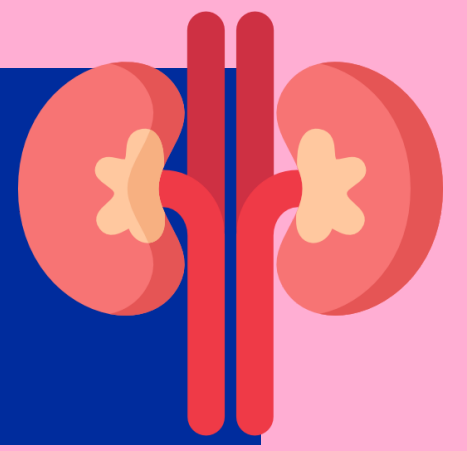


# เค็มน้อยเข้าไว้ โรคไตไม่ถามหา



เมื่อได้คำว่า **ลดเค็ม** หลายคนอาจรู้สึกว่ามันไม่ใช่ปัญหาของตนเอง เพราะปกติก็ไม่ใช่คนชอบกินเค็มอยู่แล้ว



แต่รสชาติเค็มไม่ได้สะท้อนถึงโซเดียมเสมอไป อาหารบางอย่างโซเดียมสูง แต่ชิมแล้วไม่รู้สึกเค็มก็มีจำนวนไม่น้อย

## เราพบโซเดียมที่ใดได้บ้าง?



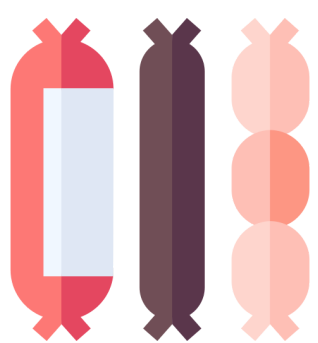
### เครื่องปรุงรส

เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว  
ซอสหอยนางรม ผงปรุงรส  
ซूपก้อน กะปิ ปลาร้า เต้าเจี้ยว



### เครื่องจิ้ม

น้ำจิ้มสุกี้ น้ำจิ้มไก่  
ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก



### อาหารแปรรูป

ไข่เค็ม ปลาเค็ม หมูแดดเดียว แหนม  
หมูยอ กุนเชียง ลูกชิ้น ไส้กรอก แฮม  
โบโลน่า ผักดอง ผลไม้ดอง

### อาหารกึ่งสำเร็จรูป/อาหารกระป๋อง



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกระป๋อง  
ซूपซอง ปลากระป๋อง ผักกาด  
กระป๋อง

### อาหารแช่แข็ง



### ขนมขบเคี้ยว/ ขนมกรุบกรอบ



### อาหารจานด่วน



พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์  
เฟรนฟราย

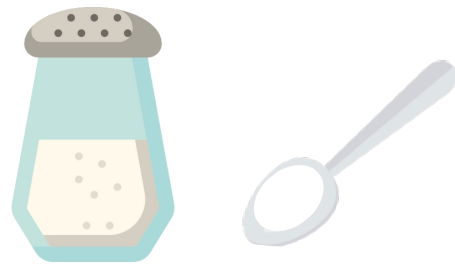


### เบเกอรี่/ ขนมที่เติมผงฟู

ขนมปัง ครั้วชอง  
เค้ก โดนัท

การบริโภคโซเดียมเกินปริมาณที่เหมาะสม จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และโรคไตในอนาคตได้

# ในหนึ่งวัน ควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัม



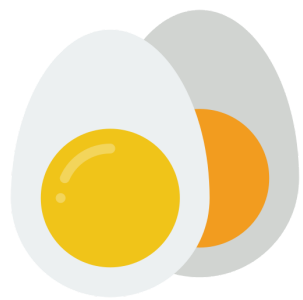
เกลือ 1 ช้อนชา  
โซเดียม 2,000 มิลลิกรัม



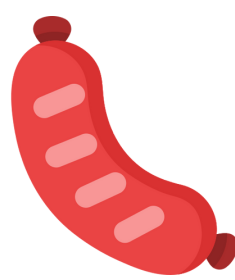
น้ำปลา 1 ช้อนชา  
โซเดียม 400 มิลลิกรัม



น้ำจิ้มสุกี้ 1 ช้อนโต๊ะ  
โซเดียม 290 มิลลิกรัม



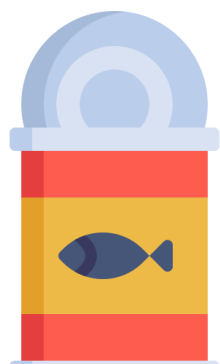
ไข่เค็ม 1 ฟอง  
โซเดียม 450 มิลลิกรัม



ไส้กรอก 1 ชิ้นเล็ก  
โซเดียม 192 มิลลิกรัม



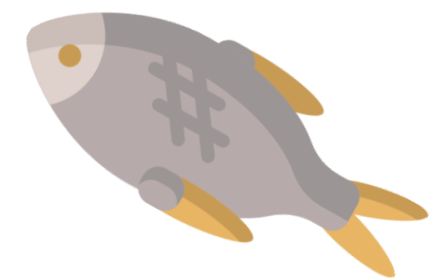
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ชอง  
โซเดียม 1,490 มิลลิกรัม



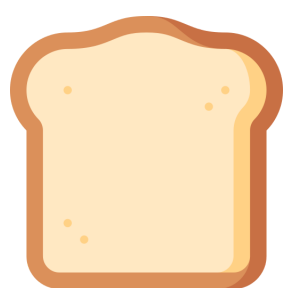
ปลากระป๋อง 1 กระป๋อง  
โซเดียม 660 มิลลิกรัม



ผักกาดทอง 1 กระป๋อง  
โซเดียม 810 มิลลิกรัม



ปลาสดแห้ง 1 ตัวกลาง  
โซเดียม 231 มิลลิกรัม



ขนมปัง 1 แผ่น  
โซเดียม 120 มิลลิกรัม



มันฝรั่งทอดกรอบ 1 ชองเล็ก  
โซเดียม 120 มิลลิกรัม



ข้าวกล่องแช่แข็ง 1 กล่อง  
โซเดียม 800-1,300 มิลลิกรัม

รู้หรือไม่?

วันพฤหัสบดีสัปดาห์ที่ 2 ของเดือนมีนาคมของทุกปี  
เป็นวันไตโลก [World Kidney Day]

คำขวัญประจำปี 2565 คือ เสริมสร้างภูมิความรู้ควบคู่การดูแลไต

เรียบเรียงโดย น.ส. ชนนิ บุญมาก นักโภชนาการปฏิบัติการ  
กลุ่มงานโภชนาการ กองสร้างเสริมสุขภาพ