

บริโภคเกลืออย่างไรให้ปลอดภัย

"เกลือ" เป็นเครื่องปรุงรสที่จะต้องมิตัดครีวกันทุกบ้าน สามารถใช้งานได้สารพัดประโยชน์ไม่ว่าจะล้างผักผลไม้ หมักเนื้อสัตว์ ตบกลิ่นคาว ทำความสะอาดภาชนะ เกลือมีทั้งคนและโทษ แต่หากรับประทานให้ถูกวิธีในปริมาณที่เหมาะสมจะมีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก
สิ่งสำคัญอยู่ที่การเลือกใช้ให้เหมาะสมกับประเภทอาหารที่จะปรุงและเลือกซื้อเกลืออย่างไรให้ปลอดภัย



เกลือป่น

ใช้ปรุงอาหาร



เกลือเม็ด

ใช้หมักดอง

ใส่ใ้ให้น้ำแข็งละลายช้า



เกลือดอก

ใช้ปรุงอาหาร เป็นเกลือสปา



ลักษณะเกลือที่ควรเลือกซื้อ

- 1 มีฉลากที่ถูกต้องและมีเลข อย.
- 2 แสดงวันหมดอายุ
- 3 ผลึกมีสีขาว ไม่มีสิ่งปลอมปน
- 4 ไม่ชื้นและ
- 5 บรรจุภัณฑ์ไม่ขาดหรือชำรุด



" เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน
ทั่วประเทศต้องได้มาตรฐาน "

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข

เกลือบริโภคต้องมีปริมาณ

ไอโอดีนไม่น้อยกว่า 20 มิลลิกรัม

และ

ไม่เกิน 40 มิลลิกรัมต่อเกลือบริโภค

1 กิโลกรัม



???

ไอโอดีนคืออะไร

เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายใช้สร้างฮอร์โมนต่อมไทรอยด์ ร่างกายต้องการเพียงเล็กน้อยแต่ก็ขาดไม่ได้เช่นกัน

??

" กินเค็มนานไม่ดีต่อใจ "

เสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง
โรคหัวใจและหลอดเลือด
โรคไตวายเรื้อรัง โรคมะเร็ง
โรคหอบหืด โรคกระดูกพรุน โรคอ้วน
และลูกที่เกิดมามีโอกาสพิการแต่กำเนิด



กินเค็ม
แค่ไหน
ดีต่อใจ?

ไม่เกิน 5 กรัม
หรือ
ไม่เกิน 1 ช้อนชา

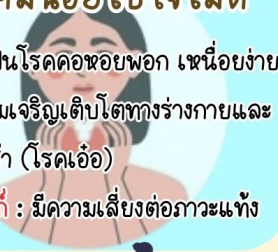


" กินเค็มน้อยไปใจไม่ดี "

ผู้ใหญ่ : เป็นโรคคอหอยพอก เหนื่อยง่าย

เด็ก : ความเจริญเติบโตทางร่างกายและสติปัญญาช้า (โรคอ้วน)

หญิงมีครรภ์ : มีความเสี่ยงต่อภาวะแท้ง



เรียบเรียงโดย นางสาวปิยะมาศ คงมัน ตำแหน่ง นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ
ออกแบบโดย นางสาวพรสุด ล้อกิม ตำแหน่ง พนักงานช่วยงานด้านสาธารณสุข

