

# กิจกรรมแจกสื่อประชาสัมพันธ์



นางกรรณิการ์ ปิ่นทองพันธุ์

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่ท้อ

# ลดเค็ม ลดใสด

## ปลอดภัยห่างไกลใสด

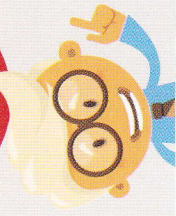
คนไทยในยุคปัจจุบันมีการกินอาหารที่มีรสเค็มเพิ่มมากขึ้น โดยจะพบว่ามีกรได้รับปริมาณของเกลือเฉลี่ยเป็น 2 เท่าจาก ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน

กรมอนามัย กำหนดให้คนไทยได้รับเกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา โดยที่โซเดียมไม่เกินวันละ 2,000 มิลลิกรัม การได้รับโซเดียมที่มากกว่าปริมาณที่แนะนำ จะทำให้เกิด ปัญหาทางสุขภาพตามมา

- **ความเค็ม** > ทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง
- **เค็มจัด** > เป็นสาเหตุโรคหัวใจและหลอดเลือด
- **เค็มเกินไป** > อาจทำให้ไตวาย
- **กินเค็มทุกวัน** > อาจทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต

- ชิมก่อนปรุง
- ลดการใส่เครื่องปรุง
- ลดน้ำจิ้ม
- ลดการกินอาหารสำเร็จรูป และขนมขบเคี้ยว

เทคนิค...  
**ลดเค็ม**



### ปริมาณโซเดียมในอาหาร

ใน 1 วันควรได้รับโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม

สารปรุงรส	ปริมาณ	โซเดียม (มิลลิกรัม)
เกลือ	1 ช้อนชา	2,000
ซूपก้อน	1 ก้อน	1,760
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนกินข้าว	1,390
ซอสถั่วเหลือง	1 ช้อนกินข้าว	1,107
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนกินข้าว	518
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนกินข้าว	149
ซอสพริก	1 ช้อนกินข้าว	231
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	815
ผงชูรส	1 ช้อนชา	610
น้ำจิ้มสุกี้	2 ช้อนกินข้าว	560
น้ำปลา	1 ช้อนชา	500
น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนกินข้าว	385
<b>อาหารจานเดียว</b>		
พะแนงหมูแดง	1 ชาม (350 กรัม)	1,480
ก๋วยเตี๋ยวหมูต้บ	1 ชาม (350 กรัม)	1,450
โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป	1 ถ้วย	900-1,340
แกงส้มผักววม	1 ถ้วย (100 กรัม)	1,130
ต้มยำอีสาน	1 จาน (100 กรัม)	1,006
พะแนงไก่สำเร็จรูป	1 ห่อ (50 กรัม)	977

### ปริมาณโซเดียมในอาหาร

ใน 1 วันควรได้รับโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม

สารปรุงรส	ปริมาณ	โซเดียม (มิลลิกรัม)
ปลาทูทอด	1/2 ตัวกลาง	1,081
ผักกาดดอง	100 กรัม	1,044
น้ำพริกกะปิ	2 ช้อนกินข้าว	550
เต้าหู้ยี้	2 ก้อน	660
สาหร่ายแผ่น	30 กรัม	520
ไข่เค็ม	1 ฟอง	480
หมูยอ	2 ช้อนกินข้าว	230
มันฝรั่งทอด	20 ชิ้น	220
ขนมปัง	1 แผ่น	130
<b>อาหารจานเดียว</b>		
ผัดผักกึ่ง	1 จาน	894
ปลาเส้น	20 กรัม	885
ปอเปี๊ยะสด	1 จาน	562
ข้าวเกรียบกุ้ง	30 กรัม	340



# ลดหวาน

## ลดจ๊วบ ลดโรคร

ไขว่คว้าน้ำตาล

เก็บถ้วยละ 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัม

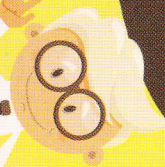
หากกินอาหารหวานหรือน้ำตาลมากเกินไป พลังงานที่สะสมทั้งหมดจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันไปสะสมในร่างกาย ส่งผลเป็นโรคอ้วน และโรคอื่นตามมาอีก อาทิ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไตเสื่อมในเมล็ดองุ่น ดังนั้นควรควบคุมปริมาณน้ำตาลที่เพิ่มเข้า ผลไม้หลากหลาย ออกกำลังกาย ลดความเครียดของโรคได้

### ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมต่อวัน

- ▶ เด็กและผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ไม่เกิน 16 กรัม หรือ 4 ช้อนชา
- ▶ วัยรุ่น หญิงชาย อายุ 14-25 ปี ไม่เกิน 24 กรัม หรือ 6 ช้อนชา

เปลี่ยนมาใช้น้ำตาลของ ชงชา กาแฟ

พบคาเฟอีน 4 กรัม บางสปีดบางกาแฟปราศจากคาเฟอีน



### ปริมาณน้ำตาลในอาหารประเภทต่างๆ

อาหาร	พบคาเฟอีน/ปริมาณ	จำนวนน้ำตาล (ช้อนชา)
น้ำอัดลม	1 กระป๋อง	8-10
ชาเขียว	500 มิลลิลิตร	14.71
นมถั่วเหลือง	240 มิลลิลิตร	4.5
รสหวาน		
ไอศกรีม	225 มิลลิลิตร	7.5
โยเกิร์ต	1 ถ้วย	2
นมเปรี้ยว	400 มิลลิลิตร	16
กาแฟกระป๋อง	1 กระป๋อง	4-5
ชานม	500 มิลลิลิตร	10-11
เครื่องดื่มชูกำลัง	1 ขวด	5-6
ทุเรียน	1 พูใหญ่	3.2
กล้วยหอม	1 ผล	5.56
มันฝรั่ง	4 ผล	0.73
แตงโม	10 ชิ้น	3.44
ฝรั่ง	ครึ่งผล	2.82
ไอศกรีม	1 โคน	6
น้ำตาลไม่สำเร็จรูป	1 ก้อนเล็ก	5

## เทคนิค...ลดหวาน

- ชิมก่อนปรุง
- เติมน้ำตาลปรุงรสให้น้อยที่สุด
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
- และขนมหวาน
- อ่านฉลากก่อนซื้อ



ด้วยความปรารถนาดีจาก

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่หม่อม

อ.บางกล่ำ จ.สงขลา

