

เทคนิคลดเค็ม...



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ลดเกลือ ลดเค็ม ลดความเสี่ยงของไต
ด้วยเทคนิคง่ายๆ ดังนี้



เลือกทานอาหารที่มีหลายรสชาติ
เช่น รสหวาน เปรี้ยว หรือเผ็ด
เพื่อช่วยเพิ่มรสชาติ



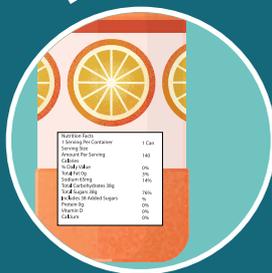
ลดการใช้เครื่องปรุงรส
ที่มีโซเดียมสูง



บริโภคอาหารสดใหม่
แทนอาหารสำเร็จรูป
กึ่งสำเร็จรูป ขนมต่างๆ
ที่มีการเติมผงฟู



เปลี่ยนพฤติกรรมในการปรุงรส
ไม่ควร "ปรุงก่อนชิม" ควร "ชิมก่อนปรุง"



ตรวจสอบปริมาณโซเดียมต่อหน่วยบริโภค
บนฉลากของผลิตภัณฑ์

Recommend

ปริมาณเกลือที่ควรได้รับไม่เกิน 5
กรัมต่อวัน หรือไม่เกิน 1 ช้อนชา
(ปริมาณโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม)

