

วิธีที่ดีที่สุด
คือการปรับพฤติกรรมการกินเค็มในแต่ละวัน
ให้โซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน

ลด
ซด



ลด
ปรุง



ลด
จิ้ม



ปรับพฤติกรรมการกิน ลดโซเดียม ลดเค็ม ลดโรค

ไม่ปรุง
เพิ่ม



ไม่ซด
จนเกลี้ยง



ไม่จิ้มจนชุ่ม



กินเค็มมากไป...ไม่ได้เป็นแค่โรคไต แต่ป่วยอีกสารพัด...

โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคอัมพาต โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไต โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคกรดไหลย้อน โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคไต โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคกรดไหลย้อน โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้

โรคมะเร็ง

โรคหอบหืด

โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคอัมพาต โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไต โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคกรดไหลย้อน โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้

โรคอ้วน

โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคอัมพาต โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไต โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคกรดไหลย้อน โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้

โรคนี้

โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคอัมพาต โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไต โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคกรดไหลย้อน โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้

โรคกระดูกพรุน

โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคอัมพาต โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไต โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคกรดไหลย้อน โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้

โรคความดันโลหิตสูง

โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคอัมพาต โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไต โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคกรดไหลย้อน โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้

โรคอัมพาต

โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคอัมพาต โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไต โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคกรดไหลย้อน โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้

ลดเค็ม ลดโรค



คนไทย กินเค็มแค่ไหน?



ปริมาณโซเดียม
ที่เหมาะสม
ไม่เกิน 2,000
มิลลิกรัม/วัน
หรือเทียบเท่าเกลือ 1 ช้อนชา

เด็กไทย
บริโภคโซเดียม
3,194
มิลลิกรัม/วัน

คนไทยทั่วไป
บริโภคโซเดียม
3,636
มิลลิกรัม/วัน
เกินกว่า 2 เท่า



การบริโภคเค็มมากเกินไป เสี่ยงเกิดภาวะความดันโลหิตสูง หัวใจวาย
หลอดเลือดสมองตีบตัน ไตวาย และโรคอื่นๆ

