



5 HIDDEN SODIUM FOODS

# อาหารโซเดียมแฝงสูง

## ที่คุณอาจมองข้าม...

กรมอนามัย กระทรวง  
สาธารณสุข ระบุถึง 5  
อาหารโซเดียมสูงเสี่ยงโรค  
หัวใจ หลอดเลือดสมอง  
ความดันโลหิตสูง โรคไต  
เรื้อรัง

เครื่องปรุงรสทั้งที่มีรสเค็มและไม่มีรสเค็ม เช่น น้ำปลา  
ซีอิ๊วขาว กะปิ ซอสหอยนางรม น้ำปลาร้า ซุปก้อน  
ผงชูรส เครื่องปรุงรส

ขนมที่มีการเติมผงฟู เช่น เค้ก คุกกี้  
แพนเค้ก ขนมปัง แป้งสำเร็จรูป

เครื่องดื่มเกลือแร่และน้ำผลไม้ มักมีการ  
เติมสารประกอบของโซเดียมลงไปด้วย

อาหารธรรมชาติบางชนิดที่มีโซเดียมสูง  
โดยเนื้อสัตว์ นม และไข่จะมีปริมาณโซเดียม  
สูงกว่าผัก ผลไม้ ธัญพืช และถั่วเมล็ดแห้ง  
ที่ยังไม่แปรรูป

อาหารแปรรูป ทั้งอาหารสำเร็จรูป อาหาร  
กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง อาหารหมัก  
ดอง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ไข่กึ่งสำเร็จรูป  
ขนมกรุบกรอบ เนื้อเค็ม ไข่เค็ม ปลาเค็ม  
ปลาร้า

### คำแนะนำ

ควรกินอาหารธรรมชาติ งดปรุงรสโดยไม่  
จำเป็น เพิ่มการใช้เครื่องเทศและสมุนไพร  
เพื่อช่วยให้อาหารรสชาติอร่อยขึ้น จะดีต่อ  
สุขภาพมากกว่า