

วิธีที่ดีที่สุด
คือการปรับพฤติกรรมการกินเค็มในแต่ละวัน
ให้โซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน

ลด
ซด



ลด
ปรุง



ลด
จิ้ม



ปรับพฤติกรรมการกิน ลดโซเดียม ลดเค็ม ลดโรค

ไม่ปรุง
เพิ่ม



ไม่ซด
จนเกลี้ยง



ไม่จิ้มจนชุ่ม



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

