

## ตัวอย่างปริมาณโซเดียมในอาหารจานเดียว



สุกน้ำ 1 ชาม  
1,560 มิลลิกรัม

บะหมี่น้ำหมูแดง 1 ชาม  
1,480 มิลลิกรัม



เส้นใหญ่เย็นตาโฟ 1 ชาม  
1,417 มิลลิกรัม

ผัดซีอิ้ว 1 จาน  
1,352 มิลลิกรัม



แกงส้มผักรวม 1 ชาม  
1,130 มิลลิกรัม

ส้มตำอีสาน 1 จาน  
1,006 มิลลิกรัม



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ห่อ  
977 มิลลิกรัม

ผัดผักบุ้งไฟแดง 1 จาน  
894 มิลลิกรัม



ข้าวหมูกรอบ 1 จาน  
700 มิลลิกรัม

ปอเปี๊ยะสด 1 จาน  
562 มิลลิกรัม



ข้าวไข่เจียว 1 จาน  
362 มิลลิกรัม

ที่มา : สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

## ข้อแนะนำในการลดบริโภคโซเดียม

- ✓ เลือกกินอาหารสดตามธรรมชาติ และควรปรุงอาหารโดยเครื่องปรุงรสต่างๆ ให้น้อยที่สุด
- ✓ ลดการใส่ผงชูรสในอาหาร
- ✓ หลีกเลี่ยงการกินอาหารแปรรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ อาหารหมักดอง/แช่อิ่ม อาหารกระป๋อง และเบเกอรี่
- ✓ ลดการกินอาหารที่มีน้ำจิ้ม เช่น สุกี้ เป็นต้น
- ✓ ปรับนิสัยการกินอาหารให้กินจิตลง ไม่เติมเครื่องปรุงรสต่างๆ เพิ่มในอาหารที่ปรุงแล้ว
- ✓ อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง โดยดูที่ปริมาณโซเดียมในผลิตภัณฑ์นั้น ๆ

### เรียบเรียงโดย

น.ส.ศรวิวรรณ ทองแพง

นักวิชาการโภชนาการ ศูนย์เบาหวานศิริราช

### ที่ปรึกษา

อ.ศรีสมัย วิบูลยานนท์

นักโภชนาการชำนาญการอาวุโส ศูนย์เบาหวานศิริราช

### ศูนย์เบาหวานศิริราช

ติดต่อ : ดิถีผู้ป่วยนอกชั้น 6 ห้องศูนย์เบาหวานศิริราช

โทรศัพท์ 02 419 9568-9 โทรสาร 02 419 9569

### สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 5,000 ฉบับ ปี พ.ศ. 2558

รหัสหน่วยงาน 13002004

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



## โซเดียม

- โซเดียมคืออะไร
- ความสำคัญของโซเดียมกับผู้ป่วยเบาหวาน
- ความต้องการโซเดียมของร่างกาย
- แหล่งอาหารที่มีโซเดียม
- ตัวอย่างปริมาณโซเดียมในอาหารจานเดียว
- ข้อแนะนำในการลดบริโภคโซเดียม



## โรงพยาบาลท่าตูม

## สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

## มารู้จักกับโซเดียม...

โซเดียมเป็นเกลือแร่ที่มีความสำคัญกับร่างกาย ซึ่งมีหน้าที่ ดังนี้

- ช่วยควบคุมสมดุลของน้ำนอกเซลล์และในระบบหมุนเวียนเลือดของร่างกาย
- ช่วยนำกรดอะมิโนและสารอื่นๆ ไปยังเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย
- ควบคุมสมดุลของกรด - ด่าง ในร่างกาย

โซเดียมเป็นเกลือแร่ที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ ดังนั้น เราจะได้รับโซเดียมจากอาหารที่กินเข้าไป

## ความสำคัญของโซเดียมกับผู้ป่วยเบาหวาน

ผู้ที่เป็นเบาหวานถ้าไม่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงปกติ มักจะมีโรคแทรกซ้อนตามมา คือ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคไต

การบริโภคโซเดียมมากเกินไปความต้องการของร่างกาย จะเร่งภาวะการเสื่อมของไตให้เร็วขึ้น เนื่องจากไตมีหน้าที่ขับโซเดียมส่วนเกินออกจากร่างกาย เมื่อไตเสื่อมจนไม่สามารถขับโซเดียมส่วนเกินออกจากร่างกายได้จะทำให้มีการกักเก็บน้ำไว้ในร่างกาย ส่งผลให้เกิดอาการบวมขึ้น

ดังนั้น ผู้เป็นเบาหวานควรระมัดระวังในการเลือกกินอาหารเพื่อถนอมไตไว้ใช้ให้นานที่สุด โดยเลือกกินอาหารสดตามธรรมชาติ โดยไม่มีการปรุงแต่งรสใดๆ ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมเพียงพอกับความต้องการแล้ว

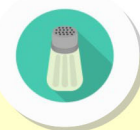
## ความต้องการโซเดียมของร่างกาย

ในความต้องการโซเดียมมีความแตกต่างกันไปในแต่ละคนขึ้นกับเพศ อายุ และสภาวะของร่างกาย ดังตาราง

| อายุ (ปี)     | ความต้องการโซเดียม (มิลลิกรัม) |             |
|---------------|--------------------------------|-------------|
|               | ♂ เพศชาย                       | ♀ เพศหญิง   |
| 9 - 12        | 400 - 1,175                    | 350 - 1,100 |
| 13 - 15       | 500 - 1,500                    | 400 - 1,250 |
| 16 - 18       | 525 - 1,600                    | 425 - 1,275 |
| 19 - 30       | 500 - 1,475                    | 400 - 1,200 |
| 31 - 70       | 475 - 1,450                    | 400 - 1,200 |
| มากกว่า 70    | 400 - 1,200                    | 350 - 1,050 |
| หญิงตั้งครรภ์ | เพิ่ม 50 - 200                 |             |
| หญิงให้นมบุตร | เพิ่ม 125 - 350                |             |

ที่มา : สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ความต้องการสูงสุดของโซเดียมที่ร่างกายได้รับและไม่ทำให้เกิดอันตราย คือ **2,300 มิลลิกรัมต่อวัน** หรือ คิดเป็นเกลือป่นประมาณ **6 กรัม (1 ช้อนชา)**



## แหล่งอาหารที่มีโซเดียม

### 1. อาหารธรรมชาติ

อาหารธรรมชาติ มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบแทบทุกชนิด โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ นม ไข่ จะมีปริมาณโซเดียมสูงกว่าพวกผักผลไม้ ธัญพืช และถั่วเมล็ดแห้ง (ที่ยังไม่แปรรูป)

### 2. เครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ มีปริมาณโซเดียม ดังนี้

| ชนิดเครื่องปรุงรส | ปริมาณ     | ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม) |
|-------------------|------------|---------------------------|
| เกลือป่น          | 1 ช้อนชา   | 2,000                     |
| น้ำปลา            | 1 ช้อนโต๊ะ | 1,350                     |
| ซีอิ๊วขาว         | 1 ช้อนโต๊ะ | 1,190                     |
| ซอสถั่วเหลือง     | 1 ช้อนโต๊ะ | 1,187                     |
| ซอสหอยนางรม       | 1 ช้อนโต๊ะ | 518                       |
| น้ำจิ้มไก่        | 1 ช้อนโต๊ะ | 385                       |
| ซอสพริก           | 1 ช้อนโต๊ะ | 231                       |
| ซอสมะเขือเทศ      | 1 ช้อนโต๊ะ | 149                       |

ที่มา : สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

### 3. อาหารแปรรูปหรือการถนอมอาหาร

ได้แก่ อาหารกระป๋องทุกชนิด อาหารหมักดอง อาหารเค็ม (เบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ เนื้อเค็ม ไข่เค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า และผัก/ผลไม้ดอง เป็นต้น)

### 4. ขนมที่มีการเติมผงฟู

ได้แก่ เค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง และแป้งสำเร็จรูป ซึ่งผงฟูที่ใช้ในการทำขนมเหล่านี้มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ