

ตัวอย่างปริมาณโซเดียมในอาหารจานเดียว



สุกีนํ้า 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



ข้อแนะนำในการลดบริโภคโซเดียม

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



โซเดียม

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



งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลท่าตูม

Group.wunjun.com/thatumhealthy

โทร.044-591126 ต่อ 116

มารู้จักกับโซเดียม...

โซเดียมเป็นเกลือแร่ที่มีความสำคัญกับร่างกาย ซึ่งมีหน้าที่ ดังนี้

- ช่วยควบคุมสมดุลของน้ำนอกเซลล์และในระบบหมุนเวียนเลือดของร่างกาย
- ช่วยนำกรดอะมิโนและสารอื่นๆ ไปยังเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย
- ควบคุมสมดุลของกรด - ด่าง ในร่างกาย

โซเดียมเป็นเกลือแร่ที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ ดังนั้น เราจะได้รับโซเดียมจากอาหารที่กินเข้าไป

ความสำคัญของโซเดียมกับผู้ป่วยเบาหวาน

ผู้ที่เป็นเบาหวานถ้าไม่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงปกติ มักจะมีโรคแทรกซ้อนตามมา คือ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคไต

การบริโภคโซเดียมมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย จะเร่งภาวะการเสื่อมของไตให้เร็วขึ้น เนื่องจากไตมีหน้าที่ขับโซเดียมส่วนเกินออกจากร่างกาย เมื่อไตเสื่อมจนไม่สามารถขับโซเดียมส่วนเกินออกจากร่างกายได้จะทำให้มีการกักเก็บน้ำไว้ภายในร่างกาย ส่งผลให้เกิดอาการบวมขึ้น

ดังนั้น ผู้เป็นเบาหวานควรระมัดระวังในการเลือกกินอาหารเพื่อถนอมไตไว้ใช้ให้นานที่สุด โดยเลือกกินอาหารสดตามธรรมชาติ โดยไม่มีการปรุงแต่งรสใดๆ ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมเพียงพอกับความต้องการแล้ว

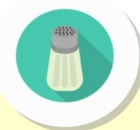
ความต้องการโซเดียมของร่างกาย

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