

ตัวอย่างปริมาณโซเดียม

ปริมาณ Na ในเครื่องปรุง



เกลือแกง 1 ช้อนชา
~2,000 มิลลิกรัม



ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
~1,420 มิลลิกรัม



ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ
~1,150 มิลลิกรัม



กะปิขาว/ดำ 1 ช้อนโต๊ะ
~1,490 มิลลิกรัม



น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
~1,420 มิลลิกรัม

ปริมาณ Na ในเครื่องดื่ม และขนม



น้ำอัดลม 325 กรัม
15 มิลลิกรัม



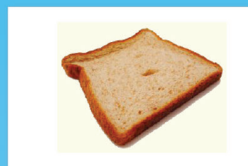
น้ำมะเขือเทศ 200 กรัม
280 มิลลิกรัม



ไอศกรีมวานิลลา 66 กรัม
53 มิลลิกรัม



ปาท่องโก๋ 20 กรัม
112 มิลลิกรัม



ขนมปัง 30 กรัม
130 มิลลิกรัม



มันฝรั่งทอด 30 กรัม
149 มิลลิกรัม



แซนวิชทูน่า 40 กรัม
221 มิลลิกรัม



เค้กชานิลลา 74 กรัม
242 มิลลิกรัม



โดนัทน้ำตาล 45 กรัม
246 มิลลิกรัม



ขนมปังสังขยา 80 กรัม
322 มิลลิกรัม

ปริมาณ Na ในอาหารจานเดียว



ข้าวไข่เจียว 1 จาน
362 มิลลิกรัม



ข้าวผัดหมู 1 จาน
416 มิลลิกรัม



บ่อป๋วยสด 1 จาน
562 มิลลิกรัม



ข้าวหมูกรอบ 1 จาน
700 มิลลิกรัม



บะหมี่ต้มยำ (420 กรัม)
1,776 มิลลิกรัม



ขนมจีน (435 กรัม)
1,750 มิลลิกรัม



ข้าวยำ (270 กรัม)
1,745 มิลลิกรัม



สุกี้
1,560 มิลลิกรัม



ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู (215 กรัม)
1,483 มิลลิกรัม



ผักบุ้งไฟแดง 1 จาน
894 มิลลิกรัม



ข้าวคลุกกะปิ (190 กรัม)
1,015 มิลลิกรัม



ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว 1 จาน
1,352 มิลลิกรัม



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป พร้อมเครื่องปรุง (55 กรัม)
1,320 มิลลิกรัม



ส้มตำอีสาน 1 จาน
1,006 มิลลิกรัม



ข้าวผัดกระเพรา (265 กรัม)
1,280 มิลลิกรัม

อาหารควบคุม

ความดันโลหิตสูง



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

เผยแพร่และจัดทำโดย

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่นและวัยทำงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย 02-590-4307-8

nutrition.anamai.moph.go.th

พิมพ์ครั้งที่ 2 : กรกฎาคม 2561

ต้องกินอะไรทำให้... ความดันโลหิตปกติ

น้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท

1. กินตามธงโภชนาการ

• หลากหลายครบ 5 หมู่

• ได้สัดส่วนในแต่ละชั้นของธง

• เท่าปริมาณที่กำหนดตามพลังงาน

กลุ่มอาหาร	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)			
		1,200*	1,600	2,000	2,400
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	6	8	10	12
ผัก	ทัพพี	6	6	5	6
ผลไม้	ส่วน	3	4	4	6
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	5	6	9	12
นมพร่องมันเนย	แก้ว	1	1	1	1
น้ำมัน	ช้อนชา	3	5	7	9
น้ำตาล	ช้อนชา	2	4	6	8
เกลือ	กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น				

หมายเหตุ* สำหรับผู้ที่มีภาวะโภชนาการเกินและต้องการลดน้ำหนัก
พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี หญิงวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป
พลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี สำหรับวัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14-25 ปี ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี
พลังงาน 2,400 กิโลแคลอรี สำหรับหญิง-ชายที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา

2. กินอาหารธรรมชาติที่มีโซเดียมต่ำ



3. กินอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูงทุกมื้อ

ได้แก่ ข้าวกล้อง ธัญพืช ผัก ผลไม้
ถั่วเปลือกแข็ง

4. กินอาหารที่มีแร่ธาตุสำคัญสูง

โพแทสเซียม แมกนีเซียม และแคลเซียม
เพื่อช่วยควบคุมการหดตัวและคลายตัวของ
เส้นเลือด กล้ามเนื้อ ได้แก่ ผัก ผลไม้ต่างๆ



5. กินอาหารที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว

โอเมก้า3 : ปลาทะเล ปลา
โอเมก้า6 : น้ำมันพืชต่างๆ หลากหลายชนิด

6. กินอาหารที่ใช้วิธีปรุงประเภท ต้ม อบ ลวก ตุ่น ย่าง-ปิ้ง ให้มาก ลดการใช้น้ำมันหรือกะทิ

7. กินอาหารทุกครั้งต้องดูและทำตามฉลากจีดีเอ

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120 กิโลแคลอรี	7 กรัม	63 กรัม	980 มิลลิกรัม
* 56 %	* 11 %	* 97 %	* 41 %



8. กินอาหารทุกครั้งต้องชิมก่อนปรุง (ไม่เค็ม) นอกจากนี้ต้อง...

• ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ค่าดัชนีมวลกาย = $\frac{\text{นน. (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (ม.)}^2}$ (BMI)

BMI ปกติ = 18.5-22.9 กก./ม²
และออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ
30 นาทีทุกวัน

• ควบคุมรอบเอวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ชาย ♀ < 90 ซม.
หญิง ♂ < 80 ซม.



9. เพิ่มการปรุงรสด้วยสมุนไพร เครื่องเทศ

เช่น พริก กระเทียม กระเพรา จิง ข่า ตะไคร้
ใบมะกรูด มะนาว



อะไรที่ไม่ควรกินเพราะทำให้.....ความดันโลหิตสูง

1. อาหารที่มีโซเดียมสูง



2. อาหารที่มีไขมันสูง



3. อาหารสำเร็จรูปต่างๆ



5. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่าง ๆ



4. ขนมอบที่ใส่ผงฟู

