



พฤติกรรมที่ทำให้ระดับ “ความเค็ม” ของคุณเพิ่มขึ้น

คำชี้แจง ให้สำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารรสเค็ม ในชีวิตประจำวันของคุณ

ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ตามนิสัยการบริโภคของคุณ

ชื่อ เพศ อายุ ปี น้ำหนัก กก. ส่วนสูง ซม.

ลำดับ	ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภค	ใช่	ไม่ใช่
1	คุณเป็นคนที่ชอบอาหารที่มีรสนำเป็น “รสเค็ม”		
2	ทุกครั้งที่กินอาหารตามร้าน เช่น ก๋วยเตี๋ยว อาหารจานเดียว ข้าวราดแกง คุณมักเติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่ม		
3	ทุกครั้งที่กินอาหารที่ต้องปรุง เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ผัดซีอิ๊ว คุณมักปรุงก่อนค่อยชิมเสมอ		
4	คุณกินอาหารนอกบ้าน หรือซื้อกลับมากินที่บ้านเป็นประจำ (2-3 มื้อ/วัน)		
5	อาหารที่คุณทำเองคุณมักเติมเครื่องปรุง จำพวก ซุปก้อน ผงปรุงรส ผงชูรส		
6	หลายคนบ่นว่า อาหารที่คุณทำ หรือที่คุณปรุงเอง มีรสเค็ม		
7	บนโต๊ะอาหารคุณมักมีเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น เกลือ น้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว วางไว้เสมอ		
8	คุณกินน้ำจิ้มในอาหารจำพวก ลูกชิ้น ข้าวมันไก่ สุกี้ หมูกระทะโดยไม่คิดถึงปริมาณการกินในแต่ละครั้งเลย		
9	ทุกครั้งที่คุณกินผลไม้สด คุณต้องจิ้มพริกเกลือ หรือน้ำปลาทู		
10	คุณยังอ่านฉลากโภชนาการไม่เป็น หรือไม่เคยอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อเลย		
11	คุณกินกลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำจากเนื้อและปลาที่มีความเค็ม เช่น แหนม ไส้กรอก แฮม ปลาเค็ม ค่อยข้างบ่อย (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)		
12	คุณกินอาหารประเภทอาหารกึ่งสำเร็จรูป และอาหารกระป๋อง เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ปลากระป๋อง ค่อนข้างบ่อย (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)		
13	ทุกครั้งที่คุณกินอาหารกึ่งสำเร็จรูปคุณมักเติมเครื่องปรุงจนหมดซอง		
14	คุณกินอาหารจำพวก ขนมกรุบกรอบปรุงรส มันฝรั่งทอดกรอบ ปลาเส้น สำหรับปรุงรส ค่อนข้างบ่อย (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)		
15	คุณไม่เคยมีความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีเกลือ หรือโซเดียมสูงเลย		
รวมทั้งหมด (ข้อ)			

หากข้อใดคุณตอบว่า “ไม่ใช่” ขอให้คุณปฏิบัติตนได้ดังเดิม

หากข้อใด คุณตอบ “ใช่” ขอให้คุณพิจารณาตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวให้ดียิ่งขึ้น
เพื่อให้คุณมีสุขภาพดี ห่างไกลโรค