

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว 10.อาหารที่มีโซเดียมสูง

ลิงก์ข่าว : [www.tiktok.com/@lekrichy/video/7245644141265177861](http://www.tiktok.com/@lekrichy/video/7245644141265177861)

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : โซเดียมส่วนใหญ่พบได้ในเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา กะปิ ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม ซุปก้อน ฯลฯ นอกจากนี้โซเดียมยังแฝงในอาหารที่ไม่มีรสเค็ม เช่น ผงชูรส น้ำจิ้มไก่ ซอสพริก ผงฟูที่เติมในขนมปัง/เค้ก รวมไปถึงสารเติมแต่งอาหารในเครื่องดื่มน้ำผลไม้สำเร็จรูป อาหารแปรรูป เช่น ไข่กรอบ แยม อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูปต่างๆ ขนมกรุบกรอบ รวมถึงอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ โจ๊ก เป็นต้น การกินเค็มหรืออาหารที่มีโซเดียมสูงมีผลต่อสุขภาพ ทำให้เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง ไตทำงานมากขึ้น และเกิดโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไต อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น โดย ใน 1 วันไม่ควรกินโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัม หรือเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาหรือเทียบเท่ากับ น้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชา อ่านฉลากก่อนซื้อ เลี่ยงเติมเครื่องปรุงรส อาหารแปรรูป ลดกินน้ำซุปลดความถี่ กินอาหารที่มีโซเดียมสูง

เอกสารอ้างอิง : 1.วันทนีย์ เกรียงสินยศ, จุฬารภรณ์ รุ่งพิสุทธิพงษ์, สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ. โซเดียม. ใน: สุปราณี แจ้งบำรุง, ลัดดา เหมาะสุวรรณ, เบ็ญจลักษณ์ ผลรัตน์, อุมภาพร สุทัศน์วรวิฑูมิ, เอมอร อุดมเกษมาลี, นลินี จงวิริยะพันธุ์ และคณะ, บรรณาธิการ. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. นนทบุรี: กรมอนามัย, สำนักโภชนาการ; 2563. น. 381-83. 2.สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ. สุขภาพดี เริ่มที่...อาหารลดหวาน มัน เค็ม เติมเต็ม ผัก ผลไม้. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด; 2562.

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวใจรัก ลอยสงเคราะห์

ตำแหน่ง : นักโภชนาการชำนาญการ

เบอร์โทรศัพท์ : 02-5904791

วันที่ตรวจสอบ : 23 ส.ค.66