



ปรับชนิดชีวิตจะดี

ไม่กินเค็ม
ต้องชิมก่อนปรุง
และไม่ปรุงรสเค็มเพิ่ม

ไม่กินอาหารแปรรูป
ต้องเลี่ยงการกินอาหารแปรรูป
เลือกกินผักผลไม้สด
และเนื้อสัตว์ที่ไมแปรรูป

ไม่กินขนมขบเคี้ยว
ต้องเลี่ยงขนมขบเคี้ยวพลาสติก
และไม่ซื้อขนมติดไว้ที่บ้าน

กินน้ำบ่อยๆ
ต้องดื่มน้ำสะอาด
8-10 แก้วต่อวัน

อ่านฉลากโภชนาการ
ต้องอ่านฉลากโภชนาการ
เพื่อดูโซเดียมก่อนซื้อทุกครั้ง

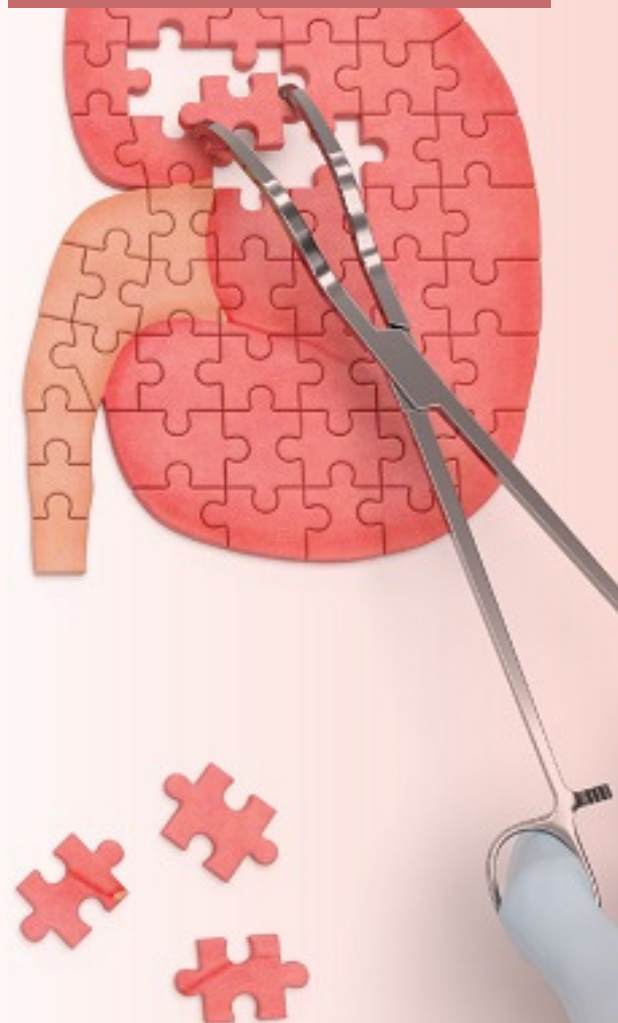


ลดเค็ม ลดโรค



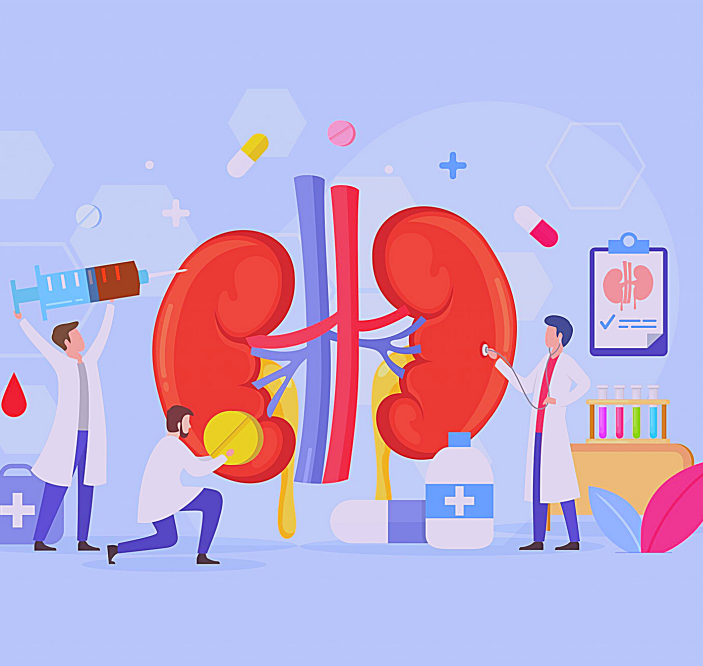
กินอย่างไร ไตไม่เสื่อม

โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง



เอกสารอ้างอิง
สามารถอ่านเพิ่มเติมได้ที่

https://ckd.kku.ac.th/?page_id=1059



โซเดียม คืออะไร ?

โซเดียม คือแร่ธาตุ(สารอาหาร)ชนิดหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อร่างกายปริมาณสูงสุดที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้คือ

วันละ **2,000** มิลลิกรัม

หรือ เกลือแกงประมาณ 5 กรัม ซึ่งถ้าเราได้รับ "โซเดียม" ในปริมาณที่มากเกินไป ทำให้ไตขับโซเดียมออกไม่หมดโซเดียมจึงคั่งในร่างกาย ทำให้มีปริมาณของเหลวไหลเวียนในร่างกายมาก ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ทำให้หัวใจทำงานหนัก ทำให้หลอดเลือดทั่วร่างกายปรับตัวหนา และแข็งขึ้น รวมถึงอวัยวะที่สำคัญที่หลอดเลือดไปเลี้ยง เช่น หัวใจสมอง ไต เสียการทำงานก่อให้เกิดโรคหัวใจ และไตได้

โรคไต

คือ ภาวะที่ไตทำงานได้น้อยลงหรือผิดปกติ ซึ่งหน้าที่ของไตคือ การกำจัดของเสียและสารพิษต่างๆ ออกจากร่างกาย การหลั่งฮอร์โมน การควบคุมน้ำและแร่ธาตุในร่างกาย ฯลฯ เมื่อไตทำงานได้น้อยลงจึงไม่สามารถกำจัดของเสียหรือสารพิษออกจากร่างกายได้ ระดับฮอร์โมนผิดปกติ รวมไปถึงความผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย



ด้วยเหตุนี้โซเดียมจึงกลายเป็นตัวอันตรายในอาหารหากบริโภคอย่างไม่ระมัดระวัง

ปริมาณโซเดียมในอาหาร

	ข้าวไข่เจียว	362 มิลลิกรัม
	สุกี้น้ำ	1,560 มิลลิกรัม
	ข้าวผัดหมู	500 มิลลิกรัม
	ข้าวขาหมู	1,205 มิลลิกรัม
	เฟรนช์ฟรายส์	210 มิลลิกรัม/100g
	ไก่ทอด	1,300 มิลลิกรัม

ปริมาณโซเดียมอาจมีความแตกต่างจากที่แสดงขึ้นอยู่กับส่วนประกอบและปริมาณ/ขนาดของอาหาร