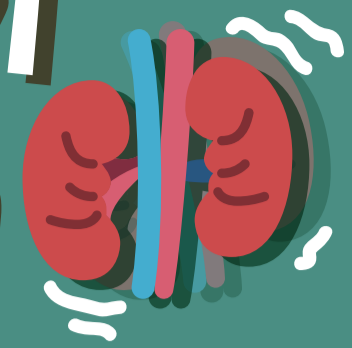


กินเค็ม ละเอือนไต

ปรับพฤติกรรม ลดเค็ม ลดเสี่ยง

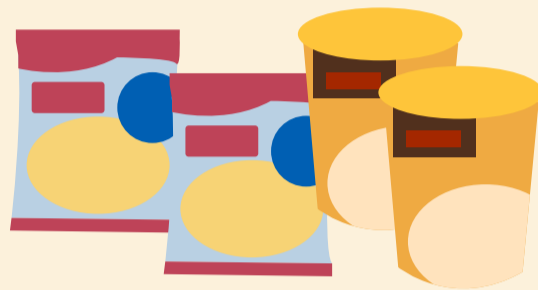


การกินอาหารที่มีรสเค็มจัดอาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคไต ความดันเลือดสูง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง

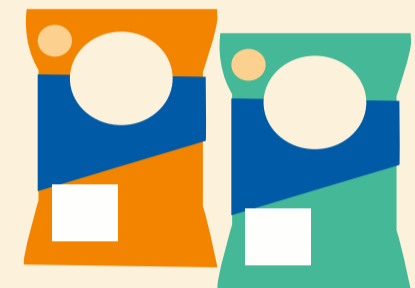
อาหารที่มักมีโซเดียมสูง



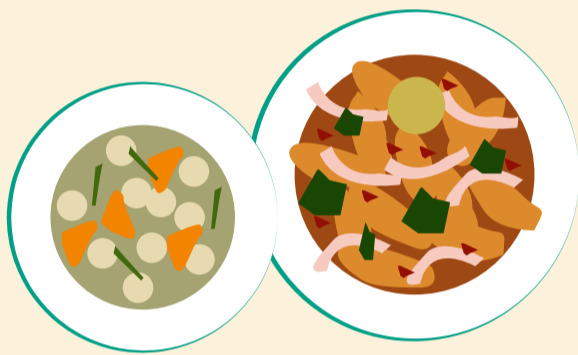
เครื่องปรุงรส



อาหารแปรรูป และอาหารกึ่งสำเร็จรูป



ขนมกรุบกรอบ



น้ำซุปล น้ำแกง น้ำยำ และน้ำที่มาจาก การผัดปรุงแล้ว



อาหารแช่แข็ง



ขนมปัง (โซเดียมจากผงฟู)

โซเดียมสูงอาจทำให้



บวม เช่น หน้าบวม ตาบวม ขาบวม



กระหายน้ำ



ความดันเลือดสูง

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- ✓ กินผักผลไม้มากขึ้น
- ✓ ใช้กลิ่นหรือรสชาติอื่นทดแทนรสเค็ม เช่น มะนาว จิง ข่า ตะไคร้ กระเทียม

- ✗ เลี่ยงการปรุงรสเค็มเพิ่ม เช่น การเติมพริกน้ำปลา
- ✗ เลี่ยงอาหารสำเร็จรูป หากจำเป็นต้องเลือกอาหารที่มีเครื่องหมายรับรองว่าเป็นอาหารที่เหมาะสมต่อการบริโภค