

# ไม่ควร บริโภคเกิน

4 ช้อนชา  
ต่อวัน

# น้ำปลานิยมทำมาจาก

- ปลาไส้ตัน ปลากระทัก ปลาทองแดง ปลาหลังเขียว ปลาสร้อย
- สัตว์ชนิดอื่น เช่น กุ้ง หอย ปู โดยใช้เกลือแกงหมัก

## น้ำปลาแท้

น้ำปลาที่ได้จากการหมัก หรือย่อยปลาหรือกากของปลา ที่เหลือจากการหมักตามกรรมวิธีการผลิตน้ำปลา

## มารู้จัก

## น้ำปลาผสม

มีน้ำปลาแท้เป็นส่วนประกอบ 40% และส่วนประกอบอื่นๆ คือ น้ำเกลือ สารแต่งสี แต่งกลิ่นให้ใกล้เคียง

# น้ำปลา



## ข้ออย่างไร ให้ปลอดภัย

สีใส  
ไม่เป็นฟอง

มีกลิ่นหอม  
ของปลา

ไม่มี  
ตะกอน  
เกลือตกผลึก

มีตราสินค้า

ระบุ  
วันผลิต  
หมดอายุ

ทะเบียน  
อย. มอก.

วิตามินบี 12

โปรตีน (มีจำนวนน้อย)

โซเดียมและเกลือแร่อื่นๆ  
(แล้วแต่การปรุงแต่ง)

## บริโภคมากเกินไป เสี่ยงต่อสุขภาพ

โรคไตวาย



โรคหัวใจ



โรคความดัน  
เลือดสูง



โรคหลอดเลือด  
สมอง



โรคกระดูก  
พรุน



<http://med.mahidol.ac.th/infographics>