

# ลดเค็ม

## อย่างไรให้ได้ผล

### ลดเค็มที่ละน้อย

เพื่อให้รู้สึกมีความอร่อยในการกิน และปรับความไวของลิ้นในการรับรสเค็ม

## หลีกเลี่ยง อาหารต่อไปนี้

อาหารที่มี โซเดียมซ่อนเร้น

ไส้กรอก  
เบคอน  
ผักดอง



อาหารตากแห้ง

หมูเค็ม  
ปลาเค็ม  
กุ้งแห้ง



อาหารจานด่วน

พิซซ่า  
แฮมเบอร์เกอร์  
เฟรนช์ฟรายส์



อาหารสำเร็จรูป

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป  
โจ๊กสำเร็จรูป  
ซูปสำเร็จรูป



ลดปรุงเค็มครึ่งหนึ่ง

เช่น จากปกติเติม 1 ช้อนชา  
เปลี่ยนเป็น ครึ่งช้อนชา

น้ำซूपต่างๆ ควรทานแต่น้อย

หากทานหมดซาม จะได้รับ  
โซเดียมสูงเกินความต้องการของร่างกาย

ชิมก่อนปรุง

เพราะอาหารมี  
การปรุงรสมาก่อนแล้ว

เมื่อสั่งอาหารตามสั่ง

ให้เขียนข้อความ  
"เค็มน้อยและไม่ว่างซอส"

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