

6 วิธีลดเค็ม

1



ทานอาหาร
ที่ไม่ผ่านการปรุงแต่ง
ปรุงอาหารเอง
ชิมก่อนปรุง ไม่ปรุงเพิ่ม

2



LESS

เลี่ยงทานอาหาร
คู่กับน้ำจิ้ม
หรือเติมน้ำปลาพริก

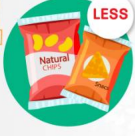
3



LESS

เลี่ยงอาหารรสจัด
เพราะมักมีทั้งผงชูรส
น้ำปลา น้ำปลาร้า

4



LESS

เลี่ยงอาหารหมักดอง
อาหารแปรรูป
อาหารกระป๋อง ขนมหขเคี้ยว

5



โซเดียม
300
มิลลิกรัม
*13%

อ่านฉลากโภชนาการ
เพื่อเลี่ยงอาหาร
โซเดียมสูง

6



ใช้สมุนไพร
และเครื่องเทศ
เพื่อแต่งกลิ่น
และรสของอาหาร

ลดเค็ม 21 วัน

หากปรับพฤติกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

จะช่วยให้ลิ้นค่อย ๆ ปรับความไวในการรับรสชาติ ทำให้สามารถกินเค็มลดลงได้

ที่มา : ผศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ ประธานเครือข่ายลดบริโภคเค็ม

สานพลัง สร้างนวัตกรรม สืบสานสุข