น้ำปลาลดโซเดียม

ส่วนมาก จะใช้เกลือโพแทสเซียม แทน เกลือโซเดียม บางส่วน ทำให้ได้รับโซเดียมลดลง

เหมาะกับผู้ที่ต้องควบคุมปริมาณโซเดียม เช่น ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

แต่ต้องระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคไต ผู้ป่วยโรคหัวใจที่ต้องกินยารักษาโรคหัวใจ **อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้**

วิธีที่ดีที่สุด

คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหาร

- **ลด** กินเค็ม
- **ลด**การ ปรุงรสเพิ่ม
- ควร**หลีกเลี่ยง**อาหารอื่นๆ ที่มีโซเดียม**สูง**

การเลือกซื้อ น้ำปลาลดโซเดียม

- ฉลาก: ดูส่วนประกอบสำคัญบนฉลาก
- XX-X-XXXXX-X-XXXX: มีเครื่องหมาย อย.