น้ำปลาลดโซเดียม

ส่วนมาก จะใช้เกลือโพแทสเซียม แทน เกลือโซเดียม บางส่วน
ทำให้ได้รับโซเดียมลดลง

เหมาะกับผู้ที่ต้องควบคุมปริมาณโซเดียม
เช่น ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

<u>แต่ต้องระวัง</u>การใช้ในผู้ป่วยโรคไต
ผู้ป่วยโรคหัวใจที่ต้องกินยารักษาโรคหัวใจ
อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

วิธีที่ดีที่สุด

คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหาร

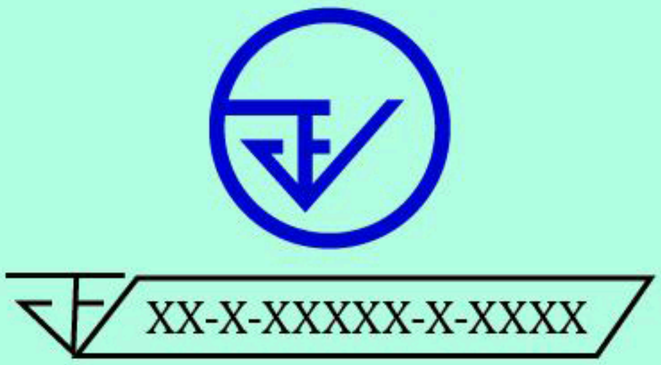
ลด กินเค็ม

ลดการ ปรุงรสเพิ่ม

ควร**หลีกเลี่ยง**อาหารอื่นๆ ที่มีโซเดียม**สูง**

การเลือกซื้อ น้ำปลาลดโซเดียม

ดูส่วนประกอบสำคัญ บนฉลาก



มีเครื่องหมาย อย.

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

/FDATHAI