

อาหารแฝง หวาน มัน เค็ม



น้ำตาล 1 ช้อนชา - 4 กรัม

1 ช่อ*

กาแฟหรือวัน 3 in 1
มี **น้ำตาล** 33 - 57 % **ไขมัน** 20 - 59 %
และ **กาแฟ** 1 - 15 %



กินวันละ 2 ช่อ คัดลอกกันเป็นเวลา 3 อาทิตย์ ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นครึ่งกิโลกรัม

น้ำอัดลม
(1 กระป๋อง 325 มิลลิกรัม)
มี **น้ำตาล** ประมาณ 8 - 13 ช้อนชา

ชาเขียว
(1 ขวด 500 มิลลิกรัม)
มี **น้ำตาล** ประมาณ 13 - 15 ช้อนชา



กินประมาณ 2 กระป๋อง คัดลอกกันทุกวันเป็นเวลา 1 อาทิตย์
ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นครึ่งกิโลกรัม



กินน้ำชาเขียว 1 ขวด คัดลอกกันทุกวันเป็นเวลา 2 อาทิตย์
ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นครึ่งกิโลกรัม



**โซเดียมไม่ได้อยู่ในอาหารรสชาติเค็มเท่านั้น
ยังมีอยู่ใน...**



อาหารกึ่งสำเร็จรูป

- บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
- โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป

ผงชูรส

เครื่องดื่มปรุงรส เครื่องปรุงสำเร็จรูปต่าง ๆ

- แก๊ส น้ำปลา ซีอิ๊วขาว เค้าเจียว
- กะปิ เต้าหู้ยี้ ซอสถอยนางรม
- ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก

อาหารแปรรูปและอาหารหมักดอง

- อาหารกระป๋อง อาหารตากแห้ง
- ปลาเค็ม ปลาร้า ผักดอง ผลไม้ดอง

น้ำและเครื่องดื่มบางประเภท

- เครื่องดื่มเกลือแร่
- น้ำผลไม้บรรจุกล่อง หรือขวด

นมกลุ่มกรอม นมที่ใส่ผงชู

- เค้ก ขนมปัง

ระวัง! อาหารประจำวันที่กิน

ใน 1 วัน มีการดื่มเครื่องปรุงรสหลากหลายชนิด ซึ่งเมื่อรวมกันแล้วอาจได้รับโซเดียมเกิน

ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุง



ใน 1 วัน ร่างกายต้องการโซเดียม
ไม่เกินวันละ 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน

ที่มา : จากฐานข้อมูลการปรุงรส อาหาร มีน คัด, 2557. สำนักข่าว สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข และ **ศิริโชคอุบล