

ระวัง เกลือ แฝง

วิธีการรักษา
ความดันเลือดให้เป็นปกติ

เคล็ดลับในการลดการบริโภคโซเดียม!

ชุดฝึกฝนตนเองเกี่ยวกับการลดเกลือ และน้ำตาล



โซเดียม (เกลือ) และความดันโลหิตสูง

องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าการบริโภคโซเดียม (เกลือ) ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน (ประมาณน้อยกว่าเกลือป่น 1 ช้อนชาเล็กน้อย) การลดการบริโภคโซเดียมช่วยลดความเสี่ยงของ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง

เด็กควรได้รับโซเดียมน้อยกว่าผู้ใหญ่ โดยเด็กที่มีอายุน้อยกว่าจะต้องการโซเดียมต่อวันน้อยกว่า สำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากความไวต่อรสชาติลดลง จึงมักชอบรับประทานอาหารรสเค็ม

ในความเป็นจริง การบริโภคโซเดียมมากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อสำหรับคนทุกวัย ดังนั้น เราไม่ควรละเลยความสำคัญของการลดการบริโภคโซเดียมในอาหารเพื่อสุขภาพของเรา

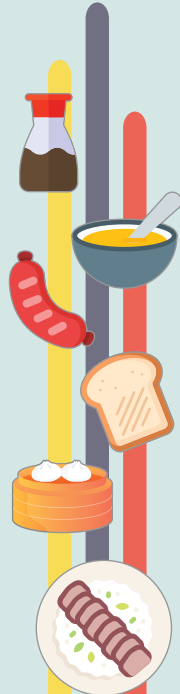


แหล่งอาหารหลักของการบริโภคโซเดียม (เกลือ) ในฮ่องกง

ตามการศึกษาที่ดำเนินการโดยศูนย์ความปลอดภัยด้านอาหาร(CFS)กลุ่มอาหารหลักที่เป็นแหล่งการบริโภคโซเดียม (เกลือ) ของผู้ใหญ่ในท้องถิ่น ได้แก่:

เครื่องปรุงรสและซอส		(44%)
ซูป		(14%)
แฮม ไส้กรอก และลูกชิ้น		(8%)
ขนมปัง		(6%)
ติ่มซำ		(6%)
เนื้อสัตว์แปรรูป/ เนื้อสัตว์ย่างหมักซอส		(4%)

ประชาชนควรรักษาการบริโภคอาหารให้สมดุล และหลากหลาย โดยเพิ่มผักผลไม้สด และเนื้อสัตว์ และลดอาหารที่มีการถนอมอาหาร และอาหารแปรรูป



ลดการบริโภคเกลือ

เนื่องจากชีวิตที่วุ่นวายในตัวเมือง ผู้คนจำนวนมากในห้องกินจึงมีนิสัยชอบทานอาหารนอกบ้านบ่อย ๆ ซึ่งอย่างไรก็ตาม นิสัยนี้ค่อนข้างอันตรายกับสุขภาพหลายอย่าง เช่น การบริโภคโซเดียมมากเกินไปซึ่งอาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพได้ เมื่อเดินทางไปใช้บริการของร้านอาหาร สั่งอาหารกลับบ้าน หรือซื้ออาหารบรรจุสำเร็จรูป โปรดจำเคล็ดลับต่อไปนี้เพื่อช่วยลดการบริโภคโซเดียม:

ให้ความสนใจกับส่วนประกอบในอาหาร และเลือกอาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และโซเดียมต่ำเป็นพื้นฐานของอาหารที่มีสุขภาพดี	ขอขนมปังปังหรือขนมปังม้วน/ขนมปังธรรมดาโดยไม่ทาเนย เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลหรือใส่น้ำตาลให้น้อยลง แยกชอสด่างหากหรือดื่มน้ำเปล่า และให้สังเกตส่วนผสมในไส้ขนมปัง
เลือกอาหารที่มีไขมันและโซเดียมน้อย	เปลี่ยนจากไขมันเป็นไขมันดีเปลี่ยนจากไขมันอิ่มตัวเป็นไขมันไม่อิ่มตัว และเปลี่ยนจากผักทอดหรือผักทอดเค็มเป็นผักสดหรือผักต้ม ธรรมชาติ เช่น หอมใหญ่ กระเทียม และพริก เป็นต้น
ระวังปริมาณชอสด	ขอให้เสิร์ฟชอสดแยกต่างหากและชิมรสก่อนปรุงรสเพิ่ม
ระวังปริมาณของอาหาร	เมื่อสั่งหรือซื้ออาหารควรระวังปริมาณอาหาร หากมากกว่าปริมาณสำหรับบริโภคส่วนตัว ควรพิจารณาแบ่งปันกับผู้อื่นหรือสั่ง/ซื้ออาหารให้น้อยลง
เลือกผลิตภัณฑ์ที่เข้าร่วมโครงการฉลาก “เกลือ/น้ำตาล” สำหรับอาหารบรรจุห่อ	ตรวจสอบปริมาณโซเดียมบนฉลากโภชนาการและเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีคำว่า “โซเดียมต่ำ” และ “น้ำตาลต่ำ” มากขึ้น
เลือกใช้บริการร้านอาหาร EatSmart (restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.aspx)	เลือกอาหารด้วย “3 ต่ำ” ได้แก่ อาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และเกลือต่ำ เพื่ออาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ



เกลือแฝงในห้องครัว

แม้ว่าคุณจะรับประทานอาหารที่บ้าน ก็อย่าประมาท โซเดียมแฝงอยู่ในเครื่องปรุงรส และซอสจีนหลายชนิดที่คุณใช้ปรุงอาหาร ตารางด้านล่างแสดงรายชื่อเครื่องปรุงรส และซอสบางชนิดที่มีโซเดียมสูง การเติมเกลือหลายช้อนอาจทำให้คุณได้รับโซเดียมมากกว่าที่ร่างกายต้องการโดยที่คุณไม่ทันสังเกต ดังนั้นพยายามใช้ให้น้อยลงขณะปรุงอาหาร



ผงไก่ปรุงรส



น้ำปลา



กะปิ

ปริมาณโซเดียมต่อช้อนโต๊ะ	2100 มก.	1300 มก.	1190 มก.
การใช้โซเดียมต่อการบริโภคสูงสุดต่อวัน	105%	65%	60%
ดัชนีโซเดียมสูง	★★★★★	★★★★★	★★★★★



ซอสถั่วเหลือง



เต้าเจี้ยวดำ



ซอสหอยนางรม



ซอสซีฟู้ด

ปริมาณโซเดียมต่อ
ช้อนโต๊ะ

1000 มก.

750 มก.

620 มก.

390 มก.

การใช้โซเดียมต่อการ
บริโภคสูงสุดต่อวัน

50%

38%

31%

20%

ดัชนีโซเดียมสูง

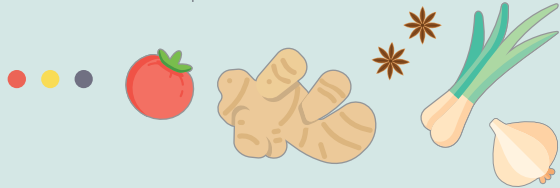
★★★★★

★★★★

★★★★

★★★

ถ้าคุณชอบอาหารอร่อยแต่มีโซเดียมต่ำ ให้ใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติเหมือนเครื่องเทศ และสมุนไพรในการปรุงรส เช่น กระเทียม ขิง ต้นหอม น้ำส้มสายชู น้ำมันงา ตะไคร้ ผงขิงเครื่องเทศ ผงเครื่องเทศหยาบ ผงเครื่องเทศเจืออย่าง พริกเกลือจีน ดอกป๊ายก๊าก และโหระพา คุณสามารถใช้ส่วนผสมที่มีกรดกลูตามิก เช่น เห็ด และมะเขือเทศ เป็นตัวทดแทนซอสที่มีโซเดียมสูงเพื่อเพิ่มรสชาติให้กับอาหารของคุณได้เช่นกัน



โครงการลดการบริโภคเกลือ

สมาชิกจำนวนหนึ่งในกลุ่มอุตสาหกรรมอาหารได้เข้าร่วมโครงการลดเกลือซึ่งจัดโดย CFS เพื่อช่วยลดปริมาณโซเดียมในผลิตภัณฑ์อาหารของตนตามเป้าหมายการลดโซเดียมแบบสมัครใจเพื่อช่วยลดการบริโภคโซเดียมของประชาชนในฮ่องกง สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับสมาชิกผู้ค้าอาหารที่เข้าร่วมโครงการนี้ โปรดเข้าชมเว็บไซต์ CFS: https://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_rdss/programme_rdss.html



เกลือหินและเกลือทะเลมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าหรือไม่

เกลือโต๊ะเป็นแร่ประกอบหลักด้วย โซเดียมคลอไรด์โดยมีคลอไรด์ประมาณ 60% และโซเดียมประมาณ 40% เกลือบริโภคผลิตได้จากมหาสมุทร เหมืองเกลือใต้ดิน หรือเกลือธรรมชาติในน้ำเกลือ ส่วนเกลือละเอียดผลิตโดยการละลายและตกผลึกใหม่จากเกลือดิบ

เกลือหิน และเกลือทะเลไม่แตกต่างจากเกลือหยาบ และเกลือเกล็ดละเอียดที่เรามักบริโภคมากนัก เนื่องจากส่วนประกอบหลักก็ยังเป็นโซเดียมคลอไรด์เช่นกัน ผลิตจากการตากแห้งตามธรรมชาติหรือการตกผลึก เกลือหิน และเกลือทะเลยังคงมีสิ่งเจือปนมากกว่า รวมถึงแร่ธาตุซึ่งแม้ว่าจะมีอยู่บ้างแต่ปริมาณนั้นน้อยเกินไปที่จะเพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน ดังนั้น เกลือเหล่านี้จึงไม่ควรใช้เป็นอาหารเสริมแร่ธาตุ

นอกจากนี้ ผงไก่ปรุงรส และโมโนโซเดียมกลูตาเมต (ผงชูรส) แม้ว่าจะไม่ใช่เกลือ แต่ก็เป็เครื่องปรุงที่มีโซเดียมสูง และควรจำกัดการบริโภค



cfs.gov.hk



hkassr

