

คู่มือ

รู้ทันโซเดียม

ฉบับชวนลดจิ้ม ลดเค็ม ลดโรค



โซเดียมมีอยู่ในอาหารทุกมื้อ มากกว่าที่คุณคิด ไม่ต้องกินเค็มจัดก็มีความเสี่ยงต่อสุขภาพได้
ถ้าจิ้มบ่อย ประจุเพิ่ม หรือซดหมดถ้วย คู่มือฉบับนี้จะพาคุณรู้จักโซเดียมแบบเข้าใจง่าย
พร้อมเทคนิคการปรับพฤติกรรมเล็กๆ ที่ทำได้จริงทุกวัน
เพราะแค่ปรับนิดเดียว... ก็ช่วยให้สุขภาพดีขึ้นได้มาก

สารบัญ

หน้า

โซเดียม 101 : เข้าใจพื้นฐานก่อนพลาดโดยไม่รู้ตัว	1
โซเดียมคืออะไร ?	
โซเดียมมีประโยชน์ยังไง ?	2
ร่างกายต้องการโซเดียมเท่าไรกันแน่ ?	
ไม่ค่อยได้กินเค็ม โซเดียมจะเกินได้อย่างไร	3
ไม่ควรกินโซเดียมเกินเท่าไร ?	4
คนไทยกินโซเดียมไปกันแค่ไหน ?	4
เมื่อโซเดียมพุ่งสูง ร่างกายไม่ไหวก็จะส่งสัญญาณให้รู้ตัวแบบนี้	5
โซเดียมสะสม : ผลกระทบระยะยาวที่ร่างกายต้องจ่าย	6
เคล็ดลับลดโซเดียม	7
พฤติกรรมคุ้นเคย... ที่เติมโซเดียมให้ร่างกายเกินจำเป็น	8
โซเดียมแฝงมาแบบที่คุณไม่ทันรู้ แต่อยู่ในทุกมือที่คุณชอบ	9
อ่านฉลากให้เป็น เห็นโซเดียมทันที ก่อนจะกินเกินโดยไม่รู้ตัว	10
เคล็ดลับสำหรับคนไม่ยากคำนวณ	11
น้ำจิ้มแค่ “นิดเดียว” ก็พาโซเดียมเกินลิมิต	12
ทำไมแค่จิ้มๆ ถึงได้โซเดียมเกินคาด ?	13
เจาะลึก 5 ส่วนผสมยอดฮิตในน้ำจิ้ม ที่แฝงโซเดียมกว่าที่คุณคิด	14
8 วิธีลดโซเดียมจากน้ำจิ้ม อร่อยได้แบบไม่หนัก	16
สูตรจำ : ลดโซเดียมได้ทันทีในทุกมื้อ	17



โซเดียม 101: เข้าใจพื้นฐานก่อนพลาดโดยไม่รู้ตัว

ทุกคนรู้จักเกลือ... แต่ไม่ใช่ทุกคนจะรู้จัก “โซเดียม”

หลายคนระวังอาหารเค็ม คิดว่าแค่ไม่เติมเกลือก็พอ
แต่จริง ๆ แล้ว โซเดียมต่างหากที่เป็นตัวการหลัก
ซึ่งแฝงอยู่ในอาหารมากมายในรูปแบบต่าง ๆ
ไม่ใช่แค่เกลือที่เราหยิบมาโรยหรือปรุงรสเท่านั้น

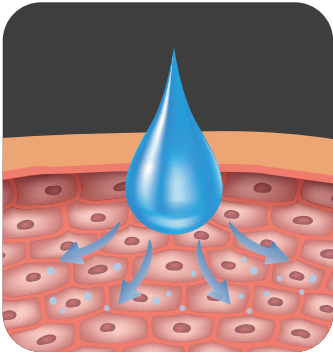


โซเดียมคืออะไร ?

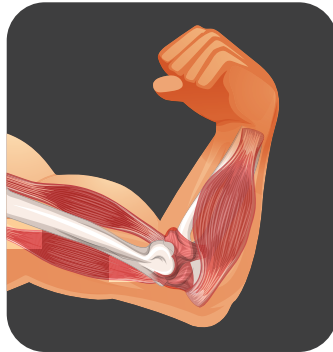
โซเดียม (Sodium) คือ แร่ธาตุชนิดหนึ่ง
ที่จำเป็นต่อร่างกายพบได้ทั่วไปในเกลือแกง
(โซเดียมคลอไรด์) และวัตถุเจือปนอาหาร
หลายชนิด เช่น ผงชูรส ซุปก้อน น้ำปลา
ซีอิ๊ว ผงฟู

โซเดียมมีประโยชน์ยังไง ?

โซเดียมมีบทบาทสำคัญต่อร่างกาย หากได้รับในปริมาณที่เหมาะสม ได้แก่



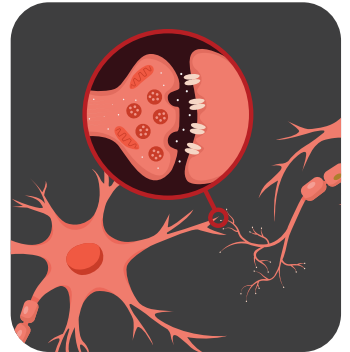
ควบคุมสมดุลของน้ำ
ในร่างกาย
(ใน-นอกเซลล์)



ช่วยการทำงาน
ของกล้ามเนื้อ
และเส้นประสาท



ควบคุมความดันโลหิต
ให้อยู่ในระดับปกติ



มีส่วนในการนำส่ง
สัญญาณไฟฟ้า
ภายในเซลล์

ร่างกาย "ต้องการ" โซเดียม แต่ต้องการในปริมาณแค่ "นิดเดียว"

ร่างกายต้องการโซเดียมเท่าไรกันแน่ ?

ร่างกายของเราต้องการโซเดียมโดยเฉลี่ยเพียง **400 – 1,475 มิลลิกรัมต่อวัน**



แต่จากพฤติกรรมการกินในชีวิตประจำวัน
คนส่วนใหญ่มักจะได้รับโซเดียมในปริมาณสูง “เกินจำเป็น” โดยไม่รู้ตัว
บางรายอาจได้รับมากเกินไปถึง 2-3 เท่า จากปริมาณที่ควรได้รับ*

* ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2563

ไม่ค่อยได้กินเค็ม

แล้วโซเดียมจะกินได้อย่างไร



เพราะโซเดียมไม่ได้อยู่แค่ในอาหารรสเค็มหรือเครื่องปรุงเท่านั้น

แต่วัตถุดิบอย่างเบกกิ้งโซดา, สารกันบูด,
และวัตถุเจือปนอาหารอีกหลากหลายชนิด
ล้วนมีโซเดียมอยู่ โซเดียมจึงแฝงอยู่ในอาหารที่มีรสจัด
หรือมีรสหวานได้เช่นกัน เช่น ขนมปัง เค้ก น้ำผลไม้กล่อง
เบเกอรี่ หรือแม้แต่ น้ำอัดลม
ดังนั้นต้องระวังว่า ไม่เค็ม ก็มีโซเดียมได้

แล้วเราไม่ควรกินโซเดียมเกินเท่าไร ?

องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำว่า:

ไม่ควรบริโภคโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน

เทียบเท่ากับขนาดของ “เกลือแกง” ประมาณ 1 ช้อนชา



แล้วคนไทยกินโซเดียมมากแค่ไหน ?

จากผลสำรวจในประเทศไทย พบว่า

คนไทยบริโภคโซเดียมเฉลี่ยวันละ 3,636 มิลลิกรัม

(Chailimpamontree et al., 2021, “Estimated dietary sodium intake in Thailand”)

มากกว่าที่แนะนำเกือบ “2 เท่า”

เมื่อโซเดียมพุ่งสูง ร่างกายไม่ไหวก็จะส่งสัญญาณให้รู้ตัวแบบนี้

สาเหตุ

เมื่อบริโภคโซเดียมมากเกินไป ความเข้มข้นของโซเดียมในเลือดจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว (ภาวะ Hypernatremia) สมองส่วนไฮโปทาลามัสจะตรวจจับความเข้มข้นนี้ และกระตุ้น "กลไกกระหายน้ำ" ทันที เพื่อเตือนว่า “ร่างกายกำลังเสียสมดุล” และต้องการน้ำมาช่วยเจือจางโซเดียมในเลือด

ปากแห้งคอแห้ง



- ☐ ดื่มน้ำแล้วยังรู้สึกปากแห้ง
- ☐ รู้สึกกระหายน้ำมากกว่าปกติ
- ☐ คอแห้ง เหนียวคอ แม้ไม่ได้เสียน้ำเหงื่อหรือออกแรง

บวมผิดปกติ



- ☐ ข้อเท้าใหญ่กว่าปกติ
- ☐ สังเกตเห็นการบวมกดปุ่มที่มือหรือหลังเท้า
- ☐ รู้สึกตึงบริเวณใบหน้า โดยเฉพาะที่มือ รอบดวงตาหรือแก้ม

หลังจากดื่มน้ำเพื่อลดความเข้มข้นของโซเดียม ร่างกายจะเริ่มกักเก็บน้ำไว้มากขึ้นเพื่อรักษาสมดุล น้ำที่สะสมในเนื้อเยื่อหรือหลอดเลือด จะทำให้เกิดอาการบวม โดยเฉพาะที่มือ เท้า ข้อเท้า และใบหน้า

ความดันพุ่ง



- ☐ รู้สึกปวดหัวหลังรับประทานอาหาร
- ☐ วัดความดันแล้วสูงกว่าปกติ
- ☐ มีอาการเวียนหัว

เมื่อร่างกายได้รับโซเดียมมาก จะดึงน้ำเข้ามาในระบบไหลเวียนเลือดเพื่อเจือจาง ยิ่งมีน้ำในหลอดเลือดมาก ความดันในหลอดเลือดก็ยิ่งสูงขึ้น

เหนื่อยล้าผิดปกติ



- ☐ รู้สึกอ่อนเพลียแม้ไม่ได้ออกแรง
- ☐ ขาดพลังงานกะทันหัน
- ☐ ต้องการนอนพักบ่อยครั้ง

การขาดน้ำ (Dehydration) จากการที่ร่างกายดึงน้ำจากเซลล์เข้าสู่กระแสเลือดเพื่อปรับสมดุลโซเดียม ทำให้ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย เพราะร่างกายเสียสมดุลน้ำ ส่งผลต่อระดับพลังงานทันที

ปัสสาวะบ่อยผิดปกติ



- ☐ ปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ
- ☐ บางครั้งแม้บ่อย แต่ปริมาณที่ออก “น้อยผิดปกติ”
- ☐ ปัสสาวะสีเข้ม กลิ่นแรง แม้ดื่มน้ำมาก

เมื่อระดับโซเดียมในร่างกายสูงขึ้น ไตจะพยายามขับโซเดียมส่วนเกินออกทางปัสสาวะ การปัสสาวะบ่อยเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเร็วเพื่อช่วยลดระดับโซเดียมในร่างกาย

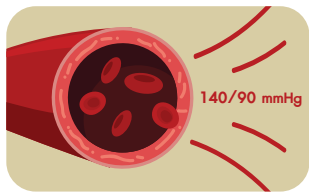
โซเดียมสะสมไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ : ผลกระทบระยะยาวที่ร่างกายต้องจ่าย

ไม่ใช่แค่ตัวเลขที่เกิน แต่มันอาจสะสมเป็น “ภัยเงียบ” ที่ทำให้สุขภาพพังโดยไม่รู้ตัว และเป็นสาเหตุของโรคดังนี้



อาการบวมน้ำ (Edema)

หากบริโภคอาหารที่มีโซเดียมในปริมาณสูงอย่างต่อเนื่อง ร่างกายอาจปรับตัวไม่ทัน ทำให้ระบบการกำจัดโซเดียมและน้ำเสียสมดุล ร่างกายไม่สามารถขับน้ำและโซเดียมส่วนเกินได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงเกิดการบวมเรื้อรัง โดยเฉพาะในผู้ที่มีโรคพื้นฐาน เช่น โรคหัวใจ หรือ โรคไต



โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension)

- โซเดียมทำให้ร่างกายกักเก็บน้ำ เพิ่มปริมาณน้ำในหลอดเลือด ส่งผลให้ความดันโลหิตสูง
- ความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุหลักของโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น หัวใจวาย และโรคหลอดเลือดสมอง



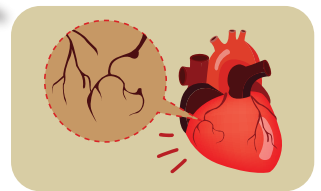
โรคมะเร็งกระเพาะอาหาร (Stomach Cancer)

มีงานวิจัยชี้ว่าการกินอาหารที่มีโซเดียมสูงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร โดยเฉพาะในผู้ที่รับประทานอาหารแปรรูปหรืออาหารหมักดองเป็นประจำ



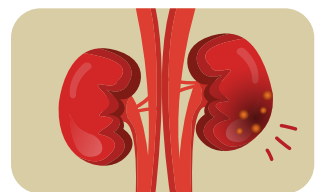
โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)

ความดันโลหิตสูงที่เกิดจากโซเดียมเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหลอดเลือดสมอง ทั้งชนิดหลอดเลือดอุดตัน และหลอดเลือดแตก



โรคหัวใจ (Heart Disease)

การบริโภคโซเดียมสูงเรื้อรังทำให้หลอดเลือดแข็งและแคบลง เพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจขาดเลือดและหัวใจล้มเหลว



โรคไต (Kidney Disease)

ไตต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อลดปริมาณโซเดียมส่วนเกิน ส่งผลให้เสี่ยงต่อโรคไตเสื่อมหรือไตวาย

ผู้ที่มีโรคไตอยู่แล้วจะมีอาการแย่ลงหากยังคงบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง



โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis)

โซเดียมส่วนเกินทำให้แคลเซียมถูกขับออกทางปัสสาวะมากขึ้น กระดูกจึงอ่อนแอลง

เคล็ดลับลดโซเดียม

หากวันนี้หรือมือนี้กินโซเดียมเยอะเกินไป
ต่อไปนี้คือ เคล็ดลับที่ช่วยลดผลกระทบและปรับสมดุลร่างกาย :



ดื่มน้ำเยอะๆ

น้ำช่วยกระตุ้นการขับ
โซเดียมส่วนเกินผ่านปัสสาวะ
ควรดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำแร่
ที่ไม่มีโซเดียมเพิ่ม



กินอาหารที่มี โพแทสเซียมสูง

โพแทสเซียมช่วยลดผลกระทบของ
โซเดียมต่อความดันโลหิต อาหารแนะนำ
เช่น ก๋วยจั๊ว อะโวคาโด มันหวาน
ผักใบเขียว (ผักโขม คะน้า)



ลดโซเดียมในมือถัดไป

เลือกอาหารสด แปรรูปน้อย
เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ไม่ปรุงรส
หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง
หรือซอสที่มีโซเดียมสูง



ออกกำลังกายเบาๆ

การเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เดินเร็ว หรือ
โยคะ ช่วยให้ร่างกายขับโซเดียมผ่านเหงื่อ
และกระตุ้นการไหลเวียนเลือด



หลีกเลี่ยงการเติมเกลือ หรือเครื่องปรุง

งดเติมเกลือ น้ำปลา ซอสต่างๆ
ในมื้อต่อไป โดยใช้สมุนไพรหรือ
เครื่องเทศ เช่น ขิง ขมิ้น มะนาว
เพื่อเพิ่มรสชาติแทน



นอนหลับให้เพียงพอ

การพักผ่อนช่วยให้ร่างกาย
ควบคุมสมดุลของเหลว
และแร่ธาตุได้ดีขึ้น

ข้อควรระวัง : หากมีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง หรือโรคไต
ควรปรึกษาแพทย์ เพราะโซเดียมส่วนเกินอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากกว่าปกติ

พฤติกรรมคุ้นเคย... ที่เติมโซเดียมให้ร่างกายเกินจำเป็น

ไม่ใช่แค่รสชาติเค็มจัดที่ต้องระวัง แต่คือ พฤติกรรมเล็กๆ ที่ทำให้โซเดียมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละวัน

เติมน้ำปลา



หลายคนติดนิสัยเหาะน้ำปลา
ซีอิ๊ว ซอสต่างๆ แทนที่ที่อาหารวางตรงหน้า
โดยยังไม่ทันได้ชิมรสชาติเลยด้วยซ้ำ แต่ความจริงคือ...
อาหารส่วนใหญ่ ผ่านการปรุงรสชาติมาเรียบร้อยแล้ว
ดังนั้นการเติมหรือปรุงรสเพิ่มแบบอัตโนมัติ จึงเป็นการเติม
โซเดียมซ้ำซ้อนโดยที่ร่างกายไม่ได้ต้องการเลย

ชดหมดถ้วย



น้ำซุป น้ำแกง น้ำยา น้ำราด...ดูใสๆ ไม่เค็มจัด
แต่ความจริงแล้วอาจเต็มไปด้วยเครื่องปรุง
แค่ชดจนเกลี้ยง ร่างกายก็ได้โซเดียมเพิ่มแบบไม่รู้ตัว
เพราะน้ำเหล่านี้มักเป็นแหล่งรวมของ
“ซูปก้อน ซีอิ๊ว ผงปรุงรส” ที่แฝงอยู่ในสูตร
การชดน้ำจนไม่เหลือซึกหยด เท่ากับ
รับทุกหยดของโซเดียมเข้าร่างกายทันที

จิ้มเพลีนไปหน่อย



น้ำจิ้ม คือของคู่ใจสายกิน แต่ก็เป็ “ตัวแปรลับ”
ที่พาโซเดียมเข้าร่างกายได้มากที่สุด
แค่จิ้มหนึ่งคำ ก็เท่ากับได้โซเดียมเพิ่มอีกหนึ่งรอบ
ยิ่งอาหารที่ต้องจิ้มหลายคำ เช่น ปิ้งย่าง ลูกชิ้น
ข้าวมันไก่ น้ำจิ้มรสจัดๆ มักมีส่วนผสมทั้งน้ำปลา
ซีอิ๊ว ซอส หลากหลายชนิดรวมกัน
ยิ่งจิ้ม ยิ่งเติมโซเดียม...โดยที่ไม่ได้ตั้งใจ

หยิบของสำเร็จรูปบ่อย

(แต่ไม่ได้พลิกดูฉลาก)



ขนม เบเกอรี่ เครื่องดื่ม อาหารแช่แข็ง
หรือแม้แต่ของหวานบางชนิด มักมีวัตถุเติมแต่งที่เราไม่เห็น
เช่น สารกันบูด เบกกิ้งโซดา ผงปรุงรส หรือวัตถุเจือปนอื่นๆ
ของเหล่านี้ช่วยให้อาหารอยู่ได้นานและรสชาติดีขึ้น...
แต่ก็เติมโซเดียมเข้ามาด้วย เมื่อเรากินโดยไม่ดูปริมาณโซเดียม
ที่ระบุไว้บนฉลาก ก็จะไม่รู้ว่า มีโซเดียมสะสมอยู่แค่ไหน

โซเดียมแฝงมาแบบที่คุณไม่ทันรู้ แต่อยู่ในทุกมื้อที่คุณชอบ

โซเดียมแฝงอยู่ในอาหารแทบทุกประเภท ไม่ได้มาในรูปลักษณะของ “เกลือ”
และ ไม่ใช่แค่ในอาหารที่มี “รสเค็ม” ลองเปิดตู้เย็นบ้านคุณดูสิ...

โซเดียมแอบแฝง	หน้าที่
ไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง 	โซเดียมไนไตรท์ ทำให้สีเนื้อชมพูสวย / ถนอมอาหาร
ขนมปัง เบเกอรี่ คุกกี้ 	โซเดียมไบคาร์บอเนต (เบกกิ้งโซดา) ทำให้อาหารฟู
น้ำผลไม้กล่อง น้ำอัดลม 	โซเดียมเบนโซเอต ยับยั้งจุลินทรีย์ / ถนอมรสชาติ
ชีส เนย โยเกิร์ต 	โซเดียมซอร์เบต สารกันเสียชนิดหนึ่ง
ขนมไข่มุก เจลลี่ ไอศกรีม 	โซเดียมอัลจิเนต ทำให้เนื้อหนืด ข้น น่ากิน
ซีอิ๊ว ซุบก้อน ผงชูรส 	โซเดียมกลูตาเมต และอื่นๆ เสริมรส “อูมามิ” ให้ลิ้มแบบไม่ต้อง ใส่เกลือเยอะ

ทั้งหมดนี้... แทบไม่มีรสเค็มเลย แต่กลับมีปริมาณโซเดียมเพียบ !
แบบที่คุณ “กินทุกวัน” โดยไม่รู้ตัว

อ่านฉลากให้เป็น เห็นโซเดียมทันที ก่อนจะกินเกินโดยไม่รู้ตัว

การอ่านฉลากโภชนาการเป็นวิธีที่ช่วยให้เราทราบว่า อาหารนั้นมีปริมาณโซเดียม “มาก” หรือ “พอเหมาะ” กับร่างกายหรือไม่ โดยเฉพาะกับอาหารแปรรูป ขนมหักรบกรอบ ซอส เครื่องดื่ม หรืออาหารกึ่งสำเร็จรูป ฉลากมี 2 แบบหลัก ที่เราควรรู้จัก

ด้านหลังซอง

ข้อมูลโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ชิ้น (24 กรัม)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 45 กิโลแคลอรี)		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*		
ไขมันทั้งหมด	5 ก.	8 %
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.	10 %
โคเลสเตอรอล	35 มก.	12 %
โปรตีน	2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	12 ก.	4 %
ใยอาหาร	0 ก.	0 %
น้ำตาล	8 ก.	
โซเดียม	20 มก.	1 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*		
วิตามินเอ	2 %	วิตามินบี 1 0 %
วิตามินบี 2 2 %		แคลเซียม 0 %
เหล็ก	2 %	
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้		
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า	300 ก.
ใยอาหาร	25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,000 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4		

1. ฉลากแบบเต็ม (ฉลากโภชนาการมาตรฐาน)

เป็นฉลากที่ระบุอยู่ด้านหลังซองหรือกล่อง

ระบุสารอาหารต่างๆ หลายชนิดโดยละเอียด เช่น พลังงาน ไขมัน โคเลสเตอรอล โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และโซเดียม

..... ให้ดูตรง "โซเดียม" หน่วยมิลลิกรัม (มก.)

- อยู่ในส่วนท้ายของรายการสารอาหารหลัก ต่อจากน้ำตาล
- ปริมาณที่ระบุคือ ต่อ 1 หน่วยบริโภค (Serving size)

อย่าลืมดูว่า 1 หน่วยบริโภคเท่ากับเท่าไร และใน 1 ซองมีกี่หน่วยบริโภค

..... ตัวอย่าง

ถ้ามันฝรั่งทอด 1 หน่วยบริโภค = 170 มก.โซเดียม

แต่ทั้งซองมี 2 หน่วยบริโภค → ถ้ากินหมดซอง = ได้โซเดียม 340 มก.

ด้านหน้าซอง

2. ฉลากแบบย่อ (GDA)

ฉลากจะอยู่ด้านหน้าซอง แบ่งเป็น 4 ช่อง : พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม

ระบุปริมาณโซเดียมเป็นมิลลิกรัมต่อซอง หรือต่อบรรจุภัณฑ์นั้นๆ (ไม่ต้องคูณกับจำนวนหน่วยบริโภค)

มาพร้อมกับเปอร์เซ็นต์ที่เรียกว่า %GDA (หรือ %DV)

ค่า % นี้บอกว่า หนึ่งซองให้โซเดียมเท่าไร เมื่อเทียบกับปริมาณที่ควรกินใน 1 วัน

เช่น หากระบุว่า “โซเดียม 400 มก. = 20%” แปลว่า แค่นี้ซองเดียว... คุณจะได้รับปริมาณโซเดียมคิดเป็น 1/5 ส่วนต่อวัน !

ข้อควรรู้เพิ่มเติม

- ฉลากแบบเต็ม (ฉลากโภชนาการมาตรฐาน) เป็นฉลาก บังคับที่ใช้ในอาหารเกือบทุกชนิด
- ฉลากแบบย่อ GDA บังคับเฉพาะในอาหารที่อาจมีความเสี่ยงจะทำให้บริโภคมากเกินไป เช่น ขนมขบเคี้ยว น้ำหวาน อาหารแช่แข็ง อาหารกึ่งสำเร็จรูป

เคล็ดลับสำหรับคนไม่ยอการค้าคำนวณ* :

ถ้าเป็นผลิตภัณฑ์ที่เป็นอาหารมื้อหลัก ควรมีโซเดียม <30%*



พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
320 กิโลแคลอรี	2 กรัม	18 กรัม	280 มิลลิกรัม
*16%	*3%	*28%	*12%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน



แต่ถ้าเป็นอาหารว่าง ควรมีโซเดียม <10%*



พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
950 กิโลแคลอรี	5 กรัม	70 กรัม	0 มิลลิกรัม
*48%	*8%	*108%	*0%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน



*อ้างอิงจากปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทย
อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) กำหนดโดยกระทรวงสาธารณสุข

ก่อนหยิบเข้าตะกร้า

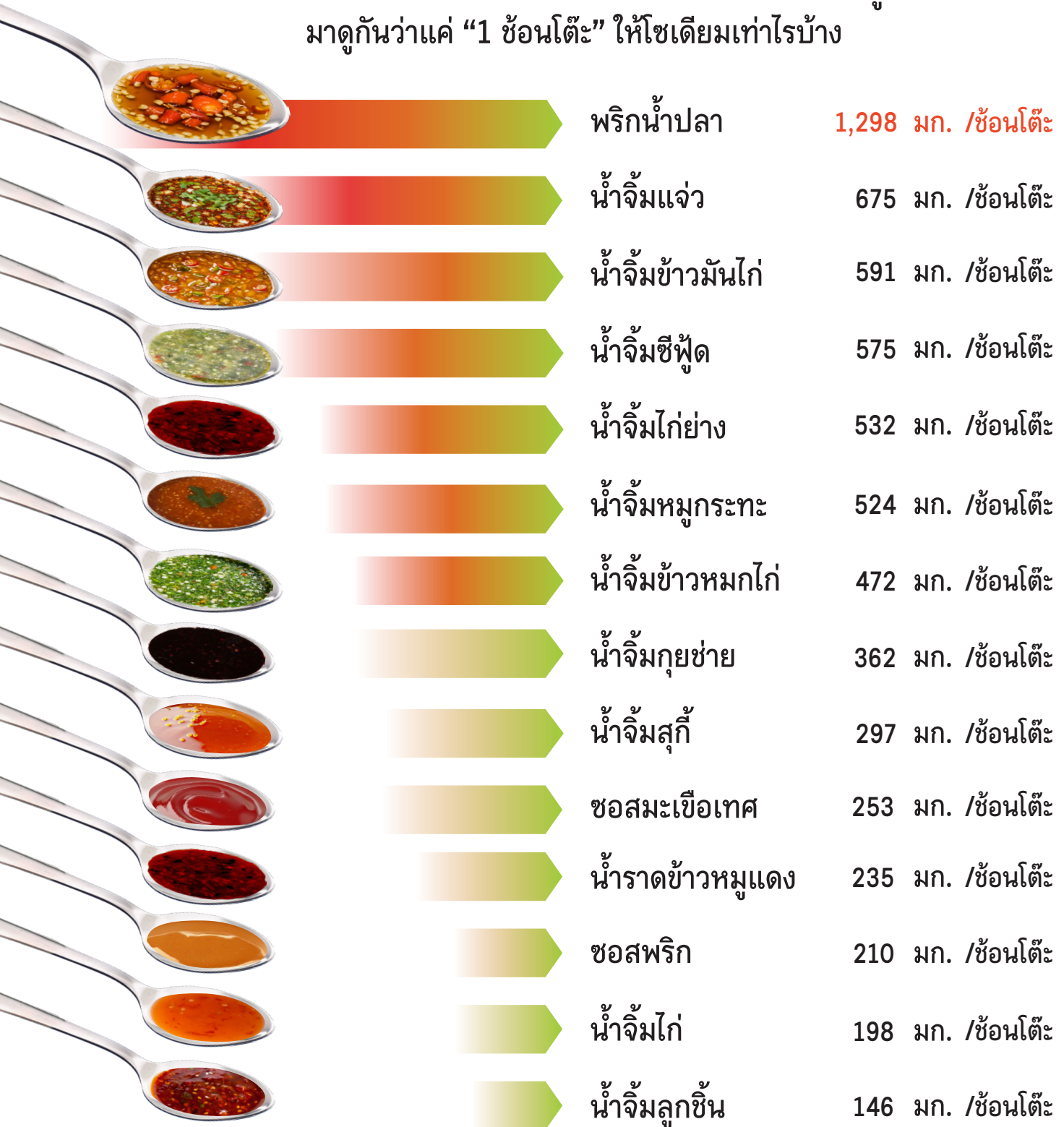
ลอง “พลิกดูและอ่านฉลาก” ลัก 3 วิ
แล้วถามตัวเองว่า “โซเดียมสูงไปไหม?”*

เพราะบางครั้งแค่ไม่รู้... ก็อาจทำให้เรากินโซเดียม
เกินปริมาณที่ควรได้รับทุกวัน*



น้ำจิ้มแค่ “นิดเดียว” ก็พาโซเดียมเกินลิมิต

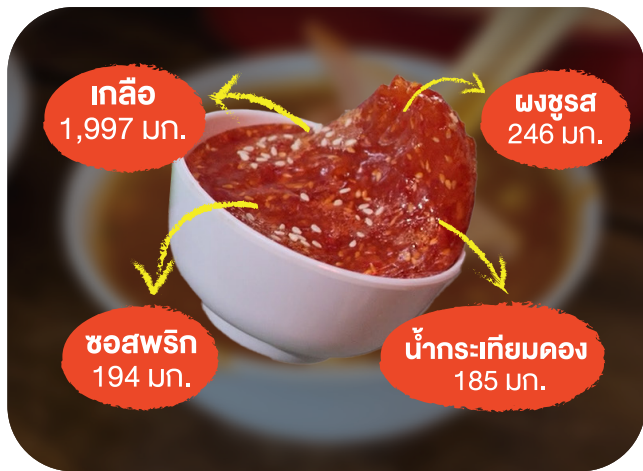
น้ำจิ้ม ตัวเสริมรสให้อร่อย...แต่แฝงโซเดียมเพียบแบบไม่รู้ตัว
มาดูกันว่าแค่ “1 ช้อนโต๊ะ” ให้โซเดียมเท่าไรบ้าง



ลองนึกดูว่า...เวลาคุณกินปิ้งย่าง คุณจิ้มกี่คำ ? ซึ่งก็คุณไปอีกทีช้อนโต๊ะ

น้ำจิ้มอร่อยแค่ไหน ถ้าจิ้มเยอะเกินไปก็สะสมโซเดียมโดยไม่รู้ตัว
เพราะมีอาหารแต่ละจานมีโซเดียมจากหลายแหล่ง ทั้งวัตถุดิบ เครื่องปรุง และน้ำจิ้ม
แนะนำให้จำกัดน้ำจิ้มไม่เกินมือละ 1 ช้อนโต๊ะ ก็จะช่วยลดปริมาณโซเดียมที่จะได้รับ

ทำไมแค่จิ้ม ๆ ถึงได้โซเดียมเกินขีด ?



1: ส่วนผสมโซเดียมจัดเต็ม

ในน้ำจิ้มหลายสูตรมีส่วนประกอบหลัก คือ โซเดียม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสหอยนางรม เกลือ โซเดียมเกินหลักร้อยมิลลิกรัมต่อคำ



2: จิ้มเพลินเกินไม่รู้ตัว

ทั้งจิ้ม ทั้งจุ่ม เพิ่มรสชาติ แต่ที่ได้เพิ่มทุกครั้งที่จิ้ม คือโซเดียมที่มากขึ้นเรื่อยๆ



3: อาหารที่จิ้มก็โซเดียมสูงอยู่แล้ว

อาหารบางอย่าง เช่น ปิ้งย่าง หมูกระทะ หรือซีฟู้ด มีโซเดียมสูงอยู่แล้ว

หากจิ้มน้ำจิ้มเพิ่ม

=

ได้รับโซเดียมทาบหลายชั้น



4: ไม่รู้ว่าน้ำจิ้ม “ไม่เค็ม” ก็มีโซเดียม

ซอสหวาน น้ำจิ้มรสเปรี้ยว น้ำจิ้มไก่รสหวาน หรือ ซีฟู้ดรสแซบ อาจไม่ได้รสเค็ม แต่แฝงโซเดียมสูงจากเครื่องปรุงรส ทำให้หลายคนจิ้มบ่อย... โดยไม่รู้ตัวได้รับโซเดียมอยู่ตลอด

เจาะลึก 5 ส่วนผสมยอดฮิตในน้ำจิ้ม ที่แฝงโซเดียมมากกว่าที่คุณคิด

มาดูกันว่า ภายใต้ความอร่อยและจัดจ้าน อะไรในน้ำจิ้มที่ทำให้โซเดียมพุ่ง



1. เกลือ



โซเดียม 2,000 มก. / ช้อนชา

* เทียบเท่ากับโควตาโซเดียมที่ WHO แนะนำทั้งวัน

คุณสมบัติ : ตัวเพิ่มรสเค็มพื้นฐาน ช่วยให้รสกลมกล่อม

ส่วนผสมของน้ำจิ้ม : อยู่ในน้ำจิ้มแทบทุกสูตร แฝงอยู่ในวัตถุดิบอย่าง
เต้าเจี้ยว หรือน้ำปลาร้า

➔ แม้จะใส่แค่เล็กน้อย แต่พอรวมกับส่วนผสมอื่นที่มีโซเดียมอยู่แล้ว ก็สะสมโดยไม่รู้ตัวได้ง่าย



2. น้ำปลา



โซเดียม 400 มก. / ช้อนชา

คุณสมบัติ : หอม เค็ม แบบเข้มข้น

ส่วนผสมของน้ำจิ้ม : ขาดไม่ได้ในน้ำจิ้มไทย น้ำปลาพริก น้ำจิ้มซีฟู้ด น้ำจิ้มแจ่ว

➔ บางสูตรใส่น้ำปลาแบบ “จัดหนัก” โดยเฉพาะเวลาอยากให้แซ่บ = เพิ่มโซเดียมแบบไม่ได้ตั้งใจ



3. ซีอิ๊ว / ซอสถั่วเหลือง



โซเดียม 350 มก. / ช้อนชา

คุณสมบัติ : รสกลม ลื่น ละมุน ให้กลิ่นหอมจากการหมักถั่วเหลือง

ส่วนผสมของน้ำจิ้ม : น้ำจิ้มสุกี้ น้ำจิ้มข้าวมันไก่ น้ำจิ้มเต้าเจี้ยว

➔ แม้สีดูอ่อน รสไม่เค็มจัด แต่โซเดียมไม่แพ้ น้ำปลาเลย!



แม้รสไม่เค็ม แต่ใส่เยอะ ก็ยิ่งสะสมโซเดียมหนัก

4. ซอสปรุงรสต่างๆ

คุณสมบัติ : เสริมรสเปรี้ยว หวาน เค็ม
ครบในตัว ปรุงรสให้กลมกล่อม

โซเดียม

ซอสหอยนางรม

แฝงอยู่ในน้ำจิ้มสุกี้ / ปิ้งย่าง



165 มก. / ช้อนชา

ซอสพริก

แฝงอยู่ในน้ำจิ้มลูกชิ้น ไก่ทอด



70 มก. / ช้อนชา

ซอสมะเขือเทศ

ใช้เป็นน้ำจิ้มกับอาหารทอด
ของกินของเด็กๆ หรือสายหวาน



85 มก. / ช้อนชา

5. ผงชูรส และผงปรุงรสต่างๆ

โซเดียม



ผงชูรส

500 มก. / ช้อนชา

ผงปรุงรส

1,000 มก. / ช้อนชา



คุณสมบัติ : ให้รสอูมามิ เข้มข้น กลมกล่อม

ส่วนผสมของน้ำจิ้ม :

- น้ำจิ้มเต้าเจี้ยวสูตรจัดจ้าน
- น้ำยำที่ต้องการรส “โดน”
- น้ำจิ้มปิ้งย่างรสเข้มข้น

8 วิธีลดโซเดียมจากน้ำจิ้ม อร่อยได้แบบไม่หนักไต



1. กำหนดปริมาณน้ำจิ้มที่จะกินแต่ละมื้อให้ชัดเจน

เช่น “มือละไม่เกิน 1 ช้อนโต๊ะ” หรือ
“ใช้ถ้วยน้ำจิ้มขนาดไม่เกิน 3 นิ้ว”
ไว้พยายามไม่เติมน้ำจิ้มอีกจากที่กำหนดไว้
* หากก่อนหน้านี้เคยกินเยอะกว่านี้มาก
อาจจะค่อยๆ ลดปริมาณในแต่ละมื้อให้น้อยลง



2. ชิมรสชาติอาหารก่อนจิ้ม

อาหารมีรสชาติอยู่แล้ว
การชิมอาหารก่อนจิ้ม
ช่วยให้ได้รสชาติที่แท้จริง
และอาจแทบไม่ต้องกินน้ำจิ้มเลยด้วย



3. ปรับน้ำจิ้มด้วยวัตถุดิบที่ไม่เค็ม (ไม่มีโซเดียม)

น้ำจิ้มบางชนิดสามารถเติมส่วนประกอบที่ไม่เค็มไปเพิ่มรสชาติได้ เช่น น้ำจิ้มสุกี้
สามารถใช้กระเทียม พริก มะนาว
และน้ำจิ้มข้าวมันไก่ สามารถใช้ขิง พริกขี้หนูได้



4. ดื่มน้ำเปล่าระหว่างกินอาหาร

การกินอาหารที่มีรสชาติต่อเนื่อง
ส่งผลให้ลิ้นชินกับรสชาติ เกิดการล้า
และรับรสชาติได้ไม่ไวเท่าเดิม
ส่งผลให้ต้องการอาหารที่มีรสชาติเข้มข้นขึ้น
ใช้น้ำจิ้มเยอะขึ้น ดังนั้น การดื่มน้ำเปล่า
จึงช่วยล้างปาก และลดความล้าของลิ้นได้



5. เลือกน้ำจิ้มสูตรลดโซเดียม

ในกรณีที่ทำอาหาร หรือซื้ออาหารมารับประทานเอง ในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์น้ำจิ้มสูตรลดโซเดียมหลายชนิดวางจำหน่าย
ทั้งน้ำจิ้มสุกี้ น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มซีฟู้ด
ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก



6. ทำน้ำจิ้มเองที่บ้าน

ทำน้ำจิ้มสูตรโฮมเมดที่ลดการเติม
เกลือหรือซอสปรุงรส



7. ใช้สมุนไพรเพิ่มรสชาติ

เช่น มะนาว พริก กระเทียม และขิง
แทนการพึ่งพาน้ำจิ้มรสจัด



8. ปรับพฤติกรรมการบริโภค

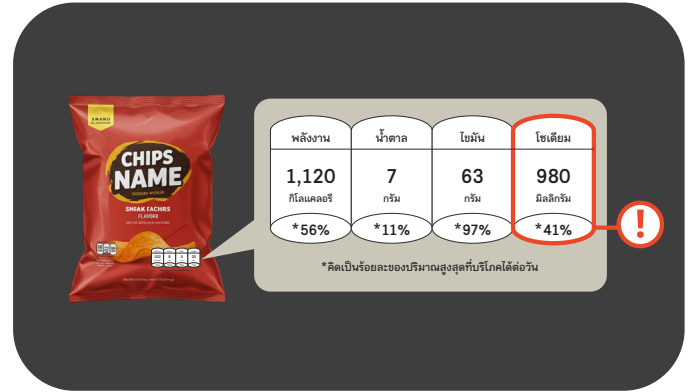
ค่อยๆ ลดการจิ้ม
และฝึกลิ้มรสชาติของอาหาร

สูตรจำ: ลดโซเดียมได้ทันทีในทุกมื้อ



อย่าลืม “ไม่เค็ม ไม่ใช่ว่า ไม่มีโซเดียม

อาหารรสหวาน ขนมน้ำแข็ง เค้ก
น้ำผลไม้ ก็มีโซเดียมได้!
อย่าลืมดูฉลากก่อนซื้อก่อนกิน



อ่านฉลากโภชนาการ

มองหาคำว่า “โซเดียม”
และดูปริมาณต่อ 1 หน่วยบริโภค
ถ้ามีมากกว่า 600 มิลลิกรัม
ในอาหารมื้อหลัก ก็ถือว่า “สูง”



ลดจิ้ม ลดปรุงเพิ่ม

อาหารทุกวันนี้ “ปรุงมาแล้ว” เค็มพอแล้ว
การเติมน้ำปลา พริกน้ำปลา
ซีอิ๊ว หรือผงปรุงรสอีก
เท่ากับเติมโซเดียมแบบซ้ำซ้อน
ลองเปลี่ยนจาก “เหาะเพิ่ม”
เป็น “ชิมก่อนปรุง”
และพยายามไม่ปรุงเพิ่ม



ลดชด

น้ำซุป น้ำยำ น้ำราดผัด – เหมือนจะเป็นน้ำใสๆ
แต่เต็มไปด้วยโซเดียมจากเครื่องปรุง ชุปก้อน ซีอิ๊ว ซอส
หากคุณเลี่ยงการชดน้ำ
จะลดโซเดียมได้เยอะ เช่น ชุปก๋วยเตี๋ยว 1 ถ้วย
= โซเดียมเกือบ 1,000 มิลลิกรัม!
ถ้าไม่ชดจนหมด จะช่วยให้ร่างกายรับ
โซเดียมลดลงโดยไม่ต้องปรับพฤติกรรมมาก

เริ่มลดโซเดียมวันนี้ ไม่ต้องเปลี่ยนทุกอย่างในวันเดียว
แค่ขยับทีละมือนะ ทีละคำ แล้วสุขภาพจะค่อย ๆ ดีขึ้นในแบบของคุณเอง



เพราะสุขภาพที่ดี เริ่มได้ตั้งแต่อาหารที่คุณเลือก
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ชวนคุณร่วมปรับพฤติกรรมเล็กๆ ในทุกมื้ออาหาร
ผ่านแคมเปญ “ลดจิ้ม ลดเค็ม ลดโรค”
ที่ไม่ได้ห้ามกินของโปรด... แต่ชวนให้คุณรู้ว่า
โซเดียมซ่อนอยู่ตรงไหน และลดได้อย่างไรโดยไม่ต้องตัดใจ
คู่มือเล่มนี้ออกแบบมาเพื่อทุกคนที่ยังอยากอร่อย
แต่ไม่อยากเสี่ยงต่อสุขภาพในระยะยาว พร้อมแนวทางง่ายๆ ที่ทำได้จริง
แค่เปลี่ยนวิธีเลือกซื้อ เลือกกิน ไม่ว่าคุณจะทำอาหารเอง หรือกินนอกบ้านทุกมื้อ
ขอแค่ปรับการกินตามคำแนะนำในคู่มือนี้...
โซเดียมก็จะไม่แอบพุ่งโดยที่คุณไม่ทันรู้ตัวอีกต่อไป

