

ซอสเจ็ด พี่น้องตระกูลเค็ม



น้ำปลา

ซอส
หอยนางรม

ซอส
มะเขือเทศ

ซอสพริก

ซีอิ้วขาว

เต้าเจี้ยว

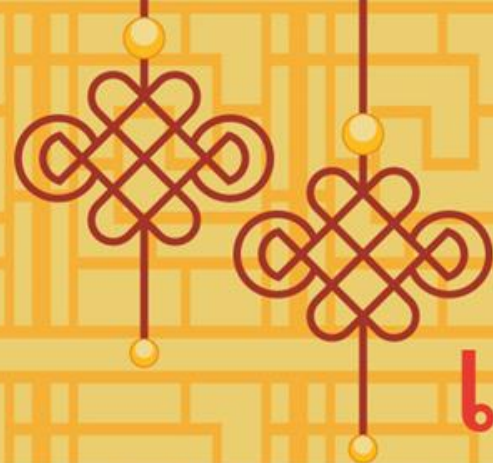
ซอสปรุงรส



กำเนิดตระกูลเค็ม

เกลือที่เค็มหมายถึงโซเดียมคลอไรด์
(Sodium Chloride; NaCl) หรือ
เกลือโซเดียม หรือเกลือแกง หรือ
มักเรียกสั้นๆว่าเกลือ

ปัญหาจากการกินเกลือ
มาจากการกินโซเดียม (Na)
ที่มีอยู่ในเกลือแกงเป็นสำคัญ



เค็มตัวแม่

เกลือแกงหรือเกลือโซเดียมพบได้ใน

1. ซอสปรุงรสต่างๆ หรืออาหารหมักเกลือ เช่น กะปิ ปลาร้า ไตปลา เต้าหู้ยี้ แหนม ไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง ผักดอง
2. อาหารอุตสาหกรรม เช่น บะหมี่ซอง ขนมถุงกรอบ กรอบ อาหารสำเร็จรูป
3. อาหารที่มีรสเค็ม เช่น น้ำพริก ผลไม้จิ้ม เกลือ
4. อาหารที่มีแฝงแบบอื่นๆ เช่น ผงชูรส สารกันบูด หรือโซเดียมเบนโซเอต
5. อาหารที่ไม่ได้มีรสเค็ม เช่น ขนมปัง

งานสื่อสารและกิจกรรมวิจัยเพื่อสุขภาพ พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐

เพื่อพัฒนาวิธีการที่มีประสิทธิผลในการเพิ่มระดับความรู้และ
ทักษะในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพของบุคคล

hooraygoodhealth.com

hooraygoodhealth.com

พฤติกรรมเพื่อสุขภาพนั้นสามารถสะท้อนผ่านการปฏิบัติตน
ของบุคคลใน 4 ด้านคือ

เราเอง

การปฏิบัติตนส่วนบุคคล เช่น การกิน การออกกำลังกาย การอยู่อย่างไม้อ้วน
การใช้วัคซีน/สารป้องกันโรค/ยา

สองเรา

การปฏิบัติตนด้านเพศ เช่น เพศสัมพันธ์ โรคติดต่อทางเพศ

รอบเรา

การปฏิบัติตนที่บ้าน ที่ทำงาน โรงงาน ชุมชน เช่น การจัดการกับสารพิษ
สารเคมี เชื้อโรค สิ่งแวดล้อมในการทำงาน สภาพไม่ปลอดภัย

ใจเรา

การปฏิบัติตนด้านจิตสังคม เช่น การจัดการกับความเครียด เหล้า
บุหรี่ สิ่งเสพติด อารมณ์ ความคิด