ศักดิ์ความเค็ม

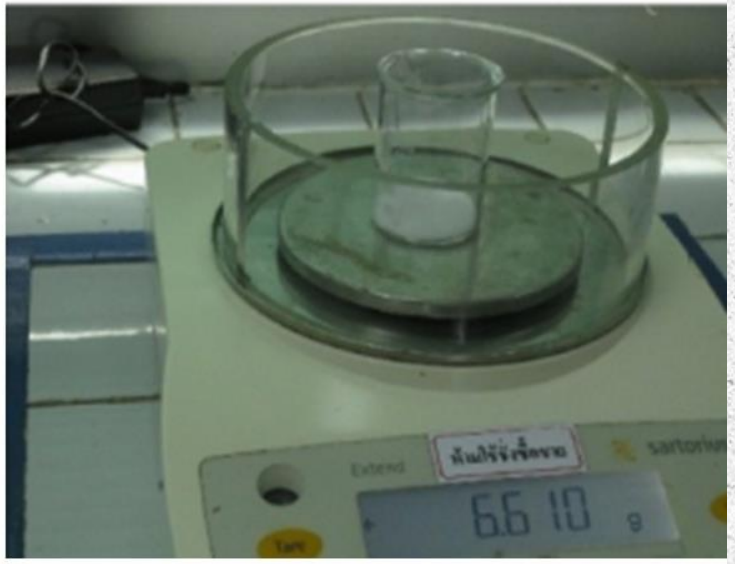
เกลือแกง 1 ชช. = น้ำปลา 2 ชต. = โซเดียม 2.4 ก.

เกลือแกงหรือโซเดียมคลอไรด์ (NaCl)

1 กรัม จะมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ
อยู่ประมาณ 0.4 กรัม

กินเค็มเท่าที่จำเป็นคือ
“บริโภคโซเดียมไม่เกิน
ครึ่งกรัมต่อวัน”

เกลือแกง 1 ชช. (6 ก.) มีโซเดียมประมาณ 2.4 ก.



ภาพ “เกลือแกง 1 ช้อนชา” เป็นเกลือแกงแบบร่วนละเอียด (ปาดเรียบ) ชั่งน้ำหนักได้ค่าเฉลี่ย 6 กรัมต่อช้อนชา ซึ่งจะมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบอยู่ประมาณ 2.4 กรัม (หรือเท่ากับน้ำปลาประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ) ที่ถูกกำหนดเป็นค่าเพดานความเค็มสูงสุดที่ในแต่ละวันเราไม่ควรกินเค็มเกินกว่านี้

น้ำหนักเกลือแกงป่น 1 ช้อนชาปาดเรียบ	กรัม
ตวงครั้งที่ 1	3.831
ตวงครั้งที่ 2	3.344
ตวงครั้งที่ 3	3.938
เฉลี่ย	3.704

น้ำหนักเกลือแกงร่วนละเอียด 1 ช้อนชาปาดเรียบ	กรัม
ตวงครั้งที่ 1	6.610
ตวงครั้งที่ 2	5.784
ตวงครั้งที่ 3	6.375
เฉลี่ย	6.256

รูปแบบเกลือแกงก็มีทั้งแบบป่นหยาบ หรือแบบร่วนละเอียดที่เรียกว่าเกลือตั้งโต๊ะ (table salt) พบว่า แบบป่นหยาบจะมีช่องอากาศมากกว่า เมื่อตวงใส่ช้อนชาจะชั่งน้ำหนักได้น้อยกว่า (เฉลี่ย 4 กรัมต่อช้อนชา) ในขณะที่แบบร่วนละเอียดหนึ่งช้อนชาจะชั่งได้น้ำหนักมากกว่า (เฉลี่ย 6 กรัมต่อช้อนชา) ดังนั้น หากกดอัดแบบป่นหยาบให้แน่นช้อนชา ก็น่าจะทำให้ได้ปริมาณโซเดียมใกล้เคียงกับแบบร่วนละเอียดได้

งานสื่อสารและกิจกรรมวิจัยเพื่อสุขภาพ
พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐

เพื่อพัฒนาวิธีการที่มีประสิทธิผลในการเพิ่มระดับความรู้และ
ทักษะในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพของบุคคล

hooraygoodhealth.com

พฤติกรรมเพื่อสุขภาพนั้นสามารถสะท้อนผ่านการปฏิบัติตน ของบุคคลใน 4 ด้านคือ

เราเอง

การปฏิบัติตนส่วนบุคคล เช่น การกิน การออกกำลัง การอยู่อย่างไม่อ้วน การใช้วัคซีน/สารป้องกันโรค/ยา

สองเรา

การปฏิบัติตนด้านเพศ เช่น เพศสัมพันธ์ โรคติดเชื้อทางเพศ

รอบเรา

การปฏิบัติตนที่บ้าน ที่ทำงาน โรงงาน ชุมชน เช่น การจัดการกับสารพิษ สารเคมี เชื้อโรค สิ่งแวดล้อมในการทำงาน สภาพไม่ปลอดภัย

ใจเรา

การปฏิบัติตนด้านจิตสังคม เช่น การจัดการกับความเครียด เหล้า บุหรี่ สิ่งเสพติด อารมณ์ ความคิด