

โซเดียม คืออะไร



โซเดียม คือ แร่ธาตุชนิดหนึ่งที่มีส่วนช่วยควบคุมสมดุลน้ำในร่างกาย โดยมีผลต่อระบบความดันโลหิต ถ้าได้รับโซเดียมมากเกินไป ส่งผลทำให้ไตทำงานหนัก และความดันโลหิตสูง ในผู้ที่มีภาวะไตเสื่อม อาจทำให้เกิดการคั่งของเกลือ ดังนั้น ผู้ที่มีปัญหาโรคหัวใจ ไต ความดัน หรือโรคอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง **ไม่ควร**ได้รับโซเดียมมากเกินไป



อาการที่เกิดจากระดับโซเดียม ในเลือดผิดปกติ

โซเดียมต่ำ

- ซึม
- คลื่นไส้
- อาเจียน

โซเดียมสูง

- คอแห้ง
- กระหายน้ำ
- ความดันโลหิตสูง

*ทั้งนี้การที่จะระบุได้ว่าผู้ป่วยมีภาวะโซเดียมในเลือดผิดปกติ **จะต้องได้รับการตรวจทางห้องปฏิบัติการก่อนเท่านั้น**

ใน 1 วัน ร่างกาย
ควรได้รับโซเดียม
ไม่เกิน
2,000
มิลลิกรัม



โซเดียม มีในอาหารอะไรบ้าง



มีในอาหารทุกชนิด แต่จะมีปริมาณสูง
ในอาหารรสเค็ม เครื่องปรุงรส
อาหารแปรรูป



ตัวอย่าง ปริมาณโซเดียม

ประเภทเครื่องปรุง

เครื่องปรุง	ปริมาณโซเดียม	ต่อหน่วย
เกลือ	2,000 มก.	1 ช้อนชา
น้ำปลา	371 มก.	1 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	287 มก.	1 ช้อนชา
ซอสหอยนางรม	495 มก.	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาร้า	593 มก.	1 ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ	257 มก.	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำจิ้มสุกี้	248 มก.	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำจิ้มไก่	202 มก.	1 ช้อนโต๊ะ
ซูปก้อนปรุงรส	2,141 มก.	1 ก้อน

*ผลิตภัณฑ์แต่ละยี่ห้อที่มีปริมาณโซเดียมแตกต่างกัน
ควรพิจารณาจากฉลากโภชนาการ



อ้างอิงปริมาณโซเดียม
จากโปรแกรมคำนวณ
คุณค่าสารอาหาร
INMUCAL-Nutrients

ประเภทอาหารแปรรูป

อาหารแปรรูป	ปริมาณโซเดียม	ต่อหน่วย
กุนเชียง	391 มก.	5 ช้อนโต๊ะ
เบคอน	397 มก.	5 ช้อนโต๊ะ
ปลากระป๋อง	241 มก.	5 ช้อนโต๊ะ
ลูกชิ้นปลากราย	192 มก.	5 ช้อนโต๊ะ
ไส้กรอกหมู	407 มก.	5 ช้อนโต๊ะ
ไส้อ้ว	322 มก.	5 ช้อนโต๊ะ
แฮม	588 มก.	5 ช้อนโต๊ะ
ผักกาดดอง กระป๋อง	971 มก.	5 ช้อนโต๊ะ



อ้างอิงปริมาณโซเดียม
จากโปรแกรมคำนวณ
คุณค่าสารอาหาร
INMUCAL-Nutrients

ประเภทอาหารจานเดียว

อาหารจานเดียว	ปริมาณโซเดียม	ต่อหน่วย
ข้าวผัดแฮม	1,777 มก.	1 จาน
ขนมจีนน้ำยา ปักษ์ใต้	1,259 มก.	1 จาน
ยำหมูยอ	1,500 มก.	1 จาน
ข้าวคลุกกะปิ	1,221 มก.	1 จาน
ส้มตำไทย	2,190 มก.	1 จาน
ผักกาดดอง กระป๋อง	971 มก.	5 ช้อนโต๊ะ

*ปริมาณโซเดียมอาจต่างกันขึ้นกับปริมาณ
เครื่องปรุงรสและวัตถุดิบที่ใช้

อ้างอิงปริมาณโซเดียมจากโปรแกรมคำนวณ
คุณค่าสารอาหาร INMUCAL-Nutrients





โซเดียมแฝง ในวัตถุดิบอาหาร

• โมโนโซเดียมกลูตาเมต ช่วยปรุงรส
พบใน ผงชูรส เครื่องปรุง และขนมขบเคี้ยว



• โซเดียมไนไตรต์ ช่วยให้เนื้อสัตว์คงความสดใหม่
พบใน เนื้อสัตว์แปรรูป



• โซเดียมเบนโซเอต ช่วยถนอมอาหาร
พบใน เครื่องดื่ม น้ำผลไม้ และซอส



• โซเดียมไบคาร์บอเนต ช่วยให้อาหารฟู
พบใน ขนมอบ ขนมปัง และเค้ก



• โซเดียมอัลจีเนต ช่วยให้เกิดการคงตัว
พบใน เจลลี่ ไข่มุก และไอศกรีม



• โซเดียมซอร์เบต ช่วยถนอมอาหาร
พบใน เนย ชีส และโยเกิร์ต



อาหารโซเดียมต่ำ

- เนื้อสัตว์ที่ไม่ผ่านการแปรรูป
- ผัก ผลไม้สด
- ข้าวสวย
- น้ำมันพืช



HOW TO ลดโซเดียม



1. ไม่ปรุงเพิ่ม
2. ไม่จิ้มเยาะ
3. รับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ผ่านการแปรรูป
4. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อผลิตภัณฑ์
5. เลือกใช้เครื่องปรุงหรือผลิตภัณฑ์ลดโซเดียม
6. สังกักับข้าวแยกจากข้าว ไม่ราดข้าว
7. กินแต่เนื้อเหลืองน้ำ เช่น เลียงซดน้ำซุปลและน้ำผัด กินเนื้อก๋วยเตี๋ยวไม่กินน้ำซุปล



*ผลิตภัณฑ์ลดโซเดียมบางชนิดอาจทดแทนโซเดียมด้วยเกลือโพแทสเซียม ไม่เหมาะกับผู้ที่ต้องควบคุมระดับโพแทสเซียมในเลือด "ควรอ่านฉลากก่อนบริโภค"

งานโภชนาการ

โรงพยาบาลจุฬารณ์

สอบถามเพิ่มเติม/นัดหมาย

02 576 5120, 02 576 6122

เวลาทำการ วันจันทร์ - ศุกร์ 08.00 - 16.00 น.

โรงพยาบาลจุฬารณ์

906 ถนนกำแพงเพชร 6 แขวงตลาดบางเขน

เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210

PR68014



โรงพยาบาลจุฬารณ์
CHULABHORN HOSPITAL

โซเดียม Sodium



"ทุกชีวิตของคนใช้คือหัวใจของเรา"