



บทสารคดีวิทยุความยาว 2 นาที

- ชื่อสารคดี :** "รู้ทันผลิตภัณฑ์สุขภาพ กับอย."
- ตอนที่ 14 :** ซอตอน บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป แชนบ ซอน เสียง
- Title :** สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เสนอรายการ...
"รู้ทันผลิตภัณฑ์สุขภาพกับอย."
- Intro :** ตอน บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป แชนบ ซอน เสียง
- SFX :**(ดนตรีบรรเลง).....
- เนื้อเรื่อง :** บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นอาหารที่เรานิยมกินกันมาก แต่ก็มีอันตรายซ่อนอยู่คือ โซเดียมที่อยู่ในเครื่องปรุงรส หากกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปโดยใช้เครื่องปรุงบ่อยครั้ง อาจทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมเกินขนาด ประกอบกับอาหารที่เรากินในแต่ละวันก็มี โซเดียมอยู่แล้ว เช่น ไข่ นม เนยแข็ง เครื่องปรุงรสที่ใส่เกลือ เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว เพื่อเพิ่มความเค็มในอาหาร โอกาสที่ร่างกายจะได้รับโซเดียมสูงเกินขนาดได้ ซึ่งในคนปกติร่างกายจะควบคุมปริมาณโซเดียมให้อยู่ในภาวะสมดุลได้ แต่ในผู้ที่เป็น โรคไตและโรคความดันโลหิตสูง ควรดื่มน้ำบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปหรือลดอาหารที่มี โซเดียม เพราะไตจะทำงานได้ไม่ดี เกิดการคั่งของโซเดียม ทำให้เกิดภาวะความดัน โลหิตสูงกว่าเดิมจนอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้
- บทสรุป :** ฉะนั้นก่อนซื้อบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปทุกครั้ง ควรเลือกยี่ห้อที่มีโซเดียมไม่สูงมาก และไม่ควรกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปบ่อยๆ เพื่อลดปริมาณโซเดียมในจำนวนที่พอเหมาะ ต่อร่างกาย สำหรับปริมาณโซเดียมที่คนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ควรบริโภคในแต่ละวัน คือ ไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน ครับ
- สปอต :** ****สปอต 30 วินาที ใช้สปอต อย.เรนเจอร์
- Jingle :** รู้ทันข่าวสารผลิตภัณฑ์สุขภาพคลิก ORYOR.COM.

