

รับประทานซีอิ๊วขาว มีโซเดียมน้อยกว่าน้ำปลา



จริงหรือ ?

ปริมาณโซเดียมที่แนะนำ
ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน
(สำหรับผู้ใหญ่สุขภาพดี)



ซีอิ๊วขาว
1 ช้อนโต๊ะ
มีโซเดียม



น้ำปลา
1 ช้อนโต๊ะ
มีโซเดียม



เกลือ
1 ช้อนชา
มีโซเดียม

960 - 1,420
มิลลิกรัม

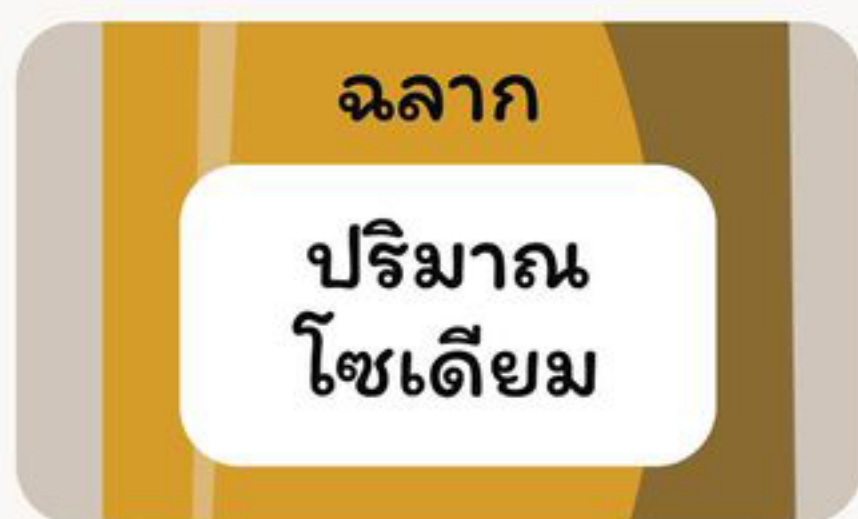
1,160 - 1,420
มิลลิกรัม

2,000
มิลลิกรัม

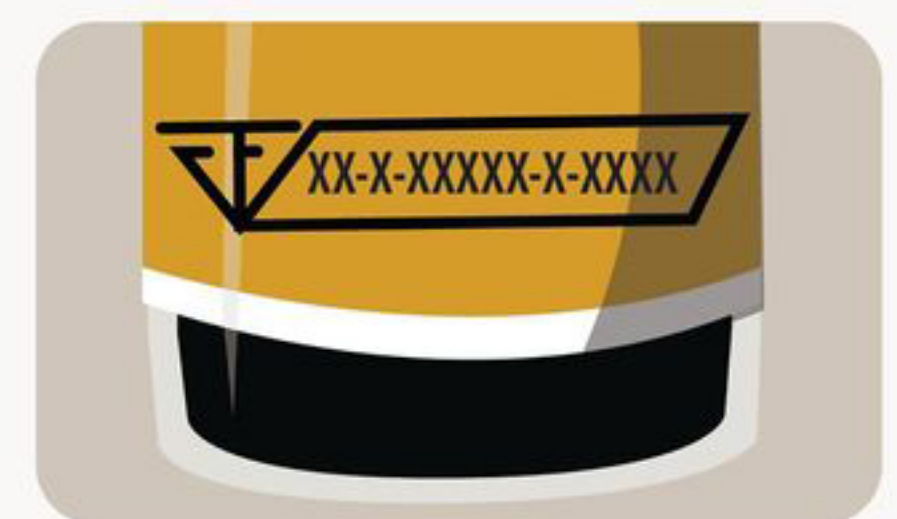
ข้อควรปฏิบัติ



รับประทาน ซีอิ๊วขาว/น้ำปลา/เกลือ
บริโภครวมกันปริมาณโซเดียมต้อง
ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน



อ่านฉลากเพื่อพิจารณา
ปริมาณโซเดียม
ทุกครั้งก่อนรับประทาน



สังเกตเครื่องหมาย อย. บนฉลาก
ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์ทุกครั้ง

หากรับประทานเกินปริมาณที่แนะนำ
จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

