

อาหาร กับปริมาณโซเดียม แอบแฝง



โซเดียมเป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่ง ซึ่งคนส่วนใหญ่รู้จักโซเดียมในรูปแบบของเกลือ แต่ในความเป็นจริงแล้วโซเดียมแฝงตัวในอาหารทุกชนิดที่รับประทาน ในปริมาณเล็กน้อยแตกต่างกันออกไป ดังนี้

อาหารที่มีโซเดียม ปริมาณน้อย

อาหารที่มีโซเดียม ปริมาณมาก

ข้าว

แป้ง



ซอส หรือ เครื่องปรุงต่าง ๆ (น้ำปลา ซีอิ๊ว ผงปรุงรส)

ธัญพืช



อาหารหมักดอง

ผักสด

ผลไม้สด



อาหารแปรรูป หรือ เนื้อสัตว์ปรุงรส (อาหารกระป๋อง หมูหยอง ไส้กรอก แหนม)

เนื้อสัตว์ไม่ปรุงรส



อาหารสำเร็จรูป (บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป)

อาหารทำเองที่บ้าน (เรากำหนดวัตถุดิบได้เอง)



น้ำจิ้ม หรือ น้ำพริก (ที่รสจัดหรือมีหลายรส)