

สมุดความรู้

น้ำตาลและโซเดียม



ในอาหารและเครื่องดื่มที่ควรเฝ้าระวัง

สำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี



คำชี้แจงการใช้สมุดความรู้



สมุดความรู้เล่มนี้ จัดทำขึ้นสำหรับให้คำแนะนำแก่ผู้มารับบริการภายในสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง ผู้ใช้งานควรได้รับคำอธิบายโดยเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการด้านสุขภาพ เพื่อความเข้าใจข้อมูลที่ถูกต้อง



ผลิตภัณฑ์ที่นำมาแสดงเป็นเพียงการยกตัวอย่างจากผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ในกลุ่มเดียวกันเท่านั้น มิได้เจตนานำมาแสดงเพื่อการโฆษณาหรือทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง



ผู้ที่สนใจสามารถสแกน QR CODE ด้านหลังสมุดความรู้ เพื่อนำไปทำความเข้าใจเพิ่มเติมได้ ทุกที่ทุกเวลา

ความรู้เกี่ยวกับน้ำตาล

น้ำตาลในอาหารมี 2 ประเภท

Intrinsic Sugar

น้ำตาลในอาหารตามธรรมชาติ

- พบได้ในอาหารเกือบทุกประเภทในกลุ่มอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าวแป้ง ธัญพืช ผักผลไม้ นม และผลิตภัณฑ์จากนม เช่น โยเกิร์ตและชีส
- รับประทานในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงานได้

Added Sugar

น้ำตาลที่เติมลงในอาหาร

- เป็นน้ำตาลที่ใส่ในอาหารและเครื่องดื่ม เพื่อให้รสชาติหวาน เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้อ้วน และน้ำตาลในเลือดสูง
- แบ่งรูปแบบได้เป็น 2 ชนิด ได้แก่
 1. ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ เช่น น้ำตาลทราย น้ำผึ้ง
 2. ผลิตภัณฑ์สังเคราะห์ เช่น น้ำเชื่อมข้าวโพด น้ำตาลเทียม



สาเหตุที่ทำให้ เด็กติดหวาน



ต่อมรับรสหวานของเด็ก
พัฒนาได้เร็วและดีกว่ารสอื่น
เด็กจึงติดรสหวานได้ง่าย

การกินน้ำตาลเข้าไป
จะทำให้สมองหลั่งฮอร์โมนแห่ง
ความสุข จึงทำให้เด็กๆ ยึดรับ
ทันทีที่ได้ทานขนมหวานๆ



ผู้ปกครองให้กินน้ำหวานและขนมมากตั้งแต่เด็ก
เมื่อโตขึ้นเด็กจะยังต้องการเพิ่มปริมาณขนมหรือความหวานของ
อาหารมากขึ้น เพราะเคยชินกับรสชาติของความหวานแล้ว





อันตรายจากการติดรสหวานของเด็ก

ฟันผุ → ปวดฟัน/เหงือกอักเสบ → ไม่อยากเคี้ยวของแข็ง → กินอาหารไม่ครบหมู่



ไม่อยากกินแต่อาหารนุ่มๆ
เช่น แป้ง ไขมัน
อาหารเหลว
ไม่ยอมกินผักผลไม้

ส่งผลต่อการเจริญ
เติบโตและระบบ
ภูมิคุ้มกัน เช่น เตี้ย
ร่างกายอ่อนแอ



มีความเสี่ยงสูง
ที่จะเป็นโรค
ไม่ติดต่อเรื้อรัง
ในอนาคต ได้แก่

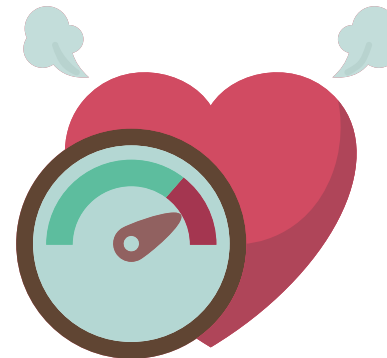
โรคอ้วน



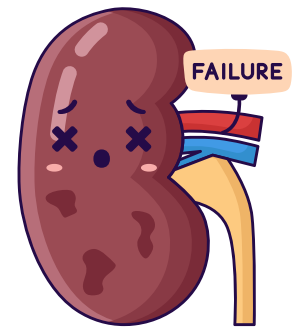
โรคเบาหวาน



โรคความดันโลหิตสูง



โรคไต



ความรู้เกี่ยวกับโซเดียม

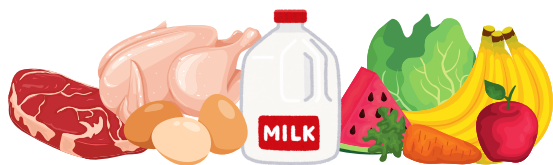
โซเดียม (Sodium) คือ แร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย ทำหน้าที่ควบคุมสมดุลของเหลวและความดันโลหิต ช่วยในการทำงานของกล้ามเนื้อและสมองเป็นปกติ แต่หากได้รับมากเกินไปก็ส่งผลเสียต่อร่างกายได้



โซเดียมพบ
ที่ไหนได้บ้าง?

วัตถุดิบอาหารสด

เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก ผลไม้



วัตถุดิบแปรรูปอาหาร

เช่น ผงฟู ผงชูรส



เครื่องปรุงรส ★

เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส
น้ำจิ้มไก่ ซอสมะเขือเทศ



อาหารแปรรูป ★

เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารแช่แข็ง
อาหารกระป๋อง ไส้กรอก แฮม

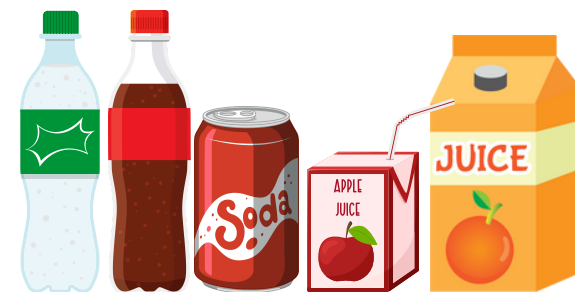


ขนมขบเคี้ยวและเบเกอรี่ ★

เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวโพดอบกรอบ เค้ก
ขนมปัง



น้ำอัดลม และน้ำผลไม้แต่งรส



อันตรายจากการกินโซเดียมมากเกินไป

ทำให้ร่างกายบวมหน้า

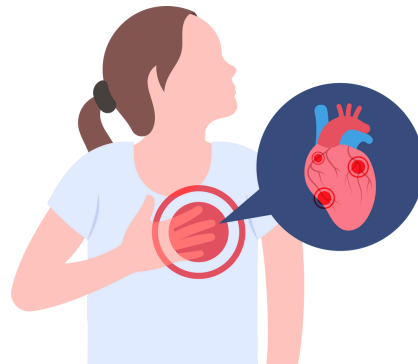


เสี่ยงกระดูกบาง/พรุน

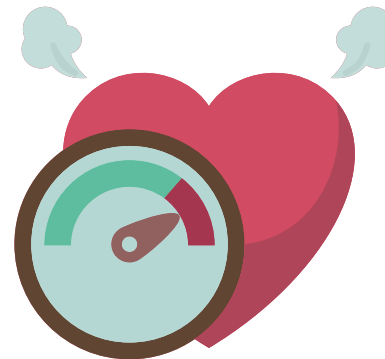


!!
มีความเสี่ยงสูง
ที่จะเป็นโรค
ไม่ติดต่อเรื้อรัง
ในอนาคต ได้แก่

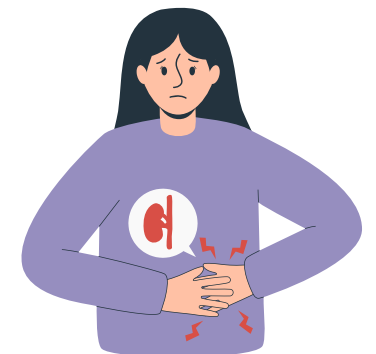
โรคหัวใจและหลอดเลือด



โรคความดันโลหิตสูง



โรคไตเรื้อรัง



รู้หรือไม่ว่า?

โครงการติดตามปริมาณโซเดียมในอาหารพร้อมบริโภค และกึ่งสำเร็จรูปเพื่อการรณรงค์ ลดเค็ม ลดโรค ประจำปี พ.ศ.2564



จากการ
สุ่มสำรวจอ่านค่าฉลาก
โซเดียมกลุ่มขนม
ขบเคี้ยว จำนวน 400
ตัวอย่าง



พบว่า
ขนมประเภทมันฝรั่ง
มีโซเดียมสูงที่สุด
เมื่อเทียบกับขนม
กลุ่มอื่น ๆ

จึงผลักดันให้ผู้บริโภค
รู้เท่าทันภัยจากขนม
ขบเคี้ยวและเชิญชวนให้
อ่านฉลาก



วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ

ดูว่าปริมาณที่ควรรับประทานต่อ
หนึ่งครั้งเป็นเท่าใด และควรแบ่ง
รับประทานกี่ครั้ง

ดูคุณค่าทางโภชนาการต่อปริมาณ
ที่แนะนำให้รับประทาน 1 ครั้ง
ได้แก่ พลังงานและสารอาหาร

“สารอาหารที่ต้องจำกัด
ไม่ให้ได้รับมากเกินไป”
เช่น **ไขมันอิ่มตัว**
ไขมันทรานส์
โคเลสเตอรอล
และโซเดียม
ไม่ควรเกินร้อยละ 5

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)	
ไขมันทั้งหมด ก.	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
ไขมันอิ่มตัว ก.%
โคเลสเตอรอล มก.%
โปรตีน ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.%
ใยอาหาร ก.%
น้ำตาล ก.	
โซเดียม มก.%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
วิตามินเอ%	วิตามินบี 1%
วิตามินบี 2%	แคลเซียม%
เหล็ก%	
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้	
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
ใยอาหาร	25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4	

ดูร้อยละของสารอาหารที่ได้รับ
เมื่อทานในปริมาณที่แนะนำ 1 ครั้ง
(เทียบปริมาณสารอาหารที่ได้รับกับ
ปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน
สำหรับคนไทย 6 ปีขึ้นไป)

“สารอาหารที่ร่างกาย
ต้องการมากและมี
ประโยชน์”
เช่น **ใยอาหาร** **วิตามิน**
แคลเซียม และ **เหล็ก**
ควรมีมากกว่าหรือเท่ากับ
ร้อยละ 20

การอ่านฉลาก "หวาน มัน เค็ม"

บอกให้ทราบถึงคุณค่าทางโภชนาการ
ที่จะได้รับต่อจำนวนครั้งการรับประทาน
ที่แสดงและบอกว่าควรแบ่งรับประทานกี่ครั้ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....
ควรแบ่งกิน ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
..... กิโลแคลอรี กรัม กรัม มิลลิกรัม
*.....%	*.....%	*.....%	*.....%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

บอกให้ทราบว่าเมื่อ
รับประทานทั้งหมด
แล้วจะได้รับพลังงานเท่าไร

บอกให้ทราบว่าเมื่อ
รับประทานทั้งหมดแล้ว
จะได้รับน้ำตาล ไขมัน
และโซเดียมทั้งหมดเท่าไร

สัญลักษณ์ ทางเลือกสุขภาพ



เป็นสัญลักษณ์ที่แสดงว่า
ผลิตภัณฑ์นี้ผ่านเกณฑ์คุณค่าทาง
โภชนาการที่ช่วยลดความเสี่ยง
ของการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

แต่!! ควรพิจารณาสัญลักษณ์
ทางเลือกสุขภาพ ควบคู่กับการ
อ่านฉลากโภชนาการ เพื่อให้
ทราบถึงปริมาณที่เหมาะสม
ที่ควรบริโภคต่อวันด้วย

เด็กไทยสุขภาพดีไร้พุง อิ่มสนุกได้ทุกมื้อ ด้วย 6 เทคนิค "ลดหวานมันเค็ม"

ชิมก่อนปรุง ไม่ปรุงเพิ่ม
หรือปรุงแต่หน่อย

เลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
ขนมหวาน สังขยาน้อย

อ่านฉลากก่อนซื้อ

เลือกใช้น้ำมันที่ดี
ต่อสุขภาพ เช่น น้ำมันรำข้าว
น้ำมันมะกอก เป็นต้น

ลดน้ำจิ้ม อาหารกึ่งสำเร็จรูป
ขนมขบเคี้ยว และเนื้อสัตว์
แปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม

เลี่ยงของทอด เปกเกอร์
ลดอาหารที่มีกะทิ




คำแนะนำในการบริโภคน้ำตาลและโซเดียม สำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี

■ = 100 มก.

น้ำตาลเติม
(Added sugar)
ไม่เกิน

3

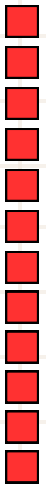
ช้อนชา/วัน



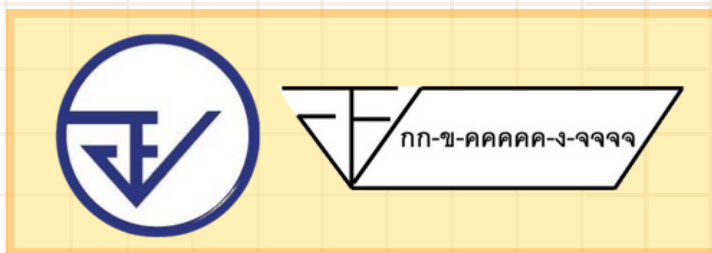
โซเดียม (Sodium)
ไม่เกิน

1200

มิลลิกรัม/วัน



ข้อควรคำนึงในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ อาหารและเครื่องดื่ม



นอกจากการพิจารณาปริมาณน้ำตาลและโซเดียมแล้ว ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ควรให้
ความสำคัญถึงความปลอดภัยของอาหารด้วย โดยผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยจะแสดง
เครื่องหมายสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และเลขสารบบอาหาร

ผลิตภัณฑ์ที่นำมาแสดงเป็นเพียงตัวอย่างผลิตภัณฑ์จากผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ในกลุ่มเดียวกัน
มิได้เจตนานำมาแสดงเพื่อโฆษณาหรือทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง



คำอธิบายสัญลักษณ์

1 ช้อนชา = ปริมาณน้ำตาลที่เติม 4 กรัม

จำนวนช้อนน้ำตาลที่แสดง เป็นปริมาณน้ำตาลที่เติมเข้ามาในผลิตภัณฑ์ สำหรับผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณน้ำตาลแสดง แต่ไม่มีช้อนน้ำตาลแสดงประกอบ หมายความว่า น้ำตาลนั้นเป็นน้ำตาลจากธรรมชาติ

วิธีการคำนวณปริมาณน้ำตาลที่เติมลงในผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ

ตัวอย่างเช่น ผลิตภัณฑ์นมรสช็อกโกแลต ปริมาณ 225 มล. มีปริมาณน้ำตาลทั้งหมด 18 กรัม จากส่วนประกอบมีน้ำตาล 5.3% จงหาปริมาณน้ำตาลที่เติม และน้ำตาลจากธรรมชาติ

ส่วนประกอบโดยประมาณ Ingredients	
น้ำนมโคคืนรูปพร่องมันเนย (Recombined Partly Skimmed Milk)	32%
น้ำตาล (Sugar)	5.3%
ไขมันนม (Anhydrous Milk Fat)	2.9%
ผงโกโก้ (Cocoa Powder)	0.56%
เกลือผสม (Mineral Premix)	0.03%
*คิดเป็นร้อยละของปริมาณรวมสุทธิที่บริโภคได้ต่อวัน	
**รสธรรมชาติ (Natural Identical Flavour)	

ส่วนประกอบ

$$\text{ปริมาณน้ำตาลที่เติม} = \% \text{น้ำตาลในส่วนประกอบ} \times \text{ปริมาณอาหาร}$$

ดังนั้น ปริมาณน้ำตาลที่เติมในผลิตภัณฑ์นี้ = $5.3\% \times 225$

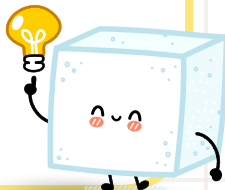
$$= (5.3/100) \times 225 = 12 \text{ กรัม}$$

และปริมาณน้ำตาลจากธรรมชาติในผลิตภัณฑ์นี้ = $\text{น้ำตาลทั้งหมด} - \text{น้ำตาลที่เติม}$

$$= 18 - 12 = 6 \text{ กรัม}$$

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 กล่อง			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
150 กิโลแคลอรี	18 กรัม	6 กรัม	95 มิลลิกรัม
*8%	*28%	*9%	*5%

ผลากหวานมันเค็ม





ตัวอย่าง

ผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่ม

6.20

11.90

55.55

38.70

45.30

14.35

42.40

28.40

9.40

16.44

12.50



ผลิตภัณฑ์นม รสจืด

น้ำตาลในนมจืด คือ น้ำตาลแลคโตส (Lactose) เป็น น้ำตาลตามธรรมชาติของนมวัว



น้ำตาล 1.5 ช้อนชา

โซเดียม 100 มิลลิกรัม

1 กล่อง (180 มล.)



น้ำตาล 2 ช้อนชา

โซเดียม 85 มิลลิกรัม

1 กล่อง (200 มล.)



น้ำตาล 2 ช้อนชา

โซเดียม 95 มิลลิกรัม

1 กล่อง (225 มล.)



น้ำตาล 2 ช้อนชา

โซเดียม 95 มิลลิกรัม

1 กล่อง (180 มล.)



น้ำตาล 2.5 ช้อนชา

โซเดียม 85 มิลลิกรัม

1 ขวด (200 มล.)



น้ำตาล 2.5 ช้อนชา

โซเดียม 95 มิลลิกรัม

1 กล่อง (225 มล.)

ผลิตภัณฑ์นม รสช็อกโกแลต



1 กล่อง (170 มล.)

น้ำตาล **1** ช้อนชา

โซเดียม **65** มิลลิกรัม



1 กล่อง (180 มล.)

น้ำตาล **1** ช้อนชา

โซเดียม **80** มิลลิกรัม



1 กล่อง (180 มล.)

น้ำตาล **2** ช้อนชา

โซเดียม **100** มิลลิกรัม



1 กล่อง (200 มล.)

น้ำตาล **3** ช้อนชา

โซเดียม **70** มิลลิกรัม



1 กล่อง (180 มล.)

น้ำตาล **3** ช้อนชา

โซเดียม **100** มิลลิกรัม



1 ขวด (225 มล.)

น้ำตาล **3** ช้อนชา

โซเดียม **95** มิลลิกรัม

ผลิตภัณฑ์นม รสหวานและรสสตรอว์เบอร์รี่



น้ำตาล 1.5 ช้อนชา

โซเดียม 75 มิลลิกรัม

1 กล่อง (200 มล.)



น้ำตาล 2 ช้อนชา

โซเดียม 70 มิลลิกรัม

1 ขวด (180 มล.)



น้ำตาล 2 ช้อนชา

โซเดียม 80 มิลลิกรัม

1 กล่อง (200 มล.)



น้ำตาล 2 ช้อนชา

โซเดียม 105 มิลลิกรัม

1 กล่อง (225 มล.)



น้ำตาล 3 ช้อนชา

โซเดียม 120 มิลลิกรัม

1 กล่อง (225 มล.)

ผลิตภัณฑ์โยเกิร์ต รสธรรมชาติ

น้ำตาลในโยเกิร์ต รสธรรมชาติ มีทั้งน้ำตาลตามธรรมชาติจากนมวัว และน้ำตาลที่เติมเพิ่ม



1 ถ้วย (110 กรัม)

น้ำตาล 1 ช้อนชา

ไขมัน 50 มิลลิกรัม



1 ถ้วย (135 กรัม)

น้ำตาล 1 ช้อนชา

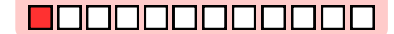
ไขมัน 75 มิลลิกรัม



1 ถ้วย (135 กรัม)

น้ำตาล 1 ช้อนชา

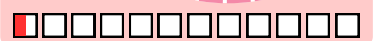
ไขมัน 100 มิลลิกรัม



1 ถ้วย (110 กรัม)

น้ำตาล 2 ช้อนชา

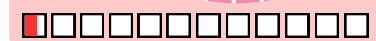
ไขมัน 40 มิลลิกรัม



1 ถ้วย (135 กรัม)

น้ำตาล 2 ช้อนชา

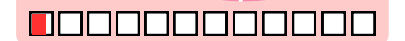
ไขมัน 65 มิลลิกรัม



1 ถ้วย (135 กรัม)

น้ำตาล 2 ช้อนชา

ไขมัน 70 มิลลิกรัม



ผลิตภัณฑ์โยเกิร์ต รสตรอว์เบอร์รี่และรสน้ำผึ้ง



1 ถ้วย (135 กรัม)

น้ำตาล 0.5 ช้อนชา

ไขมัน 85 มิลลิกรัม



1 ถ้วย (135 กรัม)

น้ำตาล 1 ช้อนชา

ไขมัน 70 มิลลิกรัม



1 ถ้วย (110 กรัม)

น้ำตาล 2 ช้อนชา

ไขมัน 50 มิลลิกรัม



1 ถ้วย (110 กรัม)

น้ำตาล 2.5 ช้อนชา

ไขมัน 45 มิลลิกรัม



1 ถ้วย (135 กรัม)

น้ำตาล 2.5 ช้อนชา

ไขมัน 70 มิลลิกรัม



1 ถ้วย (135 กรัม)

น้ำตาล 4 ช้อนชา

ไขมัน 60 มิลลิกรัม

ผลิตภัณฑ์นมเปรี้ยว



1 ขวด (100 มล.)



1 ขวด (85 กรัม)



1 ขวด (100 มล.)



1 ขวด (100 มล.)



1 ขวด (85 มล.)



1 ขวด (80 มล.)



ผลิตภัณฑ์น้ำผลไม้



น้ำตาลในน้ำผลไม้ คือน้ำตาลฟรุกโตส (Fructose) เป็นน้ำตาลตามธรรมชาติ ที่อาจส่งผลต่อระดับไขมันในเลือดได้



1 กล่อง (180 มล.)

น้ำตาล 2 ช้อนชา

โซเดียม 80 มิลลิกรัม



1 กล่อง (180 มล.)

น้ำตาล 3 ช้อนชา

โซเดียม 25 มิลลิกรัม



1 กล่อง (180 มล.)

น้ำตาล 3 ช้อนชา

โซเดียม 55 มิลลิกรัม



1 กล่อง (180 มล.)

น้ำตาล 3 ช้อนชา

โซเดียม 60 มิลลิกรัม



1 กล่อง (200 มล.)

น้ำตาล 4.5 ช้อนชา

โซเดียม 110 มิลลิกรัม



1 กล่อง (200 มล.)

น้ำตาล 5 ช้อนชา

โซเดียม 20 มิลลิกรัม

ผลิตภัณฑ์น้ำผลไม้



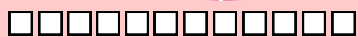
น้ำตาลในน้ำผลไม้ คือน้ำตาลฟรุกโตส (Fructose) เป็นน้ำตาลตามธรรมชาติ ที่อาจส่งผลต่อระดับไขมันในเลือดได้



1 กล่อง (200 มล.)

น้ำตาล 1 ช้อนชา

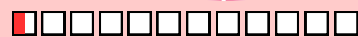
โซเดียม 0 มิลลิกรัม



1 กล่อง (250 มล.)

น้ำตาล 3 ช้อนชา

โซเดียม 45 มิลลิกรัม



1 กล่อง (250 มล.)

น้ำตาล 3 ช้อนชา

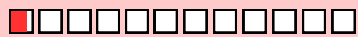
โซเดียม 55 มิลลิกรัม



1 กล่อง (250 มล.)

น้ำตาล 3 ช้อนชา

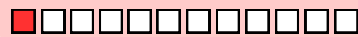
โซเดียม 75 มิลลิกรัม



1 กล่อง (250 มล.)

น้ำตาล 3 ช้อนชา

โซเดียม 90 มิลลิกรัม



1 กล่อง (250 มล.)

น้ำตาล 3 ช้อนชา

โซเดียม 100 มิลลิกรัม



ผลิตภัณฑ์น้ำผลไม้



น้ำตาลในน้ำผลไม้ คือน้ำตาลฟรุกโตส (Fructose) เป็นน้ำตาลตามธรรมชาติ ที่อาจส่งผลต่อระดับไขมันในเลือดได้



1 กล่อง (200 มล.)

น้ำตาล 1.5 ช้อนชา

โซเดียม 135 มิลลิกรัม



1 กล่อง (200 มล.)

น้ำตาล 1.5 ช้อนชา

โซเดียม 25 มิลลิกรัม



1 กล่อง (200 มล.)

น้ำตาล 4.5 ช้อนชา

โซเดียม 35 มิลลิกรัม



1 กล่อง (200 มล.)

น้ำตาล 6 ช้อนชา

โซเดียม 50 มิลลิกรัม



1 กล่อง (200 มล.)

น้ำตาล 6 ช้อนชา

โซเดียม 70 มิลลิกรัม



1 กล่อง (200 มล.)

น้ำตาล 6.5 ช้อนชา

โซเดียม 40 มิลลิกรัม

ผลิตภัณฑ์ไอศกรีม



1 ถ้วย (53 กรัม)

น้ำตาล 2.5 ช้อนชา

โซเดียม 15 มิลลิกรัม



1 แท่ง (50 กรัม)

น้ำตาล 2.5 ช้อนชา

โซเดียม 20 มิลลิกรัม



1 แท่ง (55 กรัม)

น้ำตาล 2.5 ช้อนชา

โซเดียม 25 มิลลิกรัม



1 แท่ง (62 กรัม)

น้ำตาล 3 ช้อนชา

โซเดียม 0 มิลลิกรัม



1 แท่ง (57 กรัม)

น้ำตาล 3 ช้อนชา

โซเดียม 20 มิลลิกรัม



1 โคน (66 กรัม)

น้ำตาล 4 ช้อนชา

โซเดียม 45 มิลลิกรัม

ผลิตภัณฑ์ลูกอม



1 ขອງ

น้ำตาล

0

ช้อนชา

โซเดียม

0

มิลลิกรัม

□□□□□□□□□□□□



2 เม็ด

น้ำตาล

1

ช้อนชา



โซเดียม

0

มิลลิกรัม

□□□□□□□□□□□□



2 เม็ด

น้ำตาล

1

ช้อนชา



โซเดียม

0

มิลลิกรัม

□□□□□□□□□□□□



2 เม็ด

น้ำตาล

1

ช้อนชา



โซเดียม

0

มิลลิกรัม

□□□□□□□□□□□□



2 เม็ด

น้ำตาล

1

ช้อนชา



โซเดียม

0

มิลลิกรัม

□□□□□□□□□□□□



2 เม็ด

น้ำตาล

1

ช้อนชา



โซเดียม

0

มิลลิกรัม

□□□□□□□□□□□□

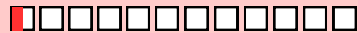
ผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว



1 ถุง (13 กรัม)

น้ำตาล 0
ซัอนซา

โซเดียม 45
มิลลิกรัม



1 ถุง (11 กรัม)

น้ำตาล 0
ซัอนซา

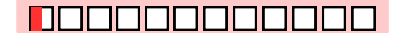
โซเดียม 60
มิลลิกรัม



1 ถุง (14 กรัม)

น้ำตาล 0
ซัอนซา

โซเดียม 60
มิลลิกรัม



1 ถุง (13 กรัม)

น้ำตาล 0
ซัอนซา

โซเดียม 110
มิลลิกรัม



1 ถุง (12 กรัม)

น้ำตาล 0
ซัอนซา

โซเดียม 154
มิลลิกรัม



1 ถุง (12 กรัม)

น้ำตาล 0.5
ซัอนซา

โซเดียม 190
มิลลิกรัม



ผลิตภัณฑ์ปะหมี่กิ่งสำเร็จรูป



1 ซอง (20 กรัม)

น้ำตาล

0

ช้อนชา

โซเดียม

220

มิลลิกรัม

■■■□□□□□□□□□□



1 ซอง (20 กรัม)

น้ำตาล

0

ช้อนชา

โซเดียม

240

มิลลิกรัม

■■■□□□□□□□□□□



1 ซอง (20 กรัม)

น้ำตาล

0

ช้อนชา

โซเดียม

310

มิลลิกรัม

■■■□□□□□□□□□□



1 ถ้วย (40 กรัม)

น้ำตาล

0.5

ช้อนชา



โซเดียม

790

มิลลิกรัม

■■■■■■■■■■□□□□



1 ถ้วย (40 กรัม)

น้ำตาล

0.5

ช้อนชา



โซเดียม

840

มิลลิกรัม

■■■■■■■■■■□□□□



1 ถ้วย (40 กรัม)

น้ำตาล

0.5

ช้อนชา



โซเดียม

890

มิลลิกรัม

■■■■■■■■■■□□□□

ผลิตภัณฑ์โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป



1 ซอง (40 กรัม)

น้ำตาล 0 ช้อนชา

โซเดียม 5 มิลลิกรัม



1 ถ้วย (35 กรัม)

น้ำตาล 0.5 ช้อนชา

โซเดียม 490 มิลลิกรัม



1 ถ้วย (45 กรัม)

น้ำตาล 0.5 ช้อนชา

โซเดียม 610 มิลลิกรัม



1 ถ้วย (35 กรัม)

น้ำตาล 0.5 ช้อนชา

โซเดียม 650 มิลลิกรัม



1 ถ้วย (45 กรัม)

น้ำตาล 0.5 ช้อนชา

โซเดียม 840 มิลลิกรัม



1 ซอง (50 กรัม)

น้ำตาล 0.5 ช้อนชา

โซเดียม 930 มิลลิกรัม

ผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป



1 ลูก (60 กรัม)

น้ำตาล 2.5 ช้อนชา

โซเดียม 60 มิลลิกรัม



1 ก๋วยเตี๋ยว (210 กรัม)

น้ำตาล 0.5 ช้อนชา

โซเดียม 470 มิลลิกรัม



1 ห่อ (110 กรัม)

น้ำตาล 1 ช้อนชา

โซเดียม 470 มิลลิกรัม



1 ถ้วย (330 กรัม)

น้ำตาล 0.5 ช้อนชา

โซเดียม 710 มิลลิกรัม



1 ซอง (300 กรัม)

น้ำตาล 0 ช้อนชา

โซเดียม 740 มิลลิกรัม



1 ถ้วย (45 กรัม)

น้ำตาล 3 ช้อนชา

โซเดียม 1,010 มิลลิกรัม



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



AHSCU

FACULTY OF ALLIED HEALTH SCIENCES
CHULALONGKORN UNIVERSITY

โภชนาการที่ดี สู่ผู้ใหญ่ที่แข็งแรง



สแกนเพื่อดูดาบิโหลดสมุดความรู้

จัดทำโดย

นายจิรัฐติกุล ปัญสุวรรณ
นางสาวณกุลกานต์ สุพรรณพรรค
นางสาวณัชชา ทิวแสนมาก
นางสาวศุภาพิชญ์ อังพันธ์
นางสาวใหม่มีตา รรรมสารสกุล