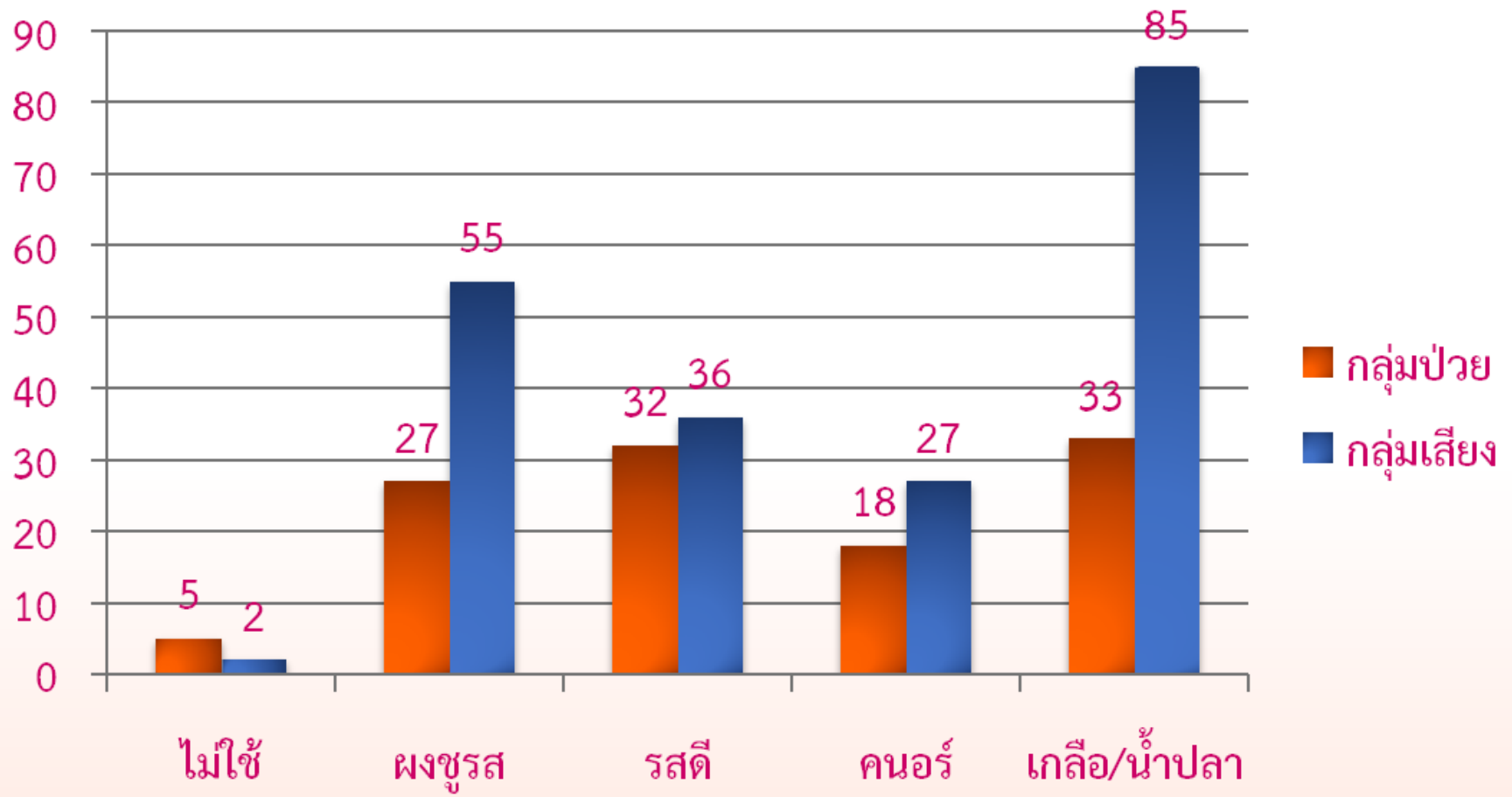


## แผนภูมิแสดงการใช้เครื่องปรุงรส



## ขนาดและปริมาณผงปรุงรสที่กินกลุ่มป่วย

- ขนาดซอง 5 บาท จำนวน 18 คน
- ขนาดซอง 10 บาท จำนวน 12 คน
- ขนาดซอง 25 บาท จำนวน 3 คน

## ระยะเวลาที่ใช้ผงปรุงรสหมด

- ใช้หมดภายใน 1 สัปดาห์ จำนวน 6 คน
- ใช้หมดภายใน 2 สัปดาห์ จำนวน 15 คน
- ใช้หมดภายใน 3 สัปดาห์ จำนวน 10 คน
- ใช้หมดภายใน 1 เดือน จำนวน 2 คน

# ปริมาณการกินโซเดียมที่เหมาะสม

ไม่ควรเกิน 2300 มิลลิกรัม / ต่อคน / วัน

= เกลือ < 1 ช้อนชา

1มื้อ กินโซเดียมไม่เกิน 800 มก/ คน

= เกลือ < 1/3 ช้อนชา)

1มื้อ ต้องกินผักใบเขียว

ผลไม้



เครื่องปรุงรส	โซเดียม/ 1 ชต	เทียบเกลือ
น้ำปลา	1345	1/2 ชต
เกลือ	2400 <2000 ชช>	
ซีอิ๊ว	1225	1/2 ชต
ซอสหอยนางรม	530	1/4 ชต
ซอสถั่วเหลือง	1225	1/2 ชต
ซอสมะเขือเทศ	140	
กะปิ	1430-1490/ชช	1/2 ชต
ปลาร้า	1650/ชช	3/4 ชต
ซอสพริก	205	1/6 ชต
ผงชูรส	492	1/5 ชต
คนอร์/ซุบก้อน	176/1760	3/4 ชต

○เมนู ต้มจืดไก่ฟักเขียว

○ปริมาณ 1 กระทะ

กิน 100 คน



ส่วนประกอบ	ปริมาณ
ไก่	30 กก
ฟักเขียว	20 กก
เห็ดหอม	½ กก
เห็ดหอม	3กก
ผักคีนช่าย	1 มัด
พริกไทยป่น	
รสดี(เติมทิพย์) 12 บาท	2 ถุง
ซอสถั่วเหลือง(17บาท)	1 ขวด
เกลือ 3 บาท	1 ½ ถุง

# คิดเป็นเกลือทั้งหมด

- รสดี(เติมทิพย์) 24 บาท 160 กรัม มีเกลือ 6 ซ่อนโต๊ะ
- ซอสถั่วเหลือง 17 บาท 200 มก. มีเกลือ 13 ซ่อนโต๊ะ
- เกลือ 3 บาท 1 ½ ถูง 330 กรัม มีเกลือ 15 ซ่อนโต๊ะ

รวม มีเกลือในผงปรุงรส 34 ซ่อนโต๊ะ = 102 ซ่อนชา / 100 คน

คิดเป็นกินเกลือคนละประมาณ 1.02 ซ่อนชา

# แกงกะทิเนื้อวัวใส่หยวกกล้วย

ขนาด 1 กระทะ กิน 100 คน

ส่วนประกอบ	ปริมาณ
เนื้อวัวสด	30 กก.
หยวกกล้วย	15 กก
มะพร้าว	15 กก
เครื่องแกงกะทิ	3 กก
น้ำตาล	5 บาท
<b>เกลือ 5 บาท(400กรัม)</b>	<b>1 ถุง</b>
<b>ผงชูรสขนาดซอง 5 บาท (117กรัม)</b>	<b>3 ถุง</b>
<b>กะปิ</b>	<b>700 กรัม</b>



- กะปิ 700 กรัม 30 ซ่อนโต๊ะ มีเกลือ 7.5 ซ่อนโต๊ะ
- ผงชูรส 15 บาท 117 กรัม มีเกลือ 5 ซ่อนโต๊ะ
- เกลือ 5 บาท 400 กรัม มีเกลือ 35 ซ่อนโต๊ะ

รวมมีเกลือ 47.5 ซ่อนโต๊ะ = 142.5 ซ่อนชา กิน 100

คน

คิดเป็นกินเกลือคนละ

1.42 ซ่อนชา



# ประชุมแม่ครัวเรื่องการปรุงอาหาร



# ข้อตกลงกับแม่ครัวในชุมชน

1. รสดี(เต็มทีพย์ ) มติ ลดลงครึ่งหนึ่งจากที่เคยใส่
2. ผงชูรส มติ ลดลงครึ่งหนึ่งจากที่เคยใส่ และ  
ค่อยๆลง จนเลิกใช้
2. ซอสถั่วเหลือง หรือซีอิ๊ว มติ เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง และ  
ลดลงครึ่งหนึ่งจากที่เคยใส่
3. เกลือ 3 บาท 1 ½ มติ จะลดลงครึ่งจากที่เคยใส่
4. กะปิ มติ ลดลงครึ่งหนึ่งจากที่เคยใส่
5. บูด มติ ลดลงครึ่งหนึ่งจากที่เคยใส่ ประุงเสริมด้วยเครื่องสมุนไพร  
และค่อยๆลดลงอีกครั้งหนึ่ง โดยเติมน้ำต้มปลา หลีกเลียงจากใส่เครื่องปรุงที่มีความเค็ม  
เพิ่มเติม
6. ซอสหอยนางรม มติ ยกเลิกการใช้
7. ซอสมะเขือเทศ มติ เลือกที่มีน้ำตาล/เกลือน้อยที่สุด

# ข้อตกลงชุมชนในการลดอาหารเค็ม

- ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
- ลดการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม เพราะในเครื่องปรุงเกือบทุกชนิดมีปริมาณเกลือ (โซเดียม) สูง
- กินอาหารแปรรูปต่างๆ ให้น้อยลง ได้แก่ ไส้กรอก หมูยอ แหนม เบคอน ผักดอง ผลไม้ดอง ปลาเค็ม ไข่เค็ม เต้าหู้ยี้
- กินอาหารกึ่งสำเร็จรูปให้น้อยลง และไม่ควรใส่เครื่องปรุงจนหมดซอง
- กินอาหารประเภททอดและปริมาณน้ำจิ้มของอาหาร ให้น้อยลง เช่น สุกี้ หมูกระทะ หอยทอด เพราะในน้ำจิ้มส่วนใหญ่มีเกลือ (โซเดียม) สูง
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารถุง เพราะมีโซเดียมสูง
- ลดการกินขนมกรุบกรอบ ขนมหวาน ขนมถุง ให้น้อยลง
- ไม่ควรมีขวดน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสและเกลือบนโต๊ะอาหาร
- ควรอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง เลือกที่มีเกลือ(โซเดียม)ไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค