

????? ?????? "????????? ??????????????"

???????? Administrator

????????????????? 08 ?????? 2013 ????? 09:05 ? - ?????????????? ?????????????????? 08 ?????? 2013 ????? 09:24 ?.



????? "????" ?????????????????????????????????????
??
"?????" ?????????????????????????????????????

"?????????" ?????????????????????????????????????
"?????????????????" (sodium chloride, NaCl) ?????????????????????????????????????

????????????????????????????????????
??
??....

????????????????

Page Number: A-001 Ver. 05 11/25/2557 วันที่: 6/03/2558

เว็บไซต์
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กระทรวงพาณิชย์
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

ขอเชิญเต็ม
ทำอย่างนี้ทำอย่างไร

คำว่า "เค็ม" ในที่นี้หมายถึง รสชาติของอาหารซึ่งเกิดจากการปรุงโดยใช้ "เกลือ" หรือที่
นำมาหมายถึงคำว่า "เกลือสินเธาว์" มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า "โซเดียมคลอไรด์" (sodium chloride, NaCl)

เกลือโซเดียมคลอไรด์ที่ผลิตทำให้ความเค็มได้ถึงร้อยละ ๖๖ และมีค่าไอออนสูงถึง ๖๖
รวมอยู่ในปริมาณของเกลือสินเธาว์

ปัจจุบัน องค์การอนามัยโลกแนะนำให้บริโภคไม่เกิน ๖ กรัมของ NaCl ต่อ
วัน

เนื่องจาก NaCl มีผลต่อเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ ๔๐ ล้านคน ได้ตรวจพบโซเดียมเกิน
๖.๕ กรัม หรือ ๖,๕๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคหัวใจได้หากบริโภคในอาหาร
ประจำวันมากเกินไป

นอกจากนี้แล้ว ยังอาจมีผลต่อสุขภาพของทารกแรกเกิดที่มีน้ำหนัก ๓,๖๐๐
มิลลิกรัมต่อวันโดยปกติแล้ว หรือ ๔๕ มิลลิกรัม หรือ ๑ ช้อนชา หากทารกน้ำหนัก ๖ กิโลกรัม
น้ำหนักที่คิดคำนวณมากกว่า ๖.๕ มิลลิกรัม หรือ ๑.๕ ช้อนชา จะทำให้ทารกเกิดโรคหัวใจได้
๖,๕๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน แต่ในทารกแรกเกิดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าและอาจมีผลต่อสุขภาพ
ด้วย ดังนั้นทารกแรกเกิดที่น้ำหนัก ๓.๕ กิโลกรัม จะได้รับโซเดียมเพียง ๖.๕ มิลลิกรัม

ปัจจุบัน การที่เค็มเกินไปมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัยในหลายประเทศทั่วโลก ยกเว้น
เกลือสินเธาว์ของประเทศไทย

- ทำให้ความเค็มได้ถึงร้อยละ ๖๖
- ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคไตจะแนะนำให้รับประทานเค็มได้มีปริมาณ
น้อยลง หรือผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง
- ทำให้เกิดความเค็มได้สูงถึงร้อยละ ๖๖ ซึ่งเป็นปริมาณที่มากเกินไปในการ
บริโภคประจำวัน

- ทำให้ได้ของทำมาหากินและสิ่งของอื่น ๆ
ดังนั้น องค์การอนามัยโลกจึงแนะนำให้บริโภคเกลือสินเธาว์ไม่เกิน ๖ กรัมต่อวัน
ประจำวัน และให้บริโภคเกลือสินเธาว์ไม่เกิน ๖ กรัมต่อวัน และให้บริโภคเกลือสินเธาว์
ไม่เกิน ๖ กรัมต่อวัน

การที่เค็มเกินไปมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัยในหลายประเทศทั่วโลก ยกเว้น
เกลือสินเธาว์ของประเทศไทย

นอกจากนี้แล้ว ยังอาจมีผลต่อสุขภาพของทารกแรกเกิดที่มีน้ำหนัก ๓,๖๐๐
มิลลิกรัมต่อวันโดยปกติแล้ว หรือ ๔๕ มิลลิกรัม หรือ ๑ ช้อนชา หากทารกน้ำหนัก ๖ กิโลกรัม
น้ำหนักที่คิดคำนวณมากกว่า ๖.๕ มิลลิกรัม หรือ ๑.๕ ช้อนชา จะทำให้ทารกเกิดโรคหัวใจได้
๖,๕๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน แต่ในทารกแรกเกิดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าและอาจมีผลต่อสุขภาพ
ด้วย ดังนั้นทารกแรกเกิดที่น้ำหนัก ๓.๕ กิโลกรัม จะได้รับโซเดียมเพียง ๖.๕ มิลลิกรัม

ปัจจุบัน การที่เค็มเกินไปมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัยในหลายประเทศทั่วโลก ยกเว้น
เกลือสินเธาว์ของประเทศไทย

- ทำให้ความเค็มได้ถึงร้อยละ ๖๖
- ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคไตจะแนะนำให้รับประทานเค็มได้มีปริมาณ
น้อยลง หรือผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง
- ทำให้เกิดความเค็มได้สูงถึงร้อยละ ๖๖ ซึ่งเป็นปริมาณที่มากเกินไปในการ
บริโภคประจำวัน

นอกจากนี้แล้ว ยังอาจมีผลต่อสุขภาพของทารกแรกเกิดที่มีน้ำหนัก ๓,๖๐๐
มิลลิกรัมต่อวันโดยปกติแล้ว หรือ ๔๕ มิลลิกรัม หรือ ๑ ช้อนชา หากทารกน้ำหนัก ๖ กิโลกรัม
น้ำหนักที่คิดคำนวณมากกว่า ๖.๕ มิลลิกรัม หรือ ๑.๕ ช้อนชา จะทำให้ทารกเกิดโรคหัวใจได้
๖,๕๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน แต่ในทารกแรกเกิดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าและอาจมีผลต่อสุขภาพ
ด้วย ดังนั้นทารกแรกเกิดที่น้ำหนัก ๓.๕ กิโลกรัม จะได้รับโซเดียมเพียง ๖.๕ มิลลิกรัม

?????? ?????? "????????????? ??????????????????"

????????? Administrator

???????????????????? 08 ??????? 2013 ????? 09:05 ? - ?????????????? ?????????????????? 08 ???????
2013 ????? 09:24 ?.

3

สมาคมทนายความแห่งประเทศไทยได้จัดทำเอกสารเรื่อง "ลดเค็ม พิชิตภัยไขมัน"
เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับประชาชนที่ต้องการลดเค็ม ซึ่งจะมีรายละเอียดเอกสารฉบับสมบูรณ์
นี้ ผู้ที่สนใจสามารถดาวน์โหลดเอกสารดังกล่าวได้จาก www.thaityourlaw.org

เว็บไซต์
ผู้จัดทำเว็บไซต์สมาคมฯ : ฝ่ายวิจัยและพัฒนาวิชาการ

