

ຮັບປະທານເກືອໜ້ອຍລົງ

ໂຊດຽມ ແລະ ເກືອມັກພົບໃນອາຫານສ່ວນຫລາຍ. ໂຊດຽມຊ່ວຍຄວບຄຸມຂອງແຫລວຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍ, ແຕ່ວ່າການຮັບປະທານໂຊດຽມຫລືເກືອຫລາຍໄພດອາດຈະສົ່ງຜົນເສັ້ງໄດ້. ໂຊດຽມສ່ວນຫລາຍທີ່ເຮົາກິນເຂົ້າໄປມາຈາກ :



- ອາຫານທີ່ຜ່ານກັມມະວິທີ : ເບເກັ້ນ, ໂສ້ກອກ, ຮັອດດັອກ, ຊີ້ນເຍັນ, ເນີຍແຂງ, ຕ່ອນມັນຝຣັ່ງທອດ, ເຂົ້າໜົມເຄັມ, ອາຫານແລງສຳເລັດຮູບແຊ່ແຂງ.
- ອາຫານສຳເລັດຮູບ : ອາຫານດ່ວນ (fast food), ອາຫານຈາກຮ້ານອາຫານ.
- ເຄື່ອງກະປ່ອງ : ຊຸບ, ຜັກ, ຖົ່ວ, ຜັກດອງ, ຊີ້ນ.
- ເຄື່ອງເທດ : ເກືອ, ນ້ຳຊີອີ້ວ, ສະເຕັກຊອສ, ເຄື່ອງເທດຜະສົມ, ຊຸບນ້ຳໃສ, ນ້ຳປາ, ນ້ຳສະຫລັດ.

ຈະສາມາດຮັບປະທານໂຊດຽມໄດ້ຫລາຍປານໃດ?

ພະຍາຍາມບໍ່ໃຫ້ຮັບປະທານໂຊດຽມຫລາຍກວ່າ 2000 ຫາ 3000 mg ໃນແຕ່ລະວັນ.



ເກືອ 1 ບ່ວງແກງ = 2300 mg ໂຊດຽມ

ເປັນຫຍັງການຮັບປະທານໂຊດຽມຫລາຍໄພດເປັນການບໍ່ດີ?

ໂຊດຽມຫລາຍໄພດສາມາດພາໃຫ້ເກີດເປັນ ຄວາມດັນໂລຫິດສູງ (hypertension) ໄດ້. ຄວາມດັນໂລຫິດສູງພາໃຫ້ເກີດ :

- ຫົວໃຈວາຍ
- ເສັ້ນໂລຫິດຕິນຢ່າງກະທັນຫັນ
- ເກີດບັນຫາຕ່າງໆກ່ຽວກັບຕາ
- ຫມາກໄຂ່ຫລັງ/ຕັບ ເສັ້ງຫາຍ



ເພື່ອໃຫ້ຮັບປະທານໂຊດຽມໜ້ອຍລົງ

ອ່ານປ້າຍສະຫລາກກຳກັບອາຫານ ແລະ ຊອກຄຳວ່າ ເກືອແລະ ໂຊດຽມ. ຢ່າກິນເຄື່ອງກະປ່ອງ ແລະ ອາຫານດອງທີ່ມີໂຊດຽມຫລາຍ 400 mg ຕໍ່ສ່ວນອາຫານ.

- ໃຫ້ເລືອກກິນອາຫານຈຳນວນນີ້ຫລາຍຂຶ້ນ
 - ຜັກ ແລະ ຫມາກໄມ້ສີດ ຫລື ແຊ່ແຂງ
 - ອາຫານປະເພດບໍ່ມີເກືອ ຫລື ໂຊດຽມຕ່ຳ
 - ຜະລິດຕະພັນ ນົມຊະນິດໄຂມັນຕ່ຳ (ນົມສົ້ມ ແລະ ນ້ຳນົມ)
- ໃຫ້ຮັບປະທານອາຫານໜຸ່ມນີ້ຫລາຍຂຶ້ນ
 - ເຄື່ອງເທດສີດໆ ຫລືຫົວຜັກທຽມ
 - ເຄື່ອງເທດຜະສົມຊະນິດທີ່ມີໂຊດຽມໜ້ອຍ
 - ນ້ຳໝາກນາວ ແລະ ນ້ຳສົ້ມສາຍຊູ
- ໃຫ້ຮັບປະທານອາຫານໜຸ່ມນີ້ໜ້ອຍລົງ
 - ຂອງກິນຫລິ້ນ
 - ເນີຍແຂງ ແລະ ຊີ້ນຜ່ານກັມມະວິທີ
 - ອາຫານດ່ວນ
- ຫລຸດການໃຊ້
 - ເກືອໃນຕຳລາຄົວກິນ
 - ເກືອທີ່ມີຜັກທຽມ/ຜັກບົ່ວ
 - ນ້ຳຊີອີ້ວ
 - ສະເຕັກຊອສແລະຢາເຮັດໃຫ້ຊີ້ນອ່ອນ

