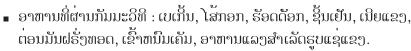
ຮັບປະທານເກືອຫນ້ອຍລົງ

ໂຊດຽນ ແລະ ເກືອນັກພົບໃນອາຫານສ່ວນຫລາຍ.ໂຊດຽນຊ່ວຍຄວບຄຸນຂອງແຫລວຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍ, ແຕ່ວ່າການ ຮັບປະທານໂຊດຽນຫລືເກືອຫລາຍໂພດອາດຈະສິ່ງຜົນເສັຽໄດ້.ໂຊດຽນສ່ວນຫລາຍທີ່ເຮົາກິນເຂົ້າໄປມາຈາກ :





- ອາຫານສຳເລັດຮູບ : ອາຫານດ່ວນ (fast food), ອາຫານຈາກຮ້ານອາຫານ.
- ເຄື່ອງກະປອງ : ຊຸບ, ຜັກ, ຖື່ວ, ຜັກດອງ, ຊີ້ນ.
- ເຄື່ອງເທດ : ເກືອ, ນ້ຳຊີອິ້ວ, ສະເຕັກຊອສ, ເຄື່ອງເທດຜະສົນ, ຊຸບນ້ຳໃສ, ນ້ຳປາ, ນ້ຳສະຫລັດ.



ຈະສາມາດຮັບປະທານໂຊດຽນໄດ້ຫລາຍປານໃດ?

ພະຍາຍາມບໍ່ໃຫ້ຮັບປະທານໂຊດຽນຫລາຍກວ່າ 2000 ຫາ 3000 mg ໃນແຕ່ລະວັນ.



ເກືອ 1 ບວງແກງ = 2300 mg ໂຊດຽນ

ເປັນຫຍັງການຮັບປະທານໂຊດຽນຫລາຍໂພດເປັນການບໍ່ດີ?

ໂຊດຽມຫລາຍໂພດສາມາດພາໃຫ້ເກີດເປັນ ຄວາມດັນໂລຫິດສູງ (hypertension) ໄດ້. ຄວາມດັນ ໂລຫິດສູງພາໃຫ້ເກີດ :

- ∎ ຫົວໃຈວາຍ 🔹 ເສັ້ນໂລຫິດຕັນຢ່າງກະທັນຫັນ
- ເກີດບັນຫາຕ່າງໆກ່ຽວກັບຕາ
 ຫມາກ ໄຂ່ຫລັງ/ຕັບ ເສັຽຫາຍ

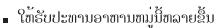


ເພື່ອໃຫ້ຮັບປະທານໂຊດຽນຫນ້ອຍລົງ

ອ່ານປ້າຍສະຫລາກກຳກັບອາຫານ ແລະ ຊອກຄຳວ່າ ເກືອແລະ ໂຊດຽນ. ຢ່າກິນເຄື່ອງກະປ໋ອງ ແລະ ອາຫານດອງທີ່ມີໂຊດຽນຫລາຍ 400 mg ຕໍ່ສ່ວນອາຫານ.



- ຜັກ ແລະ ຫມາກໄມ້ສິດ ຫລື ແຊ່ແຂງ
- อาขามปะเผกข่มิเทือ พลี โຊกรมต่ำ
- ຜະລິດຕະພັນ ນິນຊະນິດໂຂມັນຕ່ຳ(ນິນສິ້ນ ແລະ ນ້ຳນິນ)



- ເຄື່ອງເທດສິດໆ ຫລືຫົວຜັກທຽນ
- ເຄື່ອງເທດຜະສົນຊະນິດທີ່ນີໂຊດຽນນ້ອຍ
- ນ້ຳໝາກນາວ ແລະ ນ້ຳສັ້ນສາຍຊ



• ນ້ຳຊີອິ້ວ

• ຂອາກິນຫລິ້ນ

• ອາຫານດ່ວນ

ຫລຸດການໃຊ້

• ສະເຕັກຊອສແລະຢາເຮັດໃຫ້ຊັນອ່ອນ

• ເນີຍແຂງ ແລະ ຊື່ນຜ່ານກັມນະວິທີ









