

วันนี้เรากินเค็มเกินไปหรือยัง?



เค็มน้อยๆ แค่นี้จำเป็นเชิง

ร่างกาย คือ กินเกลือแกง

< ปลายช้อนชา หรือกิน

น้ำปลา < 1/5 ช้อนโต๊ะ

เค็มตามจำเป็น

เค็มเกินจำเป็นแต่พอยอม

รับได้คือ กินเกลือแกง

น้อยกว่า 1 ช้อนชา หรือ

กินน้ำปลาน้อยกว่า 2 ช้อนโต๊ะ

เค็มพอยอมรับได้

เค็มมากเกินจนอันตรายต่อ
สุขภาพได้ คือ กินเกลือแกง
> 1 ช้อนชา หรือ
กินน้ำปลา > 2 ช้อนโต๊ะ

เค็มเกินไป

งานสื่อสารและกิจกรรมวิจัยเพื่อสุขภาพ พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐

เพื่อพัฒนาวิธีการที่มีประสิทธิผลในการเพิ่มระดับความรู้และ
ทักษะในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพของบุคคล

โครงการวิจัย
เพื่อสุขภาพ

hooraygoodhealth.com

พฤติกรรมเพื่อสุขภาพนั้นสามารถสะท้อนผ่านการปฏิบัติตน
ของบุคคลใน 4 ด้านคือ

เราเอง

การปฏิบัติตนส่วนบุคคล เช่น การกิน การออกกำลังกาย การอยู่อย่างไม้อ้วน
การใช้วัคซีน/สารป้องกันโรค/ยา

สองเรา

การปฏิบัติตนด้านเพศ เช่น เพศสัมพันธ์ โรคติดต่อทางเพศ

รอบเรา

การปฏิบัติตนที่บ้าน ที่ทำงาน โรงงาน ชุมชน เช่น การจัดการกับสารพิษ
สารเคมี เชื้อโรค สิ่งแวดล้อมในการทำงาน สภาพไม่ปลอดภัย

ใจเรา

การปฏิบัติตนด้านจิตสังคม เช่น การจัดการกับความเครียด เหล้า
บุหรี่ สิ่งเสพติด อารมณ์ ความคิด