

# ความดันโลหิตสูง ทำไม? ต้องลดเค็ม!

## คำตอบคือ

เค็ม

โซเดียม

เกลือ

เป็นสาเหตุหลักของโรคความดันโลหิตสูง  
ทำให้ผนังกล้ามเนื้อหัวใจห้องซ้ายหนาขึ้น เสี่ยงโรคหัวใจเพิ่มขึ้น  
ไตทำงานหนักขึ้น อนาคตไตเสื่อม

## อาหารที่แฝงโซเดียม

น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ปลาร้า ปลาเค็ม พงชูรส  
อาหารกระป๋อง อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว  
ผลไม้กระป๋อง น้ำผลไม้บรรจุกล่อง ของหมักดอง  
ขนมต่างๆ ที่มีส่วนประกอบของผงฟู