

ความดันโลหิตสูง ทำไม? ต้องลดเค็ม!

คำตอบคือ



เป็นสาเหตุหลักของโรคความดันโลหิตสูง
ทำให้ผนังกล้ามเนื้อหัวใจห้องซ้ายหนาขึ้น เสี่ยงโรคหัวใจเพิ่ม
ไตทำงานหนักขึ้น อนาคตไตเสื่อม

อาหารที่ควรเลี่ยง

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



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration



/FDATHAI