



ชะมายสาร

ChamaiMunicipality

(อักษรปร=ชาสัมพันธ์ (เทศบาลตำบลชะมาย

โรคไต นอกจากเลี่ยงกินเค็ม ควรเลี่ยงอาหารอะไรบ้าง

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข มีข้อแนะนำ เรื่องอาหาร ที่ควรเลี่ยงสำหรับผู้เป็นโรคไต นอกจากเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มแล้ว อาหารประเภทใดบ้าง ที่ควรเลี่ยง

>>> อาหารที่ควรเลี่ยง ในผู้เป็นโรคไต

1. อาหารที่มีโซเดียมมาก เช่น ผงชูรส ผงปรุงรส ซอสต่างๆ
2. อาหารหมักดอง เช่น ไข่เค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า ผักกาดดอง
3. เนื้อสัตว์ปรุงรสต่างหรือแปรรูป เช่น ไส้กรอก กุนเชียง แฮม หมูหยอง
4. อาหารที่มีโคเลสเตอรอลหรือไขมันอิ่มตัวสูง เช่น ไข่แดง ไข่ปลา ปลาหมึก หอยนางรม ขาหมู
5. อาหารที่มีส่วนผสมของเนยและครีม เช่น เค้ก พิชซ่าและผลิตภัณฑ์ขนมอบ
6. เนื้อสัตว์ติดมัน
7. อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง เช่น ผลิตภัณฑ์จากนม เครื่องในสัตว์ เมล็ดถั่ว กุ้งแห้ง

>>> ผู้ที่มีโพแทสเซียมในเลือดสูง ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคผัก ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น หัวปลี แครอท หน่อไม้ฝรั่ง ผักโขม ผักคะน้า ถั่วฝักยาว ฝรั่ง ลูกพรุน น้ำมะพร้าว

>>> คำแนะนำเพิ่มเติม

1. กินไข่ขาววันละ 1-2 ฟอง
2. ใช้น้ำมันถั่วเหลืองหรือน้ำมันรำข้าวทำอาหาร
3. ใช้วิธีการย่าง ต้ม และอบ แทนวิธีการทอด

