



โซเดียมไนไตรต์ ภัยเงียบใกล้ตัว



ไส้กรอก



แฮม

มักจะพบในผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูป



เบคอน



กุนเชียง

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 418) พ.ศ.2563 อนุญาตให้ผสมในผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์

- ❖ โซเดียมไนไตรต์ไม่เกิน 80 มก. ต่ออาหาร 1 กก.

ปริมาณที่ร่างกายบริโภคได้ต่อวัน

- ❖ โซเดียมไนไตรต์ ร่างกายรับได้ไม่เกิน 0.07 มก. ต่อน้ำหนักตัว 1 กก. ต่อวัน

หากได้รับในปริมาณมากเกินไป



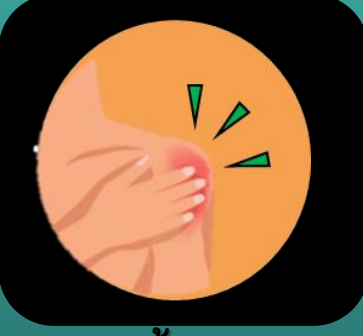
ปวดหัว



คลื่นไส้ อาเจียน



ปวดท้อง



กล้ามเนื้ออ่อนแรง ร่างกายขาดออกซิเจน



ถึงแก่ชีวิต

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์



ซื้อผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรองจาก อย. มอก. หรือ ฮาลาล

อ่านฉลากเช็คแหล่งที่มา วัน เดือน ปี ที่ผลิตและหมดอายุที่ชัดเจน



เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่เป็นสีธรรมชาติ สีไม่ฉูดฉาดจนเกินไป

รับประทานอาหารให้หลากหลาย

