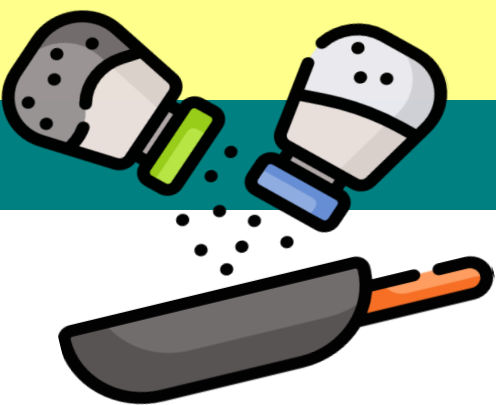


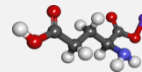
ผงชูรส จำเป็นหรือไม่

เราเลือก (ไม่บริโภค) ได้



ผงชูรส MSG (Monosodium Glutamate)

- ❖ เครื่องปรุงรสจากเกลือของกรดกลูตามิก
- ❖ องค์ประกอบที่อยู่ในโปรตีนทั่วไป ทั้งพืชและสัตว์
- ❖ ผงผลึกสีขาว ไม่มีรส ไม่มีกลิ่น



ผลิตจากการหมักส่วนผสมจากพืช



ข้าวโพด



ถั่วเขียว



มันสำปะหลัง

ผลข้างเคียง

จากการรับประทานผงชูรส



กระหายน้ำ



ความดันโลหิตสูง



คอแห้ง



ชาปาก ลิ้น



หายใจไม่สะดวก



ได้รับโซเดียมสูง



ผงชูรส



1 ช้อนชา

= โซเดียม **492 mg.**

บริโภคผงชูรสอย่างไร ?

♥ ให้ปลอดภัย ♥



ไม่เกิน **1** ช้อนชาต่อมื้อ

โดยไม่ใส่เครื่องปรุงอื่นเพิ่ม

9 อาหาร ให้รสแทนผงชูรสได้



สาหร่าย



ซूपมิโซะ



ผงปลาโอ



เห็ด



ชีส



มะเขือเทศ



ชาร์ดีน



แอนโชวี



กิมจิ

จัดทำโดย นางสาวสุชาดา บ่อทรัพย์ นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ

ด้วยความห่วงใย ♥ จากกรุงเทพมหานคร

แหล่งที่มาข้อมูล

❖ <https://www.siphospital.com/th/news/article/share/1022>

❖ PR รพ. กลาง

f กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

globe <https://foodsantiation.bangkok.go.th/>

FoodSanitation BMA



กทม