

Salt B Check ?

เช็คพฤติกรรมท่านว่าติดเค็มมากแค่ไหน

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องการปฏิบัติ ว่าในช่วง ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านได้ปฏิบัติพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยครั้งแค่ไหน เพื่อประเมินว่าท่านมีพฤติกรรมติดเค็มที่อาจทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ

ท่านทำพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ในช่วง ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา				
	ทำทุกวัน	๕ - ๖ วัน	๓ - ๔ วัน	๑ - ๒ วัน	ไม่เคยทำ
(๑) เติมผงชูรส ชุปก้อน ชุปผง ผงปรุงรส เวลาปรุงอาหารกินที่บ้าน					
(๒) เติมพริกน้ำปลา ซอสปรุงรส ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ ลงในอาหารจานเดียวตามสั่งก่อนกิน เช่น ข้าวกะเพรา ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า ข้าวไข่เจียว เป็นต้น					
(๓) กินอาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูปที่แช่เย็นซึ่งต้องเข้าไมโครเวฟ/อุ่นก่อนกิน เช่น ลูกชิ้น กุนเชียง แหนม แฮม โบโลน่า ไส้กรอก ขนมหีบ เป็นต้น					
(๔) กินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กซอง เป็นต้น					
(๕) กินอาหารที่ปรุงจากผลิตภัณฑ์ซึ่งผ่านการถนอมอาหารโดยการหมักหรือทำให้เค็ม เช่น ผักกาดดอง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม กะปิ ปลาร้า ไตปลา น้ำบูดู น้ำปู เป็นต้น					
(๖) กินขนมกรุบกรอบ ขนมถุง ขนมขบเคี้ยว ขนมแครกเกอร์รสเค็ม ข้าวเกรียบ กุ้ง มันฝรั่ง ข้าวโพดคั่วที่มีรสเค็ม					
(๗) กิน และ ชดน้ำซूप ซาบู หมูกระทะ สุกี้ หม้อไฟ ก๋วยเตี๋ยว ต้มจืด					

(๘) กินลัมตำ ยำต่าง ๆ ลาบ น้ำตกเนื้อ/หมู					
(๙) กินเบเกอร์รี่ เช่น ขนมปัง พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ พาย เป็นต้น					
(๑๐) กินผลไม้จิ้มพริกเกลือ กะปิ น้ำปลาหวาน หรือ ขอเพิ่มน้ำจิ้มในอาหารต่าง ๆ ข้าวหมูแดง ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู					

การกำหนดคะแนน

ไม่เคยทำ	กำหนดให้ได้	๑ คะแนน
๑ - ๒ วัน	กำหนดให้ได้	๒ คะแนน
๓ - ๔ วัน	กำหนดให้ได้	๓ คะแนน
๕ - ๖ วัน	กำหนดให้ได้	๔ คะแนน
ทำทุกวัน	กำหนดให้ได้	๕ คะแนน

คะแนนสูงสุดที่เป็นไปได้ คือ ๕๐ คะแนน คะแนนต่ำสุดที่เป็นไปได้ คือ ๑๐ คะแนน

นำคะแนนทั้ง ๑๐ ข้อ มาบวกเข้าด้วยกัน และแปลความหมาย ดังนี้

การแปลความหมาย และคำแนะนำ

	พฤติกรรมโดยรวม ไม่ติดเค็ม (๑๐ - ๑๖ คะแนน)	พฤติกรรมโดยรวมของคุณอยู่ในเกณฑ์ ไม่ติดเค็ม แต่คุณอย่าชะล่าใจ ให้หมั่นเฝ้าระวังพฤติกรรมของตนเอง และขอเป็นกำลังใจสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในข้อที่ยังทำไม่ได้
	คุณติดเค็ม (๑๗ - ๔๓ คะแนน)	พฤติกรรมโดยรวมของคุณอยู่ในเกณฑ์ ติดเค็ม ในอนาคตคุณอาจเป็นความดันโลหิตสูง คุณต้องลดพฤติกรรมการกินเค็มลง หมั่นเฝ้าระวังพฤติกรรมของตนเอง และออกกำลังกายสม่ำเสมอ
	คุณเข้าใกล้ เจ็บมือมีจรรยา (๔๔ คะแนนขึ้นไป)	พฤติกรรมโดยรวมของคุณอยู่ในเกณฑ์ ติดเค็มมาก คุณเข้าใกล้การเป็นโรคความดันโลหิตสูง คุณต้องลดพฤติกรรมการกินเค็มลงอย่างเร่งด่วน หมั่นเฝ้าระวังพฤติกรรมของตนเอง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และหากมีเวลาคุณควรไปตรวจเช็คสุขภาพ