



# รายงานผลการสำรวจปริมาณ โซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม และการประเมินความตระหนักรู้ด้านการบริโภค เกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567

# Report on sodium content in food survey using salt meter and awareness of salt and sodium consumption in Thai population, 2024

The collage features a central smartphone displaying the 'Department of Disease Control' website with a salt survey dashboard. The dashboard shows a map of Thailand with color-coded regions representing salt consumption levels, a large teal circle with the number 101699, and a bar chart. Surrounding the phone are several circular infographics containing text and small images of food. A laptop screen in the background also displays a map of Thailand with similar color coding. On the left, a large bowl of Tom Yum soup is shown. The overall theme is the connection between traditional Thai cuisine and salt intake.

รายงานผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม  
และการประเมินความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567  
Report on Sodium Content in Food Survey using Salt Meters and Awareness of  
Salt and Sodium Consumption in Thai Population, 2024

ที่ปรึกษา

1. นายแพทย์กฤษฎา หาญบรรจิด ผู้อำนวยการกองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
2. นางนิตยา พันธุ์เวทย์ รองผู้อำนวยการกองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

คณะกรรมการ

กลุ่มพัฒนานโยบายระดับประเทศ กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

กรรมการ

1. นางสาวสุธาทิพย์ ภัทรกุลวนิชย์ หัวหน้ากลุ่มพัฒนานโยบายระดับประเทศ
2. นายกัลเพล ทับทุ่น นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
3. นางสาวปริยาภัทร มังคลาด นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
4. นางสาววรพร ชีมีใส นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
5. นางสาวอาทิตา มาภพาสุ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
6. นางสาวรัตนารณ์ จันทะนี นักวิชาการสาธารณสุข
7. นางสาวณัฐรัตน์ ศรีกรุงพลี นักวิชาการสาธารณสุข
8. นางสาวฐานันดา สุขไพร ผู้ประสานงานโครงการ

ออกแบบรูปเล่ม

1. นางสาวนิศารัตน์ สรรคพงษ์ นักวิชาการเผยแพร่
2. นายประณิธาน ใจยันนท์ นักวิชาการเผยแพร่

เอกสารอ้างอิง:

- กองโรคไม่ติดต่อ. (2568). รายงานผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและการประเมินความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567. กรมควบคุมโรค
- กองโรคไม่ติดต่อ. (2566). ระบบแสดงผลข้อมูลการสำรวจตัวอย่างปริมาณโซเดียมในอาหาร. เข้าถึงได้จาก:  
<https://thaisaltsurvey.ddc.moph.go.th> 4 กรกฎาคม 2567.

Division of Non-communicable Diseases. (2025). Survey Report on Sodium Content in Food Using Salt Meters and Awareness of Salt and Sodium Consumption in Thai Population. Department of Disease Control, 2024

Division of Non-communicable Diseases. (2023). Sodium Survey Data Display System Available: <https://thaisaltsurvey.ddc.moph.go.th> July 4, 2024.

## คำนำ

รายงานผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและการประเมินความหนักกรุ้ง ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2566 ฉบับนี้ ดำเนินการภายใต้โครงการขับเคลื่อนการ ดำเนินงานเฝ้าระวังและลดการบริโภคเกลือและโซเดียมระดับจังหวัด ปี 2567 กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค ในฐานะเลขานุการคณะกรรมการนโยบายลดการบริโภคเกลือและโซเดียมเพื่อลดโรคไม่ติดต่อแห่งชาติ ดำเนินการ ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ลดการบริโภคเกลือและโซเดียมในประเทศไทย ปี พ.ศ.2559 - 2568 โดยดำเนินการเฝ้าระวัง และลดการบริโภคเกลือและโซเดียมระดับจังหวัด ตั้งแต่ปี 2563 สนับสนุนแนวทางการดำเนินงานลดการบริโภคเกลือ และโซเดียมระดับจังหวัด เครื่องวัดความเค็มในอาหาร พัฒนาแอปพลิเคชัน ThAI salt survey และระบบแสดงผล ข้อมูลการสำรวจตัวอย่างปริมาณโซเดียมในอาหาร <https://thaisaltsurvey.ddc.moph.go.th> รวมถึง การประเมินความหนักกรุ้งด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน เพื่อให้เป็นเครื่องมือการบันทึกข้อมูล ผลการดำเนินงานและเป็นฐานข้อมูลสำหรับการจัดทำแผนปฏิบัติการดำเนินงานลดการบริโภคเกลือและโซเดียมใน ประชากร การกำหนดนโยบาย/มาตรการแก้ไขปัญหาการบริโภคเกลือและโซเดียมสำหรับสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ในปี 2567 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดที่ร่วมดำเนินการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารท้องถิ่นด้วยเครื่องวัดความเค็ม และการประเมินความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน จำนวน 40 จังหวัดได้แก่ เชียงราย เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน ลำปาง ลำพูน ตาก พิษณุโลก เพชรบูรณ์ นครสวรรค์ พิจิตร นครนายก ปทุมธานี พระนครศรีอยุธยา สระบุรี สิงห์บุรี อ่างทอง กาญจนบุรี นครปฐม ประจวบคีรีขันธ์ เพชรบุรี สมุทรสาคร สุพรรณบุรี จันทบุรี ชลบุรี ตราด ปราจีนบุรี ระยอง สาระแก้ว ขอนแก่น ร้อยเอ็ด ชัยภูมิ กระปี ชุมพร นครศรีธรรมราช ภูเก็ต ระนอง ตรัง ปัตตานี ยะลา และกรุงเทพมหานคร กองโรคไม่ติดต่อ จึงรวบรวมข้อมูลผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารท้องถิ่นด้วยเครื่องวัดความเค็ม และการประเมินความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชนจากระบบรายงาน <https://thaisaltsurvey.ddc.moph.go.th> วิเคราะห์ผลภาพรวม และจัดทำรายงานผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและการประเมินความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์การดำเนินงานเฝ้าระวังและลดการบริโภคเกลือและโซเดียมระดับจังหวัดต่อไป

กองโรคไม่ติดต่อ ขอขอบพระคุณนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด และผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1-12 เป็นอย่างสูงที่ให้ความอนุเคราะห์และสนับสนุนการดำเนินงานเฝ้าระวังและลดการบริโภคเกลือและโซเดียมระดับจังหวัด ขอขอบพระคุณนักวิชาการและผู้ปฏิบัติงานป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อในพื้นที่มีส่วนร่วมในการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารท้องถิ่นด้วยเครื่องวัดความเค็ม และการประเมินความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน กองโรคไม่ติดต่อ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า รายงานผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและการประเมินความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จะเป็นประโยชน์สำหรับการดำเนินงานเฝ้าระวังและลดการบริโภคเกลือและโซเดียมในประเทศไทยต่อไป

กองโรคไม่ติดต่อ  
สิงหาคม 2568



## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	3
สารบัญ	4
บทสรุปผู้บริหาร (EXECUTIVE SUMMARY)	5
บทนำ	9
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม ปี 2567	12
ผลการสำรวจการประเมินความตระหนักรู้ความเสี่ยงและพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียม ปี 2567	26
รายงานผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและผลการประเมิน ความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 แยกรายจังหวัด	40
ภาคผนวก	
ก. แบบประเมินความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567	42
ข. การบันทึกผลการตรวจวัดปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม	48

## บทสรุปผู้บริหาร

การสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม และการประเมินความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 ระหว่างเดือนพฤษจิกายน พ.ศ. 2566 ถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2567 โดยได้รับความร่วมมือจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด 40 จังหวัด และหน่วยงานในสังกัด ดำเนินการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารท้องถิ่น บันทึกและเก็บรวบรวมข้อมูลปริมาณโซเดียมในอาหารท้องถิ่นด้วย Mobile application: ThAI Salt Survey รวมทั้งสิ้น 101,350 ตัวอย่าง และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม มีดังนี้

จากข้อมูลผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในตัวอย่างอาหารท้องถิ่น จำนวน 101,350 ตัวอย่าง จำแนกตามรูปแบบการผลิต พบว่า ส่วนใหญ่มาจากการปรุงเองที่บ้าน (ร้อยละ 55.55) รองลงมาคือ การซื้อปรุงสำเร็จ (ร้อยละ 31.89) และการปรุงโดยโรงครัว (ร้อยละ 12.57) ตามลำดับ ตัวอย่างอาหารจำแนกตามแหล่งที่ได้มาของอาหาร พบว่า สถานที่พักอยู่อาศัย บ้าน หอพัก คอนโด มีจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 61.12) รองลงมาคือ ร้านอาหารในตลาด/แผงลอย (ร้อยละ 12.31) ร้านอาหาร/food center/ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 9.68) ร้านอาหารริมทางเท้า street food (ร้อยละ 7.50) โรงพยาบาล (ร้อยละ 4.29) โรงเรียน/สถานศึกษา/มหาวิทยาลัย (ร้อยละ 3.10) และรถรี/รถเข็นขายอาหารเคลื่อนที่ (ร้อยละ 2.00) ตามลำดับ เมื่อจำแนกค่าความเข้มข้นของโซเดียมตามประเภทกลุ่มอาหาร 12 ประเภท กลุ่มอาหารส่วนใหญ่จัดอยู่ในระดับเค็มมาก ได้แก่ แกงไม่มีกะทิใส่เครื่องแกง (ร้อยละ 39.80) กวยเตี๋ยว/กวยจีบ/ราดหน้า (ร้อยละ 41.31) ต้มยำ (ร้อยละ 39.07) ส้มตำ (ร้อยละ 50.40)

จากข้อมูลค่าความเข้มข้นของโซเดียมในตัวอย่างอาหาร พบว่า ส่วนใหญ่จัดอยู่ในระดับปลอดภัย (ร้อยละ 44.34) รองลงมาคือ ระดับเค็มมาก (ร้อยละ 33.36) และระดับเริ่มเค็ม (ร้อยละ 22.30) ตามลำดับ เมื่อจำแนกค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียมในตัวอย่างอาหาร (มิลลิกรัม/ปริมาณอาหาร 100 มิลลิลิตร) ตามรูปแบบการผลิต พบว่า อาหารซื้อปรุงสำเร็จ มีค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียมสูงที่สุด เท่ากับ 359.59 มิลลิกรัม/ปริมาณอาหาร 100 มิลลิลิตร รองลงมาคือ อาหารปรุงเองที่บ้าน มีค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียมสูงที่สุด เท่ากับ 334.44 มิลลิกรัม/ปริมาณอาหาร 100 มิลลิลิตร และอาหารปรุงโดยโรงครัว มีค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียมสูงที่สุด เท่ากับ 296.04 มิลลิกรัม/ปริมาณอาหาร 100 มิลลิลิตร ตามลำดับ เมื่อจำแนกค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียมในตัวอย่างอาหาร (มิลลิกรัม/ปริมาณอาหาร 100 มิลลิลิตร) ตามแหล่งที่ได้มาของอาหาร พบว่า ตัวอย่างอาหารจากร้านอาหาร food center/ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า มีค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียมสูงที่สุด รองลงมาคือ ร้านอาหารในตลาด/แผงลอย, ร้านอาหารริมทางเท้า street food, รถรี/รถเข็นขายอาหารเคลื่อนที่, โรงเรียน/สถานศึกษา/มหาวิทยาลัย, สถานที่พักอยู่อาศัย บ้าน หอพัก คอนโด ตามลำดับ สำหรับโรงพยาบาล มีค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียมต่ำที่สุด และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมของประเภทกลุ่มอาหาร (มิลลิกรัม/ปริมาณอาหาร 100 มิลลิลิตร) มากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ ส้มตำ, กวยเตี๋ยว/กวยจีบ/ราดหน้า, แกงไม่มีกะทิใส่เครื่องแกง, ต้มยำ, และยำ/พล่า/น้ำตก ตามลำดับ และกลุ่มอาหารที่มีค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียมต่ำที่สุด ได้แก่ กลุ่มอาหารประเภทผัด

การประเมินความตระหนักรู้ความเสี่ยงและพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย เพื่อประเมินความรู้ของประชาชนที่ว่าไป ผู้ผลิตอาหาร ผู้ประกอบการอาหาร เกี่ยวกับปริมาณ การบริโภคเกลือและโซเดียม รวมถึงพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียม ความสามารถในการเลือกบริโภคอาหารที่มีปริมาณและโซเดียมเหมาะสม และไม่ส่งผลกระทบสุขภาพ จากผลการประเมินความตระหนักรู้ความเสี่ยง การบริโภคเกลือและโซเดียมประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มอาหารและแยกรายเขตสุขภาพ กลุ่มเป้าหมาย คือ ประชากรในจังหวัดที่ร่วมดำเนินงานสำรวจปริมาณเกลือและโซเดียมทั้งจังหวัดเดิมที่ร่วมดำเนินงานในปี 2564 - 2566 และจังหวัดใหม่ปี 2567 มีประชากรจากจังหวัดที่ร่วมตอบแบบประเมินทั้งหมด 76 จังหวัด รวมกรุงเทพมหานคร ยกเว้น จังหวัดสุรินทร์ที่ไม่ได้ดำเนินการในปี 2567 โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือแบบสอบถามด้วยแบบฟอร์มดิจิทัล กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามครบสมบูรณ์จำนวน 104,182 คน ผลการสำรวจความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียมในประชากรกลุ่ม ตัวอย่าง พบร่วมกัน ที่มีความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียม จำนวน 89,353 คน (ร้อยละ 85.77) และ ไม่มีความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียม จำนวน 14,829 คน (ร้อยละ 14.23)

**คำสำคัญ :** เกลือและโซเดียม, เครื่องวัดความเค็ม, การสำรวจปริมาณโซเดียม, อาหารท้องถิ่น, การประเมินความตระหนักรู้

## Executive Summary

The survey of sodium content in food using salt meters and the assessment of public awareness on salt and sodium consumption for fiscal year 2024 were conducted between November 2023 and June 2024. This initiative was implemented with the collaboration of 40 Provincial Public Health Offices and affiliated agencies. The survey examined sodium levels in local foods, with data recorded and compiled through the mobile application *ThAI Salt Survey*. A total of 101,350 food samples were collected, and the data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation. The principal findings are summarized below.

From the 101,350 food samples, classified by method of preparation, the majority originated from home cooking (55.55%), followed by commercially prepared ready-to-eat foods (31.89%), and canteen-prepared meals (12.57%). When classified by source, the highest proportion of samples came from residential settings such as households, dormitories, and condominiums (61.12%), followed by market stalls (12.31%), restaurants/food centers in shopping complexes (9.68%), Street Food vendors (7.50%), hospitals (4.29%), schools and universities (3.10%), and mobile food vendors (2.00%).

When classified according to 12 food categories, the majority of samples were categorized as “very salty.” These included curry without coconut milk (39.80%), noodle-based dishes such as *kuay tiew*, *kuay jap*, and *rad na* (41.31%), *tom yum* soup (39.07%), and papaya salad (*som tam*) (50.40%).

Analysis of sodium concentration levels demonstrated that most food samples were within the safe level (44.34%), followed by the very salty range (33.36%) and the slightly salty range (22.30%). When comparing average sodium concentrations (mg per 100 ml of food) by method of preparation, ready-to-eat foods Showed the highest sodium concentration (359.59 mg/100 ml), followed by home-cooked meals (334.44 mg/100 ml) and canteen-prepared foods (296.04 mg/100 ml).

When classified by source, the highest average sodium concentration was observed in food from restaurants and food centers in shopping complexes, followed by market stalls, Street Food vendors, mobile food vendors, schools and universities, and residential sources. Hospital meals demonstrated the lowest sodium concentration.

With respect to food categories, the five groups with the highest average sodium concentrations were: papaya salad, noodle-based dishes, curry without coconut milk, *tom yum* soup, and spicy salads (*yum/phla/nam tok*). Conversely, the lowest sodium concentration was found in stir-fried dishes.

The assessment of awareness, risk perception, and behaviors regarding salt and sodium consumption was undertaken to evaluate the knowledge of the general population, food producers, and food vendors concerning sodium intake, dietary practices, and the ability to make informed food choices that align with recommended sodium levels and do not adversely affect health. The assessment targeted populations in provinces participating in sodium surveys, including both provinces engaged in earlier phases (2021–2023) and Recently Participated provinces in 2024. A total of 76 provinces, including Bangkok but excluding Surin Province (which did not participate in 2024), were included. Data were collected using a Online questionnaire. From 104,182 valid responses, the findings indicated that 145,907 individuals (85.92%) demonstrated awareness of the health risks associated with excessive salt and sodium consumption, whereas 23,908 individuals (14.08%) lacked such awareness.

Keywords: salt and sodium, salt meter, sodium content survey, local food, awareness assessment

## บทนำ

สถานการณ์การบริโภคเกลือและโซเดียมในประชากรไทย จากการศึกษาประเมินการบริโภคโซเดียมจากการเก็บปัสสาวะ 24 ชั่วโมง ในประชากรไทยอายุ 18 ปีขึ้นไป ในปี พ.ศ. 2562 พบว่า ประชาชนไทยบริโภคโซเดียมเฉลี่ย 3,636 มิลลิกรัม หรือเท่ากับเกลือถึง 1.8 ข้อนชา ซึ่งเกินกว่าปริมาณที่องค์กรอนามัยโลกแนะนำ 1.5-2 เท่า และยังไม่มีแนวโน้มลดลง นอกจากนี้ ค่าเฉลี่ยของการบริโภคโซเดียมในประชากรไทย พบว่า ภาคใต้ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด (4,107.8 มิลลิกรัม/วัน) รองลงมาคือ ภาคกลาง (3,759.7 มิลลิกรัม/วัน) ภาคเหนือ (3,562.7 มิลลิกรัม/วัน) กรุงเทพมหานคร (3,495.9 มิลลิกรัม/วัน) และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (3,315.8 มิลลิกรัม/วัน) ตามลำดับ

การบริโภคเกลือและโซเดียมมากเกินไปจะส่งผลให้ร่างกายเกิดภาวะความดันโลหิตสูง ถ้าไม่ได้รับการรักษาความดันโลหิตสูงที่ถูกต้องจะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น หัวใจวาย อัมพาต และความเสื่อมจากการทำงานของไนโตรเจนในปัสสาวะ ส่วนใหญ่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จะพัฒนาไปสู่โรคไตเรื้อรังภายใน 10 ปี หากไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้เหมาะสม ประเทศไทยรับมติสหประชาชาติในการติดตามผล 9 เป้าหมาย ของการควบคุมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังระดับโลก (9 Global targets) ซึ่งหนึ่งในนั้นกำหนดตัวชี้วัดค่าเฉลี่ยปริมาณการบริโภคโซเดียมในประชากรอายุ 18 ปีขึ้นไป ให้ลดลงร้อยละ 30 หรือเท่ากับ 3,046 มิลลิกรัมต่อคนต่อวัน ในปี พ.ศ. 2568 (เทียบจากปี พ.ศ. 2553 เท่ากับ 4,352 มิลลิกรัมต่อคนต่อวัน) ซึ่งเป็นค่าเป้าหมายของแผนยุทธศาสตร์ลดการบริโภคเกลือและโซเดียมประเทศไทย พ.ศ. 2559-2568 ซึ่งจะส่งผลต่อการลดการตายก่อนวัยอันควรจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ด้วยสถานการณ์ปัจจุบันการบริโภคเกลือและโซเดียมของประเทศไทย

ในปี 2567 กรมควบคุมโรค โดยกองโรคไม่ติดต่อ ขับเคลื่อนการดำเนินงานเฝ้าระวังและลดการบริโภคเกลือและโซเดียมระดับจังหวัด โดยการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม (Chem Meter) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลปริมาณโซเดียมในอาหารท้องถิ่น จำแนกตามรูปแบบการผลิต แหล่งที่ได้มาของอาหารประเภทของกลุ่มอาหาร และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยปริมาณของโซเดียมในอาหารแยกรายจังหวัด โดยได้รับความร่วมมือและความอนุเคราะห์จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด 40 จังหวัด ได้แก่ ประจำกรุงเทพมหานคร กรุงเทพมหานคร ขอนแก่น จันทบุรี ชลบุรี ชัยภูมิ ชุมพร เชียงราย เชียงใหม่ ตรัง ตราด ตาก นครนายก นครปฐม นครศรีธรรมราช นครสวรรค์ ปทุมธานี ประจวบคีรีขันธ์ ปราจีนบุรี ปัตตานี พระนครศรีอยุธยา พิจิตร พิษณุโลก เพชรบุรี เพชรบูรณ์ ภูเก็ต แม่ฮ่องสอน ยะลา ร้อยเอ็ด ระนอง ระยอง ลำปาง ลำพูน สมุทรสาคร ยะลา ยะลา สงขลา สุพรรณบุรี และอ่างทอง รวมถึงเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจากหน่วยงานในระดับพื้นที่ดำเนินการเก็บรวบรวมตัวอย่างอาหารและตรวจวัดปริมาณโซเดียมด้วยเครื่องวัดความเค็ม อย่างน้อย 3,000 ตัวอย่างต่อจังหวัด ครอบคลุมทุกอำเภอ และบันทึกข้อมูลปริมาณโซเดียมในตัวอย่างอาหารด้วย Mobile application: Thai Salt Survey พร้อมประเมินผลผ่านระบบแสดงผลข้อมูลการสำรวจตัวอย่างปริมาณโซเดียมในอาหาร <https://thaisaltsurvey.ddc.moph.go.th> มีระยะเวลาดำเนินการระหว่างเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2566 ถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2567 กองโรคไม่ติดต่อ จึงได้รวบรวมข้อมูลและสรุปวิเคราะห์ด้วยสถิติ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

## คำอธิบายการดำเนินงานเฝ้าระวังและลดการบริโภคเกลือและโซเดียมระดับจังหวัด

จังหวัดดำเนินการลดการบริโภคเกลือโซเดียม หมายถึง จังหวัดมีการดำเนินงานเฝ้าระวังสถานการณ์ การบริโภคเกลือและโซเดียม ประกอบด้วย

- ก. การจัดทำบันทึกความเข้าใจ (MOU) หรือข้อตกลงความร่วมมือ หรือคำสั่งคณะกรรมการ/คณะกรรมการที่ดำเนินงาน ขับเคลื่อนการดำเนินงานเฝ้าระวังและการดำเนินงานลดการบริโภคเกลือและโซเดียมร่วมกับหน่วยงาน เครือข่ายระดับจังหวัด
- ข. การเก็บข้อมูลการสำรวจปริมาณโซเดียมในตัวอย่างอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม
- ค. การจัดทำแผนปฏิบัติการดำเนินงานลดการบริโภคเกลือและโซเดียมในประชากร
- ง. การประเมินความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน

การจัดทำแผนปฏิบัติการดำเนินงานลดการบริโภคเกลือและโซเดียมในประชากร หมายถึง แผนการดำเนินงานของจังหวัดความมุ่งเน้นลดการบริโภคเกลือและโซเดียมระดับจังหวัด ทั้ง 5 กลยุทธ์ ดังนี้

กลยุทธ์ที่ 1 การส่งเสริมให้ผู้บริโภค/ประชาชนมีความรู้และความตระหนักรู้ถึงความเสี่ยงต่อสุขภาพ ผ่านสื่อสารมวลชน หรือ social media

กลยุทธ์ที่ 2 การปรับลดปริมาณเกลือและโซเดียมในผลิตภัณฑ์อาหาร

กลยุทธ์ที่ 3 การปรับลดปริมาณเกลือและโซเดียมในอาหารปรุงสุกที่จำหน่ายทั้งรีማณและในร้านอาหาร

กลยุทธ์ที่ 4 การปรับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีภายในและบริเวณโดยรอบโรงเรียน/โรงพยาบาล/สถานที่ทำงาน

กลยุทธ์ที่ 5 ชุมชนลดเค็ม หรือการป้องกันควบคุมโรคไടในชุมชนผ่านกลไกคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.)

\*\*\* ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จาก “แนวทางการดำเนินงานลดการบริโภคเกลือและโซเดียมระดับจังหวัด”\*\*\*

การสำรวจปริมาณโซเดียมในตัวอย่างอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม เป็นส่วนหนึ่งของการ ขับเคลื่อนการดำเนินงานเฝ้าระวังและลดการบริโภคเกลือและโซเดียมระดับจังหวัด ปี 2567 ซึ่งเป็นจุดเน้น ด้านการป้องกันและควบคุมโรคและรักษสุขภาพของกรมควบคุมโรค เพื่อศึกษาปริมาณโซเดียมในอาหารท้องถิ่น ด้วยเครื่องตรวจวัดความเค็ม จำแนกตามรูปแบบการผลิตอาหาร แหล่งที่ได้มาของอาหาร ประเภทกลุ่มอาหาร และค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมในอาหาร โดยดำเนินการเก็บรวบรวมตัวอย่างอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม อย่างน้อย 3,000 ตัวอย่างต่อจังหวัด ครอบคลุมทุกอำเภอ และบันทึกข้อมูลตัวอย่างอาหารและผลการตรวจวัดความเค็ม ด้วย Mobile Application ThAI Salt Survey

ThAI Salt Survey กรมควบคุมโรค โดยกองโรคไม่ติดต่อ พัฒนาแอปพลิเคชัน ThAI salt survey และระบบแสดงผลข้อมูลการสำรวจตัวอย่างปริมาณโซเดียมในอาหาร <https://thaisaltsurvey.ddc.moph.go.th> เพื่อเป็นโปรแกรมสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจากหน่วยบริการสุขภาพในพื้นที่ ทำการบันทึกและเก็บรวบรวม ข้อมูลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม โดยแสดงผลค่าความเค็มหรือปริมาณโซเดียมใน ตัวอย่างอาหาร แยกรายอำเภอ จังหวัด และภาพรวมประเทศ จำแนกตามรูปแบบการผลิตอาหาร (อาหารปรุงเองที่บ้าน

อาหารปรุงโดยโรงครัว อาหารซีอุปругสำเร็จ) แหล่งที่ได้มาของอาหาร (สถานที่พักอยู่อาศัย บ้าน หอพัก คอนโด, โรงแรม/สถานศึกษา/มหาวิทยาลัย, โรงพยาบาล, ร้านอาหาร/food center/ร้านอาหารในห้างฯ, ร้านอาหาร ริมทางเท้า street food, ร้านอาหารในตลาด/แผงลอย และรถรับ/รถเข็นขายอาหารเคลื่อนที่) และประเภท กลุ่มอาหาร 12 กลุ่ม (ต้ม, ต้มยำ, กวยเตี๊ยว/กวยจีบ/ราดหน้า, ผัด, แกงมีกะทิใส่เครื่องแกง, แกงมีกะทิไม่ใส่ เครื่องแกง, แกงไม่มีกะทิใส่เครื่องแกง, ส้มตำ, ยำ/พล่า/น้ำตก, ลาบ, น้ำพริก-เครื่องจิ้ม และอื่น ๆ)

### การแบ่งระดับโซเดียมคลอไรด์ในอาหารจากเครื่องตรวจน้ำดความเค็ม มี 3 ระดับ ดังนี้

ระดับปลอดภัย ระดับโซเดียมคลอไรด์ ต่ำกว่าหรือเท่ากับ  $0.70 \text{ mg}/100\text{ml}$  หรือ มีปริมาณโซเดียมน้อยกว่าหรือเท่ากับ  $275 \text{ มิลลิกรัม}/\text{อาหาร } 100 \text{ มิลลิลิตร}$

ระดับเริ่มเค็ม ระดับโซเดียมคลอไรด์อยู่ระหว่าง  $0.71 - 0.90 \text{ mg}/100\text{ml}$  หรือ มีปริมาณโซเดียมระหว่าง  $275.1 - 354 \text{ มิลลิกรัม}/\text{อาหาร } 100 \text{ มิลลิลิตร}$

ระดับเค็มมาก ระดับโซเดียมคลอไรด์ มากกว่า  $0.90 \text{ mg}/100\text{ml}$  หรือ มีปริมาณโซเดียมมากกว่า  $354 \text{ มิลลิกรัม}/\text{อาหาร } 100 \text{ มิลลิลิตร}$

เครื่องดื่มน้ำดความเค็ม หมายถึง เครื่องดื่มน้ำดความเค็มในตัวอย่างอาหารแบบพกพา เป็นเครื่องมือใช้ในการ ตรวจวัดระดับความเค็มในอาหารในรูปแบบของเบอร์เซ็นต์โซเดียมคลอไรด์ ( $\% \text{NaCl}$ ) ในหน่วย กรัมต่อ  $100 \text{ มิลลิลิตร} (\text{g}/100\text{ml})$  และการแสดงผลลัพธ์ที่เข้าใจง่ายพร้อมสัญลักษณ์แสดงอารมณ์บนใบหน้า สามารถนำไปใช้ เพื่อลดและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคเค็ม ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคเนื่องจากบริโภคโซเดียมเกิน หรือ นำไปประยุกต์ใช้ในงานวิจัย

การประเมินความตระหนักรู้ หมายถึง การประเมินความตระหนักรู้ความเสี่ยงและพฤติกรรมการบริโภค เกลือและโซเดียมของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย เพื่อประเมินความรู้ของประชาชนทั่วไป ผู้ผลิตอาหาร ผู้ประกอบการอาหาร เกี่ยวกับปริมาณการบริโภคเกลือและโซเดียม รวมถึงพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียม ความสามารถในการเลือกบริโภคอาหารที่มีปริมาณและโซเดียมเหมาะสม และไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

## ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม ปี 2567

ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม ปีงบประมาณ 2567 โดยการเก็บตัวอย่างอาหารท้องถิ่น ทั้งหมด 101,350 ตัวอย่าง จาก 40 จังหวัด ได้แก่ เชียงราย เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน ลำปาง ลำพูน ตาก พิษณุโลก เพชรบูรณ์ นครสวรรค์ พิจิตรา นครนายก ปทุมธานี พระนครศรีอยุธยา สารบุรี สิงห์บุรี อ่างทอง กาญจนบุรี นครปฐม ประจวบคีรีขันธ์ เพชรบุรี สมุทรสาคร สุพรรณบุรี จันทบุรี ชลบุรี ตราด ปราจีนบุรี ระยอง ยะลา และกรุงเทพมหานคร กองโรคไม่ติดต่อ จึงรวบรวมข้อมูลผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารท้องถิ่นด้วยเครื่องวัดความเค็ม จากระบบรายงาน ThAI Salt Survey สรุปและวิเคราะห์ผลภาพรวม ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 จำนวนตัวอย่างอาหารจำแนกตามรูปแบบการผลิตอาหารและแหล่งที่มาของอาหาร ปี 2567

แหล่งที่ได้มาของอาหาร	รูปแบบการผลิตอาหาร						รวมทั้งหมด	
	ปรุงเองที่บ้าน		ปรุงโดยโรงครัว		ซื้อปรุงสำเร็จ		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%
สถานที่พักอยู่อาศัย บ้าน หอพัก คอนโด	54,358	87.75	5,317	8.58	2,274	3.67	61,949	61.12
โรงเรียน/สถานศึกษา/มหาวิทยาลัย	180	5.73	2,492	79.39	467	14.88	3,139	3.10
โรงพยาบาล	167	3.84	3,654	84.12	523	12.04	4,344	4.29
ร้านอาหาร/food center/ร้านอาหารในห้างฯ	498	5.08	696	7.10	8,614	87.83	9,808	9.68
ร้านอาหารริมทางเท้า street food	352	4.63	238	3.13	7,012	92.24	7,602	7.50
ร้านอาหารในตลาด/แผงลอย	643	5.15	312	2.50	11,526	92.35	12,481	12.31
รถรับ/รถเข็นขายอาหาร เคลื่อนที่	98	4.83	27	1.33	1,902	93.83	2,027	2.00
รวมทั้งหมด	56,296	55.55	12,736	12.57	32,318	31.89	101,350	100

เมื่อจำแนกตัวอย่างอาหารตามรูปแบบการผลิต พบร่วมกัน อาหารส่วนใหญ่มาจากการปรุงเองที่บ้าน 56,296 ตัวอย่าง (ร้อยละ 55.55) รองลงมาคือ การซื้อปรุงสำเร็จ จำนวน 32,318 ตัวอย่าง (ร้อยละ 31.89) และการปรุงโดยโรงครัว จำนวน 12,736 ตัวอย่าง (ร้อยละ 12.57) ตามลำดับ เมื่อจำแนกตัวอย่างอาหารตามแหล่งที่ได้มาของอาหาร พบร่วมกัน มาจากสถานที่พักอยู่อาศัย บ้าน หอพัก คอนโด มากที่สุด จำนวน 61,949 ตัวอย่าง (ร้อยละ 61.12) รองลงมาคือ ร้านอาหารในตลาด/แผงลอย จำนวน 12,481 ตัวอย่าง (ร้อยละ 12.31) ร้านอาหาร/food center/

ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า จำนวน 9,808 ตัวอย่าง (ร้อยละ 9.68) ร้านอาหารริมทางเท้า street food จำนวน 7,602 ตัวอย่าง (ร้อยละ 7.50) โรงพยาบาล จำนวน 4,344 ตัวอย่าง (ร้อยละ 4.29) โรงเรียน/สถานศึกษา/มหาวิทยาลัย จำนวน 3,139 ตัวอย่าง (ร้อยละ 3.10) และรถเร่/รถเข็นขายอาหารเคลื่อนที่ จำนวน 2,027 ตัวอย่าง (ร้อยละ 2.00) ตามลำดับ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 2 จำนวนตัวอย่างได้รับการตรวจปริมาณโซเดียมจำแนกตามรูปแบบผลิต แยกรายจังหวัด ปี 2567

จังหวัด	รูปแบบการผลิตอาหาร				รวม			
	ปรุงเองที่บ้าน	ปรุงโดยโรงงาน	ซื้อปรุงสำเร็จ	n	(%)	n	(%)	
กระบี่	1,173	50.63	287	12.39	857	36.99	2,317	2.29
กรุงเทพมหานคร	380	11.52	1,251	37.92	1,668	50.56	3,299	3.26
กาญจนบุรี	1,375	45.73	445	14.80	1,187	39.47	3,007	2.97
ขอนแก่น	908	33.65	459	17.01	1331	49.33	2,698	2.66
จันทบุรี	1,849	64.61	360	12.58	653	22.82	2,862	2.82
ชลบุรี	1,005	51.67	191	9.82	749	38.51	1,945	1.92
ชัยภูมิ	1,186	32.32	1,124	30.63	1,360	37.06	3,670	3.62
ชุมพร	995	43.77	327	14.39	951	41.84	2,273	2.24
เชียงราย	932	43.03	292	13.48	942	43.49	2,166	2.14
เชียงใหม่	1,345	51.79	423	16.29	829	31.92	2,597	2.56
ตรัง	1,790	84.39	105	4.95	226	10.66	2,121	2.09
ตราด	2,512	80.20	162	5.17	458	14.62	3,132	3.09
ตาก	2,069	58.95	641	18.26	800	22.79	3,510	3.46
นครนายก	692	92.14	21	2.80	38	5.06	751	0.74
นครปฐม	1,594	53.45	119	3.99	1,269	42.56	2,982	2.94
นครศรีธรรมราช	2,492	62.77	772	19.45	706	17.78	3,970	3.92
นครสวรรค์	890	50.83	159	9.08	702	40.09	1,751	1.73
ปทุมธานี	1,121	44.55	375	14.90	1,020	40.54	2,516	2.48
ประจวบคีรีขันธ์	1,506	50.30	170	5.68	1,318	44.02	2,994	2.95
ปราจีนบุรี	1,756	67.38	296	11.36	554	21.26	2,606	2.57
ปัตตานี	1,333	40.81	364	11.15	1,569	48.04	3,266	3.22
พระนครศรีอยุธยา	1,708	53.59	216	6.78	1,263	39.63	3,187	3.14
พิจิตร	2,542	81.82	161	5.18	404	13.00	3,107	3.07
พิษณุโลก	1,961	62.93	325	10.43	830	26.64	3,116	3.07

เพชรบุรี	1,597	56.61	188	6.66	1,036	36.72	2,821	2.78
เพชรบูรณ์	1,817	65.17	437	15.67	534	19.15	2,788	2.75
ภูเก็ต	325	22.31	205	14.07	927	63.62	1,457	1.44
แม่ฮ่องสอน	1,392	64.68	442	20.54	318	14.78	2,152	2.12
ยะลา	925	42.30	101	4.62	1,161	53.09	2,187	2.16
ร้อยเอ็ด	2,160	60.93	561	15.83	824	23.24	3,545	3.50
ระนอง	1,559	55.36	500	17.76	757	26.88	2,816	2.78
ระยอง	914	43.73	154	7.37	1,022	48.90	2,090	2.06
ลำปาง	2,593	80.43	194	6.02	437	13.55	3,224	3.18
ลำพูน	2,074	73.91	254	9.05	478	17.03	2,806	2.77

ตารางที่ 2 จำนวนตัวอย่างได้รับการตรวจปริมาณโซเดียมจำแนกตามรูปแบบการผลิต แยกรายจังหวัด ปี 2567 (ต่อ)

จังหวัด	รูปแบบการผลิตอาหาร						รวม	
	ปรุงเง้อที่บ้าน		ปรุงโดยโรงครัว		ซื้อปรุงสำเร็จ			
	n	(%)	n	(%)	n	(%)		
สมุทรสาคร	357	32.02	140	12.56	618	55.43	1,115	1.10
สระแก้ว	1,169	72.61	43	2.67	398	24.72	1,610	1.59
สระบุรี	350	39.77	30	3.41	500	56.82	880	0.87
สิงห์บุรี	1,727	68.10	170	6.70	639	25.20	2,536	2.50
สุพรรณบุรี	1,778	74.77	38	1.60	562	23.63	2,378	2.35
อ่างทอง	445	40.38	234	21.23	423	38.38	1,102	1.09
รวมทั้งหมด	56,296	55.55	12,736	12.57	32,318	31.89	101,350	100

จังหวัดที่มีการเก็บตัวอย่างอาหารตรวจปริมาณโซเดียมมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ จังหวัดนครศรีธรรมราช มีจำนวนตัวอย่างอาหารมากที่สุด 3,970 ตัวอย่าง (ร้อยละ 3.92) แบ่งเป็น อาหารปรุงเง้อที่บ้าน 2,492 ตัวอย่าง (ร้อยละ 32.77) อาหารปรุงโดยโรงครัว จำนวน 772 ตัวอย่าง (ร้อยละ 19.45) และอาหารซื้อปรุงสำเร็จ จำนวน 706 ตัวอย่าง (ร้อยละ 17.78) รองลงมาคือ จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 3,670 ตัวอย่าง (ร้อยละ 3.62) แบ่งเป็น อาหารปรุงเง้อที่บ้าน 1,186 ตัวอย่าง (ร้อยละ 32.32) อาหารปรุงโดยโรงครัว จำนวน 1,124 ตัวอย่าง (ร้อยละ 30.63) และอาหารซื้อปรุงสำเร็จ จำนวน 1,360 ตัวอย่าง (ร้อยละ 37.06) และจังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 3,545 ตัวอย่าง (ร้อยละ 3.50) แบ่งเป็น อาหารปรุงเง้อที่บ้าน 2,160 ตัวอย่าง (ร้อยละ 60.93) อาหารปรุงโดยโรงครัว จำนวน 561 ตัวอย่าง (ร้อยละ 15.83) และอาหารซื้อปรุงสำเร็จ จำนวน 824 ตัวอย่าง (ร้อยละ 23.24) ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 3 จำนวนตัวอย่างได้รับการตรวจปริมาณโซเดียมจำแนกตามแหล่งที่ได้มาของอาหาร รายจังหวัด ปี 2567

จังหวัด	แหล่งที่ได้มาของอาหาร														รวมทั้งหมด	
	สถานที่พักอยู่อาศัย บ้าน หอพัก คอนโด		โรงเรียน/ สถานศึกษา/ มหาวิทยาลัย		โรงพยาบาล		ร้านอาหาร/food center/ร้านอาหาร ในห้าง		ร้านอาหารริมทาง หรือ street food		ร้านอาหาร ในตลาด/แผงลอย		รถร่ำ/รถเข็นขาย อาหารเคลื่อนที่			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
กระบี่	1,363	58.83	225	9.71	51	2.20	347	14.98	105	4.53	199	8.59	27	1.17	2,317	2.29
กรุงเทพมหานคร	1,172	35.53	465	14.10	81	2.46	770	23.34	274	8.31	485	14.70	52	1.58	3,299	3.26
กาญจนบุรี	1,490	49.55	158	5.25	91	3.03	410	13.63	278	9.25	524	17.43	56	1.86	3,007	2.97
ขอนแก่น	1,102	40.85	68	2.52	347	12.86	507	18.79	225	8.34	349	12.94	100	3.71	2,698	2.66
จันทบุรี	1,924	67.23	24	0.84	96	3.35	373	13.03	76	2.66	355	12.40	14	0.49	2,862	2.82
ชลบุรี	1,113	57.22	33	1.70	89	4.58	145	7.46	126	6.48	394	20.26	45	2.31	1,945	1.92
ชัยภูมิ	1,976	53.84	137	3.73	296	8.07	328	8.94	324	8.83	483	13.16	126	3.43	3,670	3.62
ชุมพร	1,235	54.33	151	6.64	11	0.48	240	10.56	351	15.44	258	11.35	27	1.19	2,273	2.24
เชียงราย	1,137	52.49	19	0.88	124	5.72	441	20.36	206	9.51	213	9.83	26	1.20	2,166	2.14
เชียงใหม่	1,571	60.49	62	2.39	208	8.01	222	8.55	157	6.05	294	11.32	83	3.20	2,597	2.56
ตรัง	1,821	85.86	33	1.56	32	1.51	108	5.09	39	1.84	86	4.05	2	0.09	2,121	2.09
ตราด	2,619	83.62	62	1.98	12	0.38	189	6.03	104	3.32	113	3.61	33	1.05	3,132	3.09
ตาก	2,257	64.30	47	1.34	439	12.51	184	5.24	118	3.36	269	7.66	196	5.58	3,510	3.46
นครนายก	7,09	94.41	0	0.00	1	0.13	1	0.13	30	3.99	10	1.33	0	0.00	751	0.74
นครปฐม	1,584	53.12	37	1.24	35	1.17	317	10.63	237	7.95	747	25.05	25	0.84	2,982	2.94
นครศรีธรรมราช	2,439	61.44	496	12.49	128	3.22	273	6.88	265	6.68	345	8.69	24	0.60	3,970	3.92
นครสวรรค์	997	56.94	21	1.20	68	3.88	147	8.40	153	8.74	296	16.90	69	3.94	1,751	1.73
ปทุมธานี	1,343	53.38	110	4.37	6	0.24	319	12.68	183	7.27	489	19.44	66	2.62	2,516	2.48

ประจวบคีรีขันธ์	1,452	48.50	62	2.07	30	1.00	552	18.44	237	7.92	548	18.30	113	3.77	2,994	2.95
ปราจีนบุรี	1,825	70.03	43	1.65	59	2.26	207	7.94	82	3.15	364	13.97	26	1.00	2,606	2.57
ปัตตานี	1,567	47.98	96	2.94	38	1.16	398	12.19	664	20.33	410	12.55	93	2.85	3,266	3.22

ตารางที่ 3 จำนวนตัวอย่างได้รับการตรวจปริมาณโซเดียมจำแนกตามแหล่งที่ได้มาของอาหาร รายจังหวัด ปี 2567 (ต่อ)

จังหวัด	แหล่งที่ได้มาของอาหาร															รวมทั้งหมด
	สถานที่พักอยู่อาศัย บ้าน หอพัก คอนโด		โรงเรียน/ สถานศึกษา/ มหาวิทยาลัย		โรงพยาบาล		ร้านอาหาร/food center/ร้านอาหาร ในห้าง		ร้านอาหารริมทาง เท้า street food		ร้านอาหาร ในตลาด/แผงลอย		รถร่ำ/รถเข็นขาย อาหารเคลื่อนที่			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
พระนครศรีอยุธยา	1,808	56.73	67	2.10	18	0.56	393	12.33	170	5.33	650	20.40	81	2.54	3,187	3.14
พิจิตร	2,622	84.39	7	0.23	74	2.38	135	4.35	61	1.96	168	5.41	40	1.29	3,107	3.07
พิษณุโลก	2,087	66.98	40	1.28	236	7.57	144	4.62	223	7.16	332	10.65	54	1.73	3,116	3.07
เพชรบุรี	1,668	59.13	75	2.66	42	1.49	348	12.34	264	9.36	400	14.18	24	0.85	2,821	2.78
เพชรบูรณ์	1,877	67.32	51	1.83	321	11.51	205	7.35	103	3.69	183	6.56	48	1.72	2,788	2.75
ภูเก็ต	353	24.23	3	0.21	194	13.32	120	8.24	683	46.88	104	7.14	0	0.00	1,457	1.44
แม่ฮ่องสอน	1,799	83.60	28	1.30	62	2.88	103	4.79	79	3.67	79	3.67	2	0.09	2,152	2.12
ยะลา	1,011	46.23	32	1.46	47	2.15	377	17.24	501	22.91	199	9.10	20	0.91	2,187	2.16
ร้อยเอ็ด	2,351	66.32	89	2.51	219	6.18	240	6.77	196	5.53	347	9.79	103	2.91	3,545	3.50
ระนอง	1,793	63.67	138	4.90	249	8.84	197	7.00	172	6.11	207	7.35	60	2.13	2,816	2.78
ยะลา	959	45.89	61	2.92	29	1.39	303	14.50	249	11.91	418	20.00	71	3.40	2,090	2.06
ลำปาง	2,692	83.50	2	0.06	106	3.29	119	3.69	46	1.43	231	7.17	28	0.87	3,224	3.18
ลำพูน	2,194	78.19	17	0.61	165	5.88	148	5.27	100	3.56	144	5.13	38	1.35	2,806	2.77

สมุทรสาคร	389	34.89	4	0.36	106	9.51	54	4.84	68	6.10	469	42.06	25	2.24	1,115	1.10
สระแก้ว	1,214	75.40	10	0.62	14	0.87	62	3.85	50	3.11	199	12.36	61	3.79	1,610	1.59
สระบุรี	358	40.68	8	0.91	10	1.14	138	15.68	127	14.43	223	25.34	16	1.82	880	0.87
สิงห์บุรี	1,736	68.45	46	1.81	172	6.78	117	4.61	133	5.24	271	10.69	61	2.41	2,536	2.50
สุพรรณบุรี	1,829	76.91	3	0.13	0	0.00	54	2.27	41	1.72	432	18.17	19	0.80	2,378	2.35
อ่างทอง	513	46.55	109	9.89	38	3.45	73	6.62	102	9.26	194	17.60	73	6.62	1,102	1.09
รวมทั้งหมด	61,949	61.12	3,139	3.10	4,344	4.29	9,808	9.68	7,602	7.50	12,481	12.31	2,027	2.00	101,350	100

ตารางที่ 4 จำนวนตัวอย่างได้รับการตรวจปริมาณโซเดียมจำแนกตามประเภทกลุ่มอาหาร รายจังหวัด ปี 2567

จังหวัด	กลุ่มอาหาร																รวมทั้งหมด									
	ต้ม		ต้มยำ		ก๋วยเตี๋ยว/ก๋วยจื๊บ/ราดหน้า		ผัด		แกงมีกะทิ/ใส่เครื่องแกง		แกงมีกะทิ/ไม่ใส่เครื่องแกง		แกงไม่มีกะทิ/ใส่เครื่องแกง		ส้มตำ		ยำ/พล่า/น้ำตก		ลาบ		น้ำพริก - เครื่องจื๊ม		อื่น ๆ			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
กรุงเทพมหานคร	553	23.87	86	3.71	77	3.32	367	15.84	387	16.70	80	3.45	566	24.43	34	1.47	61	2.63	15	0.65	91	3.93	0	0.00	2,317	2.29
กรุงเทพมหานคร	1063	32.22	134	4.06	690	20.92	300	9.09	317	9.61	71	2.15	181	5.49	63	1.91	49	1.49	23	0.70	376	11.40	32	0.97	3,299	3.26
กาญจนบุรี	716	23.81	172	5.72	366	12.17	432	14.37	295	9.81	45	1.50	530	17.63	91	3.03	85	2.83	16	0.53	259	8.61	0	0.00	3,007	2.97
ขอนแก่น	508	18.83	113	4.19	335	12.42	362	13.42	169	6.26	36	1.33	386	14.31	200	7.41	125	4.63	82	3.04	367	13.60	15	0.56	2,698	2.66
จันทบุรี	1078	37.67	139	4.86	194	6.78	440	15.37	194	6.78	24	0.84	482	16.84	59	2.06	67	2.34	13	0.45	167	5.84	5	0.17	2,862	2.82
ชลบุรี	558	28.69	103	5.30	169	8.69	293	15.06	272	13.98	33	1.70	284	14.60	28	1.44	34	1.75	16	0.82	132	6.79	23	1.18	1,945	1.92
ชัยภูมิ	831	22.64	194	5.29	403	10.98	703	19.16	266	7.25	73	1.99	335	9.13	166	4.52	157	4.28	120	3.27	415	11.31	7	0.19	3,670	3.62
ชุมพร	663	29.17	128	5.63	193	8.49	345	15.18	320	14.08	67	2.95	370	16.28	55	2.42	73	3.21	26	1.14	33	1.45	0	0.00	2,273	2.24
เชียงราย	416	19.21	83	3.83	368	16.99	232	10.71	127	5.86	23	1.06	416	19.21	115	5.31	120	5.54	34	1.57	167	7.71	65	3.00	2,166	2.14
เชียงใหม่	613	23.60	138	5.31	205	7.89	293	11.28	185	7.12	51	1.96	599	23.07	95	3.66	104	4.00	83	3.20	169	6.51	62	2.39	2,597	2.56
ตรัง	534	25.18	43	2.03	37	1.74	266	12.54	343	16.17	87	4.10	602	28.38	32	1.51	30	1.41	15	0.71	84	3.96	48	2.26	2,121	2.09

ตราด	1504	48.02	104	3.32	158	5.04	293	9.36	222	7.09	34	1.09	605	19.32	34	1.09	20	0.64	6	0.19	152	4.85	0	0.00	3,132	3.09
ตาก	954	27.18	181	5.16	222	6.32	605	17.24	275	7.83	53	1.51	759	21.62	61	1.74	88	2.51	22	0.63	290	8.26	0	0.00	3,510	3.46
นครนายก	188	25.03	58	7.72	80	10.65	101	13.45	103	13.72	22	2.93	90	11.98	20	2.66	17	2.26	9	1.20	30	3.99	33	4.39	751	0.74
นครปฐม	1058	35.48	201	6.74	353	11.84	385	12.91	333	11.17	90	3.02	374	12.54	21	0.70	22	0.74	6	0.20	139	4.66	0	0.00	2,982	2.94
นครศรีธรรมราช	1119	28.19	103	2.59	218	5.49	313	7.88	607	15.29	90	2.27	1196	30.13	31	0.78	64	1.61	27	0.68	188	4.74	14	0.35	3,970	3.92
นครสวรรค์	349	19.93	107	6.11	253	14.45	241	13.76	216	12.34	37	2.11	235	13.42	56	3.20	44	2.51	11	0.63	116	6.62	86	4.91	1,751	1.73
ปทุมธานี	653	25.95	118	4.69	308	12.24	430	17.09	311	12.36	76	3.02	239	9.50	53	2.11	67	2.66	15	0.60	246	9.78	0	0.00	2,516	2.48
ปราจีนบุรี	830	27.72	133	4.44	260	8.68	287	9.59	511	17.07	70	2.34	580	19.37	36	1.20	55	1.84	16	0.53	215	7.18	1	0.03	2,994	2.95
ปราจีนบุรี	678	26.02	173	6.64	323	12.39	363	13.93	208	7.98	62	2.38	347	13.32	48	1.84	55	2.11	24	0.92	264	10.13	61	2.34	2,606	2.57
ปัตตานี	608	18.62	151	4.62	171	5.24	659	20.18	560	17.15	229	7.01	383	11.73	42	1.29	135	4.13	19	0.58	297	9.09	12	0.37	3,266	3.22
พระนครศรีอยุธยา	817	25.64	226	7.09	515	16.16	394	12.36	386	12.11	64	2.01	272	8.53	63	1.98	85	2.67	15	0.47	350	10.98	0	0.00	3,187	3.14
พิจิตร	742	23.88	263	8.46	203	6.53	475	15.29	429	13.81	61	1.96	567	18.25	42	1.35	55	1.77	19	0.61	228	7.34	23	0.74	3,107	3.07

ตารางที่ 4 จำนวนตัวอย่างได้รับการตรวจปริมาณโซเดียมจำแนกตามประเภทกลุ่มอาหาร รายจังหวัด ปี 2567 (ต่อ)

จังหวัด	กลุ่มอาหาร																									รวมทั้งหมด			
	ต้ม		ต้มยำ		กวยเตี๋ยว/กวยจืด		/ราดหน้า		ผัด		แกงมีกะทิ		ใส่เครื่องแกง		แกงมีกะทิไม่ใส่เครื่องแกง		แกงไม่มีกะทิ		ใส่เครื่องแกง		ส้มตำ		ยำ/พล่า/น้ำตก		ลาบ		น้ำพริก - เครื่องจืด		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
พิษณุโลก	647	20.76	241	7.73	274	8.79	416	13.35	360	11.55	102	3.27	590	18.93	69	2.21	85	2.73	39	1.25	291	9.34	2	0.06	3,116	3.07			
เพชรบุรี	824	29.21	140	4.96	275	9.75	342	12.12	431	15.28	76	2.69	495	17.55	34	1.21	39	1.38	13	0.46	151	5.35	1	0.04	2,821	2.78			
เพชรบูรณ์	625	22.42	142	5.09	244	8.75	401	14.38	249	8.93	73	2.62	515	18.47	92	3.30	75	2.69	26	0.93	328	11.76	18	0.65	2,788	2.75			
ภูเก็ต	365	25.05	54	3.71	46	3.16	290	19.90	266	18.26	47	3.23	247	16.95	23	1.58	27	1.85	7	0.48	80	5.49	5	0.34	1,457	1.44			
แม่ฮ่องสอน	639	29.69	125	5.81	113	5.25	251	11.66	65	3.02	27	1.25	662	30.76	24	1.12	30	1.39	19	0.88	104	4.83	93	4.32	2,152	2.12			

ยะลา	468	21.40	101	4.62	179	8.18	391	17.88	367	16.78	128	5.85	262	11.98	36	1.65	65	2.97	6	0.27	163	7.45	21	0.96	2,187	2.16
ช้อยเอ็ต	922	26.01	134	3.78	267	7.53	456	12.86	206	5.81	31	0.87	715	20.17	166	4.68	136	3.84	116	3.27	392	11.06	4	0.11	3,545	3.50
ระนอง	860	30.54	111	3.94	123	4.37	424	15.06	371	13.17	102	3.62	564	20.03	72	2.56	32	1.14	14	0.50	143	5.08	0	0.00	2,816	2.78
ระยอง	615	29.43	112	5.36	269	12.87	290	13.88	182	8.71	35	1.67	285	13.64	68	3.25	52	2.49	24	1.15	157	7.51	1	0.05	2,090	2.06
ลำปาง	687	21.31	146	4.53	218	6.76	178	5.52	126	3.91	36	1.12	1631	50.59	13	0.40	60	1.86	17	0.53	94	2.92	18	0.56	3,224	3.18
ลำพูน	532	18.96	120	4.28	177	6.31	263	9.37	108	3.85	62	2.21	1168	41.63	48	1.71	104	3.71	31	1.10	126	4.49	67	2.39	2,806	2.77
สมุทรสาคร	352	31.57	48	4.30	54	4.84	216	19.37	180	16.14	24	2.15	182	16.32	6	0.54	8	0.72	8	0.72	37	3.32	0	0.00	1,115	1.10
สระแก้ว	316	19.63	78	4.84	119	7.39	319	19.81	100	6.21	22	1.37	233	14.47	44	2.73	51	3.17	35	2.17	271	16.83	22	1.37	1,610	1.59
ศรีบูรี	174	19.77	66	7.50	136	15.45	84	9.55	100	11.36	14	1.59	98	11.14	25	2.84	33	3.75	8	0.91	126	14.32	16	1.82	880	0.87
สิงห์บุรี	762	30.05	181	7.14	209	8.24	372	14.67	344	13.56	39	1.54	337	13.29	32	1.26	57	2.25	6	0.24	183	7.22	14	0.55	2,536	2.50
สุพรรณบุรี	724	30.45	245	10.30	136	5.72	313	13.16	210	8.83	34	1.43	368	15.48	19	0.80	35	1.47	7	0.29	248	10.43	39	1.64	2,378	2.35
อ่างทอง	349	31.67	106	9.62	198	17.97	67	6.08	167	15.15	21	1.91	91	8.26	34	3.09	21	1.91	4	0.36	44	3.99	0	0.00	1,102	1.09
รวมทั้งหมด	26894	26.54	5301	523	9138	9.02	13652	13.47	10868	10.72	2351	2.32	18841	18.59	2250	2.22	2522	2.49	1012	1.00	7713	7.61	808	0.80	101,350	100

จำนวนตัวอย่างได้รับการตรวจปริมาณโซเดียม เมื่อจำแนกตามแหล่งที่ได้มาของอาหาร ได้แก่ สถานที่พักอยู่อาศัย บ้าน หอพัก คอนโด, โรงเรียน/สถานศึกษา/มหาวิทยาลัย, โรงพยาบาล, ร้านอาหาร/food center/ร้านอาหารในห้างฯ, ร้านอาหารริมทางเท้า street food, ร้านอาหารในตลาด/แผงลอย, รถเร่/รถเข็นขายอาหารเคลื่อนที่ พบร้าอาหารส่วนใหญ่มาจากสถานที่พักอยู่อาศัย บ้าน หอพัก คอนโด จำนวน 61,949 ตัวอย่าง (ร้อยละ 61.12) รองลงมา คือ ร้านอาหารในตลาด/แผงลอย จำนวน 12,481 ตัวอย่าง (ร้อยละ 12.31) และร้านอาหาร/food center/ร้านอาหารในห้างฯ จำนวน 9,808 ตัวอย่าง (ร้อยละ 9.68) ตามลำดับ (ตารางที่ 3)

เมื่อจำแนกตามประเภทกลุ่มอาหาร 11 กลุ่มอาหาร ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มอาหารประเภทต้ม จำนวน 26,894 ตัวอย่าง (ร้อยละ 26.54) รองลงมาคือ กลุ่มอาหารประเภทแกงไม่มีกะทิใส่เครื่องแกง จำนวน 18,841 ตัวอย่าง (ร้อยละ 18.59) ผัด จำนวน 13,652 ตัวอย่าง (ร้อยละ 13.47) แกงมีกะทิใส่เครื่องแกง จำนวน 10,868 ตัวอย่าง (ร้อยละ 10.72) กวยเตี๋ยว/กวยจืด/ราดหน้า จำนวน 9,138 ตัวอย่าง (ร้อยละ 9.02) น้ำพริก-เครื่องจิ้ม จำนวน 7,713 ตัวอย่าง (ร้อยละ 7.61) ต้มยำ จำนวน 5,301 ตัวอย่าง (ร้อยละ 5.23) ยำ/พล่า/น้ำตก จำนวน 2,522 ตัวอย่าง (ร้อยละ 2.49) แกงมีกะทิไม่ใส่เครื่องแกง จำนวน 2,351 ตัวอย่าง (ร้อยละ 2.32) ส้มตำ จำนวน 2,250 ตัวอย่าง (ร้อยละ 2.22) ลาบ จำนวน 1,012 ตัวอย่าง (ร้อยละ 1.0) และอื่น ๆ จำนวน 808 ตัวอย่าง (ร้อยละ 7.61) ตามลำดับ (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละตัวอย่างอาหารตามค่าความเข้มข้นของโซเดียมและรูปแบบการผลิต

รูปแบบการผลิต	ระดับปลอดภัย		ระดับเริ่มเค็ม		ระดับเค็มมาก		รวมทั้งหมด	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)
อาหารปรุงเองที่บ้าน	25,109	44.60	12,896	22.91	18,291	32.49	56,296	55.54
อาหารปรุงโดยโรงงาน	7,232	56.78	2,462	19.33	3,042	23.89	12,736	12.57
อาหารซื้อปรุงสำเร็จ	12,599	38.98	7,242	22.41	12,477	38.61	32,318	31.89
รวมทั้งหมด	44,940	44.34	22,600	22.30	33,810	33.36	101,350	100

ผลการตรวจวัดค่าความเข้มข้นของปริมาณโซเดียมในอาหาร พบร้า ส่วนใหญ่จัดอยู่ในระดับปลอดภัย จำนวน 44,940 ตัวอย่าง (ร้อยละ 44.34) รองลงมาคือ ระดับเค็มมาก จำนวน 33,810 ตัวอย่าง (ร้อยละ 33.36) และระดับเริ่มเค็ม จำนวน 22,600 ตัวอย่าง (ร้อยละ 22.30) ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบค่าความเข้มข้นของปริมาณโซเดียมในอาหารตามรูปแบบการผลิต พบร้า อาหารปรุงเองที่บ้าน ส่วนใหญ่จัดอยู่ในระดับปลอดภัย จำนวน 25,109 ตัวอย่าง (ร้อยละ 44.60) รองลงมาคือ ระดับเค็มมาก จำนวน 18,291 ตัวอย่าง (ร้อยละ 32.49) และระดับเริ่มเค็ม จำนวน 12,896 ตัวอย่าง (ร้อยละ 22.91) อาหารปรุงโดยโรงงาน ส่วนใหญ่จัดอยู่ในระดับปลอดภัย จำนวน 7,232 ตัวอย่าง (ร้อยละ 56.78) รองลงมาคือ ระดับเค็มมาก จำนวน 3,042 ตัวอย่าง (ร้อยละ 23.89) และระดับเริ่มเค็ม จำนวน 2,462 ตัวอย่าง (ร้อยละ 19.33) สำหรับอาหารซื้อปรุงสำเร็จ ส่วนใหญ่จัดอยู่ในระดับปลอดภัย จำนวน 12,599 ตัวอย่าง (ร้อยละ 38.98) รองลงมาคือ ระดับเค็มมาก จำนวน 12,477 ตัวอย่าง (ร้อยละ 38.61) และระดับเริ่มเค็ม จำนวน 7,242 (ร้อยละ 22.41) ตามลำดับ (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละตัวอย่างอาหารตามค่าความเข้มข้นของโซเดียมและแหล่งที่มาของอาหาร

แหล่งที่มาของอาหาร	รูปแบบการผลิตอาหาร	ระดับปลอกภัย		ระดับเริ่มเค็ม		ระดับเค็มมาก		รวม	
		n	%	n	%	n	%	n	%
สถานที่พักอยู่อาศัย บ้าน หอพัก คอนโด	ปรุงเองที่บ้าน	24,258	44.63	12,489	22.98	17,611	32.40	54,358	53.63
	ปรุงโดยโรงครัว	2,914	54.81	1,024	19.26	1379	25.94	5,317	5.25
	ซื้อปรุงสำเร็จ	919	40.41	531	23.35	824	36.24	2,274	2.24
โรงเรียน/ สถานศึกษา/ มหาวิทยาลัย	ปรุงเองที่บ้าน	90	50.00	37	20.56	53	29.44	180	0.18
	ปรุงโดยโรงครัว	1,155	46.35	569	22.83	768	30.82	2,492	2.46
	ซื้อปรุงสำเร็จ	182	38.97	110	23.55	175	37.47	467	0.46
โรงพยาบาล	ปรุงเองที่บ้าน	81	48.50	47	28.14	39	23.35	167	0.16
	ปรุงโดยโรงครัว	2,634	72.09	572	15.65	448	12.26	3,654	3.61
	ซื้อปรุงสำเร็จ	235	44.93	118	22.56	170	32.50	523	0.52
ร้านอาหาร/ food center/ ร้านอาหารในห้างฯ	ปรุงเองที่บ้าน	192	38.55	100	20.08	206	41.37	498	0.49
	ปรุงโดยโรงครัว	291	41.81	155	22.27	250	35.92	696	0.69
	ซื้อปรุงสำเร็จ	3,221	37.39	1,922	22.31	3,471	40.29	8,614	8.50
ร้านอาหารริมทางเท้า street food	ปรุงเองที่บ้าน	128	36.36	78	22.16	146	41.48	352	0.35
	ปรุงโดยโรงครัว	89	37.39	63	26.47	86	36.13	238	0.23
	ซื้อปรุงสำเร็จ	2,912	41.53	1,548	22.08	2,552	36.39	7,012	6.92
ร้านอาหารในตลาด/แพงลอย	ปรุงเองที่บ้าน	315	48.99	132	20.53	196	30.48	643	0.63
	ปรุงโดยโรงครัว	133	42.63	73	23.40	106	33.97	312	0.31
	ซื้อปรุงสำเร็จ	4,346	37.71	2,601	22.57	4,579	39.73	11,526	11.37
รถเร่/รถเข็นขายอาหาร เคลื่อนที่	ปรุงเองที่บ้าน	45	45.92	13	13.27	40	40.82	98	0.10
	ปรุงโดยโรงครัว	16	59.26	6	22.22	5	18.52	27	0.03
	ซื้อปรุงสำเร็จ	784	41.22	412	21.66	706	37.12	1,902	1.88
รวมทั้งหมด		44,940	44.34	22,600	22.30	33,810	33.36	101,350	100

เมื่อเปรียบเทียบค่าความเข้มข้นปริมาณโซเดียมของอาหาร จำแนกตามรูปแบบการผลิตและแหล่งที่ได้มาของอาหาร พบร่วม อาหารปรุงเองที่บ้าน จากสถานที่พักอยู่อาศัย บ้าน หอพัก คอนโด ส่วนใหญ่จัดอยู่ในระดับปลอกภัย จำนวน 24,258 ตัวอย่าง (ร้อยละ 44.63) รองลงมาคือ ระดับเค็มมาก จำนวน 17,611 ตัวอย่าง (ร้อยละ 32.40) และระดับเริ่มเค็ม จำนวน 12,489 ตัวอย่าง (ร้อยละ 22.98) สำหรับอาหารปรุงโดยโรงครัว

จากโรงเรียน/สถานศึกษา/มหาวิทยาลัย มีค่าความเข้มข้นปริมาณโซเดียมในอาหารจัดอยู่ในระดับปลอดภัย (ร้อยละ 46.35) รองลงมาคือ เค็มมาก (ร้อยละ 30.82) และระดับเริ่มเค็ม (ร้อยละ 22.83) ส่วนอาหารปรุ่งโดยรวมครัวจากโรงพยาบาล ส่วนใหญ่จัดอยู่ในระดับปลอดภัยมากที่สุด (ร้อยละ 72.09) รองลงมาคือ ระดับเริ่มเค็ม (ร้อยละ 15.65) และระดับเค็มมาก (ร้อยละ 12.26) สำหรับอาหารซึ่งปรุ่งสำเร็จมีค่าความเข้มข้นปริมาณโซเดียมในอาหารจัดอยู่ในระดับเค็มมาก ได้แก่ ร้านอาหาร/food center/ร้านอาหารในห้างฯ (ร้อยละ 40.29) ร้านอาหารในตลาด/แผงลอย (ร้อยละ 39.73) รถเร่/รถเข็นขายอาหารเคลื่อนที่ (ร้อยละ 37.12) และร้านอาหารริมทางเท้า street food (ร้อยละ 36.39) ตามลำดับ (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละตัวอย่างอาหารตามค่าความเข้มข้นของโซเดียมและกลุ่มอาหาร

กลุ่มอาหาร	ระดับปลอดภัย		ระดับเริ่มเค็ม		ระดับเค็มมาก		รวม	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ต้ม	12,549	46.66	6,324	23.51	8,021	29.82	26,894	26.54
ต้มยำ	1,999	37.71	1,231	23.22	2,071	39.07	5,301	5.23
กวยเตี๋ยว/กวยจื๊บ/ราดหน้า	3,227	35.31	2,136	23.37	3,775	41.31	9,138	9.02
ผัด	8,187	59.97	2,541	18.61	2,924	21.42	13,652	13.47
แกงมีกะทิใส่เครื่องแกง	4,783	44.01	2,605	23.97	3,480	32.02	10,868	10.72
แกงมีกะทิไม่ใส่เครื่องแกง	1,111	47.26	542	23.05	698	29.69	2,351	2.32
แกงไม่มีกะทิใส่เครื่องแกง	6,789	36.03	4,554	24.17	7,498	39.80	18,841	18.59
ส้มตำ	667	29.64	449	19.96	1,134	50.40	2,250	2.22
ยำ/พล่า/น้ำตก	1,027	40.72	516	20.46	979	38.82	2,522	2.49
ลาบ	535	52.87	185	18.28	292	28.85	1,012	1.00
น้ำพริก-เครื่องจิ้ม	3,623	46.97	1,355	17.57	2,735	35.46	7,713	7.61
อื่น ๆ	443	54.83	162	20.05	203	25.12	808	0.80
รวมทั้งหมด	44,940	44.34	22,600	22.30	33,810	33.36	101,350	100

เมื่อเปรียบเทียบค่าความเข้มข้นของโซเดียมตามกลุ่มอาหาร 12 ประเภท พบร่วมกันว่า มี 4 กลุ่มอาหารที่มีค่าความเข้มข้นของโซเดียมจัดอยู่ในระดับเค็มมาก ได้แก่ แกงไม่มีกะทิใส่เครื่องแกง (ร้อยละ 39.80) กวยเตี๋ยว/กวยจื๊บ/ราดหน้า (ร้อยละ 41.31) ต้มยำ (ร้อยละ 39.07) ส้มตำ (ร้อยละ 50.40) สำหรับอาหารส่วนใหญ่ที่มีค่าความเข้มข้นของโซเดียมอยู่ในระดับปลอดภัย มี 8 กลุ่มอาหาร ได้แก่ กลุ่มอาหารประเภทต้ม (ร้อยละ 46.44) ผัด (ร้อยละ 59.97) แกงมีกะทิใส่เครื่องแกง (ร้อยละ 44.01) น้ำพริก-เครื่องจิ้ม (ร้อยละ 46.97) แกงมีกะทิใส่เครื่องแกง (ร้อยละ 47.26) ยำ/พล่า/น้ำตก (ร้อยละ 40.72) ลาบ (ร้อยละ 52.87) และอื่น ๆ (ร้อยละ 54.83) ตามลำดับ (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียม (มิลลิกรัม/ปริมาณอาหาร 100 มิลลิลิตร) ในอาหาร จำแนกตามรูปแบบการผลิต

รูปแบบการผลิต	จำนวนตัวอย่าง	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
อาหารปรุงเองที่บ้าน	56,296	3.93	786.00	334.44	184.21
อาหารปรุงโดยโรงครัว	12,736	3.93	786.00	296.04	173.10
อาหารซื้อปรุงสำเร็จ	32,318	3.93	786.00	359.59	193.63
รวมทั้งหมด	101,350	3.93	786.00	330.02	183.65

เมื่อจำแนกตามรูปแบบการผลิต พบร่วมกันว่า ค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียม (มิลลิกรัม/ปริมาณอาหาร 100 มิลลิลิตร) ในอาหาร พบร่วมกันว่า อาหารซื้อปรุงสำเร็จ มีค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียมสูงที่สุด เท่ากับ 359.59 มิลลิกรัม/ปริมาณอาหาร 100 มิลลิลิตร ( $S.D.= 193.63$ ) รองลงมาคือ อาหารปรุงเองที่บ้าน มีค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียม เท่ากับ 334.44 มิลลิกรัม/ปริมาณอาหาร 100 มิลลิลิตร ( $S.D.= 184.21$ ) และอาหารปรุงโดยโรงครัว มีค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียม เท่ากับ 296.04 มิลลิกรัม/ปริมาณอาหาร 100 มิลลิลิตร ( $S.D.= 173.10$ ) ตามลำดับ (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียม (มิลลิกรัม/ปริมาณอาหาร 100 มิลลิลิตร) ในอาหารตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่ได้มาของอาหาร

แหล่งที่ได้มาของอาหาร	จำนวนตัวอย่าง	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
				Na/100 ml	
สถานที่พักอยู่อาศัย บ้าน หอพัก คอนโด	61,949	3.93	786.00	331.96	183.77
โรงเรียน/สถานศึกษา/ มหาวิทยาลัย	3,139	3.93	786.00	334.27	187.24
โรงพยาบาล	4,344	3.93	786.00	257.26	147.70
ร้านอาหาร/food center/ ร้านอาหารในห้างฯ	9,808	3.93	786.00	366.08	195.83
ร้านอาหารริมทางเท้า street food	7,602	3.93	786.00	350.75	191.21
ร้านอาหารในตลาด/ แผงลอย	12,481	3.93	786.00	362.34	193.50
รถรে/รถเข็นขายอาหาร เคลื่อนที่	2,027	3.93	786.00	349.61	194.19
รวมทั้งหมด	101,350	3.93	786.00	336.04	184.78

เมื่อจำแนกตามแหล่งที่ได้มาของอาหาร พบร่วมค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียม (มิลลิกรัม/ปริมาณอาหาร 100 มิลลิลิตร) ในอาหารจากร้านอาหาร/food center/ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า มีค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียมสูงที่สุด ( $\bar{X} = 366.08$ , S.D. = 195.83) รองลงมาคือ ร้านอาหารในตลาด/แผงลอย ( $\bar{X} = 362.34$ , S.D. = 193.50) ร้านอาหารริมทางเท้า street food ( $\bar{X} = 350.75$ , S.D. = 191.21) รถเร่/รถเข็นขายอาหารเคลื่อนที่ ( $\bar{X} = 349.61$ , S.D. = 194.19) โรงเรียน/สถานศึกษา/มหาวิทยาลัย ( $\bar{X} = 334.27$ , S.D. = 187.24) สถานที่พักอยู่อาศัยบ้าน หอพัก คอนโด ( $\bar{X} = 331.96$ , S.D. = 183.77) ตามลำดับ สำหรับโรงพยาบาล มีค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียมต่ำที่สุด ( $\bar{X} = 257.26$ , S.D. = 147.70) (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม/ปริมาณอาหาร 100 มิลลิลิตร) ในอาหารตัวอย่าง จำแนกตาม กลุ่มอาหาร

กลุ่มอาหาร	จำนวน ตัวอย่าง	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ค่าเฉลี่ย Na/100 ml	S.D.	มัธยฐาน	75 <sup>th</sup> Percentile
ต้ม	26,894	3.93	786.00	325.41	172.92	290.82	412.65
ต้มยำ	5,301	3.93	786.00	363.89	184.36	322.26	491.25
ก๋วยเตี๋ยว/ก๋วยจีบ/ราดหน้า	9,138	3.93	786.00	374.35	184.31	334.05	503.04
ผัด	13,652	3.93	786.00	273.92	176.37	243.66	353.70
แกงมีกะทิใส่เครื่องแกง	10,868	3.93	786.00	333.54	179.98	298.68	440.16
แกงมีกะทิไม่ใส่เครื่องแกง	2,351	3.93	786.00	326.86	176.48	286.89	412.65
แกงไม่มีกะทิใส่เครื่องแกง	18,841	3.93	786.00	374.05	189.35	326.19	510.90
ส้มตำ	2,250	3.93	786.00	413.62	196.99	361.56	573.78
ยำ/พล่า/น้ำตก	2,522	3.93	786.00	357.98	199.02	318.33	499.11
ลาบ	1,012	3.93	786.00	308.76	190.25	275.10	428.37
น้ำพริก-เครื่องจิ้ม	7,713	3.93	786.00	332.18	212.89	294.75	487.32
อื่น ๆ	808	3.93	786.00	283.92	193.26	259.38	357.63
รวมทั้งหมด	101,350	3.93	786.00	339.04	188.02	300.97	455.88

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมของกลุ่มอาหารทุกประเภท ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 399.04 มิลลิกรัม/ปริมาณอาหาร 100 มิลลิลิตร (S.D. = 188.02) กลุ่มอาหารที่มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม/ปริมาณอาหาร 100 มิลลิลิตร) มากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ ส้มตำ มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมสูงที่สุด ( $\bar{X} = 413.62$ , S.D. = 196.99) รองลงมาคือ ก๋วยเตี๋ยว/ก๋วยจีบ/ราดหน้า ( $\bar{X} = 374.35$ , S.D.= 184.31) แกงไม่มีกะทิใส่เครื่องแกง ( $\bar{X} = 374.05$ , S.D. = 189.35) ต้มยำ ( $\bar{X} = 363.89$ , S.D. = 184.36) และยำ/พล่า/น้ำตก ( $\bar{X} = 357.98$ , S.D. = 199.02) สำหรับ กลุ่มอาหารที่มีค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียมต่ำที่สุด ได้แก่ กลุ่มอาหารประเภทผัด ( $\bar{X} = 273.92$ , S.D. = 176.37)

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม) ต่อหน่วยบริโภค ในอาหารตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มอาหาร

กลุ่มอาหาร	จำนวน ตัวอย่าง	NaCl (g/100 ml)	Na (mg/100 ml)	หน่วยบริโภค (ml)	Na (mg) ต่อหน่วยบริโภค
ต้ม	26,894	0.83	325.41	215.62	713.04
ต้มยำ	5,301	0.93	363.89	224.62	829.87
ก๋วยเตี๋ยว/ก๋วยจีบ/ราดหน้า	9,138	0.95	374.35	236.99	894.73
ผัด	13,652	0.70	273.92	194.55	540.47
แกงมีกะทิใส่เครื่องแกง	2,351	0.85	333.54	213.22	716.56
แกงมีกะทิไม่ใส่เครื่องแกง	10,868	0.83	326.86	209.09	695.86
แกงไม่มีกะทิใส่เครื่องแกง	18,841	0.95	374.05	217.79	830.39
ส้มตำ	2,250	1.05	413.62	216.53	904.92
ยำ/พล่า/น้ำตก	2,522	0.91	357.98	199.49	725.06
ลาบ	1,012	0.79	308.76	203.98	638.68
น้ำพริก-เครื่องจิ้ม	7,713	0.85	332.18	154.19	512.35
อื่น ๆ	808	0.72	283.92	217.15	671.37
รวมทุกประเภท	101,350	0.86	339.04	208.60	722.78

หมายเหตุ : วิเคราะห์เฉพาะปริมาณโซเดียมคลอไรด์ที่อยู่ในช่วง 0.01 - 2.00 g/100ml

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมของกลุ่มอาหารทุกประเภท ( $\bar{X}$ ) ต่อหน่วยบริโภค เท่ากับ 722.78 มิลลิกรัมต่อหน่วยบริโภค กลุ่มอาหารที่มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัมต่อหน่วยบริโภค) มากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ กลุ่มอาหารประเภทส้มตำ มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมต่อหน่วยบริโภคสูงที่สุด (904.92 มิลลิกรัมต่อหน่วยบริโภค) รองลงมาคือ ก๋วยเตี๋ยว/ก๋วยจีบ/ราดหน้า (894.73 มิลลิกรัมต่อหน่วยบริโภค) แกงไม่มีกะทิใส่เครื่องแกง (830.39 มิลลิกรัมต่อหน่วยบริโภค) ต้มยำ (829.87 มิลลิกรัมต่อหน่วยบริโภค) และยำ/พล่า/น้ำตก (725.06 มิลลิกรัมต่อหน่วยบริโภค) ตามลำดับ สำหรับกลุ่มอาหารที่มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมต่อหน่วยบริโภคต่ำที่สุด ได้แก่ กลุ่มประเภทน้ำพริก-เครื่องจิ้ม เท่ากับ 512.35 มิลลิกรัมต่อหน่วยบริโภค

### อภิปรายผล

ข้อมูลผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม แสดงให้เห็นว่าอาหารท้องถิ่น ส่วนใหญ่จำแนกตามรูปแบบการผลิต อาหารซื้อปรุงสำเร็จมีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม 359.59 มิลลิกรัมต่ออาหาร 100 มิลลิลิตร จัดอยู่ในระดับเค็มมาก (ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมมากกว่า 354 มิลลิกรัมต่ออาหาร 100 มิลลิลิตร) สำหรับอาหารปรุงเองที่บ้าน มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม 334.44 มิลลิกรัมต่ออาหาร 100 มิลลิลิตร ซึ่งจัดอยู่ในระดับเริ่มเค็ม (ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมระหว่าง 275-354 มิลลิกรัมต่ออาหาร 100 มิลลิลิตร) ใกล้เคียงกับอาหารปรุงโดยโรงครัว มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม 296.04 มิลลิกรัมต่ออาหาร 100 มิลลิลิตร จัดอยู่ในระดับเริ่มเค็ม

ข้อมูลจากการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารเมื่อจำแนกตามแหล่งที่ได้มาของอาหาร แสดงให้เห็นว่า อาหารจากร้านอาหาร/food center/ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า และร้านอาหารในตลาด/แผงลอย จัดอยู่ในระดับเค็มมาก (ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมมากกว่า 354 มิลลิกรัมต่ออาหาร 100 มิลลิลิตร) อาหารจากสถานที่พักอยู่อาศัย บ้าน หอพัก คอนโด ร้านอาหารริมทางเท้า street food รถรับ/รถเข็นขายอาหารเคลื่อนที่ และโรงเรียน/สถานศึกษา/มหาวิทยาลัย จัดอยู่ในระดับเริ่มเค็ม (ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมระหว่าง 275-354 มิลลิกรัมต่ออาหาร 100 มิลลิลิตร) ส่วนอาหารจากโรงพยาบาล จัดอยู่ในระดับปลดภัย (ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมน้อยกว่า 275 มิลลิกรัมต่ออาหาร 100 มิลลิลิตร)

เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมในอาหาร หน่วยเป็นมิลลิกรัมต่ออาหาร 100 มิลลิลิตร จำแนกตามประเภทกลุ่มอาหาร แสดงให้เห็นว่า ประเภทกลุ่มอาหารส่วนใหญ่จัดอยู่ในระดับเริ่มเค็มและเค็มมาก ประเภทกลุ่มอาหารที่จัดอยู่ในระดับเริ่มเค็ม (ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมระหว่าง 275-354 มิลลิกรัมต่ออาหาร 100 มิลลิลิตร) เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ แกรมมีกะทิใส่เครื่องแกง น้ำพริก-เครื่องจิ้ม แกรมมีกะทิไม่ใส่เครื่องแกง ต้ม ลาบ และอื่น ๆ สำหรับประเภทกลุ่มอาหารที่จัดอยู่ในระดับเค็มมาก (ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมมากกว่า 354 มิลลิกรัมต่ออาหาร 100 มิลลิลิตร) เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ส้มตำ กวยเตี๋ยว/กวยจี๊บ/ราดหน้า แกรมมีกะทิใส่เครื่องแกง ต้มยำ และยำ/พลา/น้ำตก

จากข้อมูลผู้สำรวจโดยการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมในอาหารจำแนกตามรูปแบบการผลิต อาหารปรุงเองที่บ้าน มีจำนวนตัวอย่างมากที่สุด และมีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมในระดับปลดภัย ทั้งนี้ความมีแผนการดำเนินงานที่ให้ความรู้สร้างความตระหนักรถึงความเสี่ยงจากการบริโภคโซเดียมและส่งเสริมลดการใช้เครื่องปรุงทั้งชนิดและปริมาณในการปรุงประกอบอาหารของครัวเรือนอย่างต่อเนื่อง และขยายผลให้ครอบคลุมทุกครัวเรือน สำหรับอาหารซื้อปรุงสำเร็จ มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมในระดับเค็มมาก ควรรุ่งนั่นดำเนินการตามกลยุทธ์มาตรการการปรับสูตรอาหารลดโซเดียมในอาหารปรุงสุกที่จำหน่ายหรืออาหารซื้อปรุงสำเร็จ การเพิ่มทางเลือกเมนูอาหารเพื่อสุขภาพในร้านอาหาร การให้ความรู้ และขอความร่วมมือจากผู้ประกอบการร้านอาหารรวมถึงผู้ปรุงประกอบอาหารในการปรุงอาหารปรับสูตรลดโซเดียม ส่งเสริมมาตรการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมเพื่อลดการปรุงเพิ่มในร้านอาหาร เช่น ไม่วางเครื่องปรุงบนโต๊ะอาหาร หรือจัดพื้นที่สำหรับวางเครื่องปรุง สนับสนุนสื่อรณรงค์ประชาสัมพันธ์/สัญลักษณ์ “ชิมก่อนปรุง” “ลดชาด ลดโซเดียม” หรือป้ายตั้งต่อเพื่อให้ข้อมูลผู้บริโภค เช่น “ร้านนี้ เข้าร่วมโครงการเค็มน้อย อร่อยดี” หรือแนะนำเมนูลดโซเดียมเพื่อเป็นทางเลือกสุขภาพให้กับผู้บริโภค เป็นต้น

นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมของหน่วยงานภาครัฐเครือข่ายมีความสำคัญในการขับเคลื่อนการดำเนินงานลดการบริโภคเกลือและโซเดียม โดยเฉพาะด้านการปรับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีภายในและโดยรอบ โรงเรียน/โรงพยาบาล/สถานที่ทำงาน ความร่วมมือของภาคเอกชน ได้แก่ ผู้ประกอบการร้านอาหาร/ภัตตาคาร/โรงแรม และผู้ปรุงอาหาร และบูรณาการดำเนินงานเชื่อมโยงกลไกคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ ตำบล หมู่บ้าน และชุมชน เพื่อร่วมกำหนดนโยบาย/มาตรการ จัดทำแผนปฏิบัติการ และดำเนินการเพื่อขยายผล การลดการบริโภคเกลือและโซเดียมให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ของจังหวัด

## ผลการสำรวจการประเมินความตระหนักรู้ความเสี่ยงและพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียม ปีงบประมาณ 2567

การสำรวจความตระหนักรู้ความเสี่ยงและพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชนกลุ่มเป้าหมายระดับจังหวัด ซึ่งมีจังหวัดที่เข้าร่วมดำเนินการและตอบแบบสอบถามทั้งหมด 76 จังหวัด รวมกรุงเทพมหานคร ยกเว้น จังหวัดสุรินทร์ที่ไม่ได้ดำเนินการในปี 2567 โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือแบบสอบถามด้วยแบบฟอร์มดิจิทัล กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามครบสมบูรณ์จำนวนวิเคราะห์ข้อมูล จำนวนทั้งหมด 104,182 คน

ผลการสำรวจความตระหนักรู้ความเสี่ยงและพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมในระดับจังหวัด ปีงบประมาณ 2567 มีผลการวิเคราะห์ดังนี้

**ตารางที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความตระหนักรู้ความเสี่ยง และพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน) (n=104,182)	ร้อยละ (100)
<b>เพศ</b>		
ชาย	25,818	24.78
หญิง	78,364	75.22
<b>อายุ</b>		
20 - 29 ปี	6,958	6.68
30 - 39 ปี	10,972	10.53
40 - 49 ปี	21,531	20.67
50 - 59 ปี	36,579	35.11
60 - 69 ปี	28,142	27.01
<b>โรคประจำตัว (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)</b>		
ไม่มีโรคประจำตัว	62,118	59.62
โรคเบาหวาน	13,134	12.61
โรคความดันโลหิตสูง	17,831	17.12
โรคหัวใจและหลอดเลือด	1,068	1.03
โรคหลอดเลือดสมอง	538	0.52
โรคไตเรื้อรัง	328	0.31
อื่น ๆ	9,165	8.80
<b>ระดับการศึกษาสูงสุด</b>		
ไม่เคยศึกษา/ไม่ได้เรียนหนังสือ	1,014	0.97

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน) (n=104,182)	ร้อยละ (100)
ประถมศึกษา	37,675	36.16
มัธยมศึกษา	39,260	37.68
ปวช./ปวส./อนุปริญญา	11,028	10.59
ปริญญาตรี	14,075	13.51
ปริญญาโท	1,038	1.00
อื่น ๆ	92	0.09
<b>จังหวัดที่ร่วมประเมินความตระหนักรู้ฯ</b>		
กระบี่	518	0.50
กรุงเทพมหานคร	550	0.53
กาญจนบุรี	617	0.59
กาฬสินธุ์	726	0.70
กำแพงเพชร	957	0.92
ขอนแก่น	3186	3.06
จันทบุรี	1577	1.51
ฉะเชิงเทรา	817	0.78
ชลบุรี	790	0.76
ชัยนาท	247	0.24
ชัยภูมิ	921	0.88
ชุมพร	837	0.80
เชียงราย	1823	1.75
เชียงใหม่	1521	1.46
ตรัง	607	0.58
ตราด	608	0.58
ตาก	4072	3.91
นครนายก	915	0.88
นครปฐม	2068	1.98
นครพนม	1039	1.00
นครราชสีมา	3	0.00
นครศรีธรรมราช	780	0.75
นครสวรรค์	16	0.02
นนทบุรี	2249	2.16

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	(n=104,182)	(100)
นราธิวาส	9	0.01
น่าน	1686	1.62
บึงกาฬ	2422	2.32
บุรีรัมย์	1	0.00
ปทุมธานี	856	0.82
ประจวบคีรีขันธ์	890	0.85
ปราจีนบุรี	840	0.81
ปัตตานี	586	0.56
พระนครศรีอยุธยา	743	0.71
พะเยา	2668	2.56
พังงา	1115	1.07
พัทลุง	601	0.58
พิจิตร	130	0.12
พิษณุโลก	1769	1.70
เพชรบุรี	1213	1.16
เพชรบูรณ์	1776	1.70
แพร่	7928	7.61
ภูเก็ต	1109	1.06
มหาสารคาม	3663	3.52
มุกดาหาร	253	0.24
แม่ฮ่องสอน	847	0.81
ยโสธร	4671	4.48
ยะลา	562	0.54
ร้อยเอ็ด	5980	5.74
ระนอง	540	0.52
ยะ丫ง	1146	1.10
ราชบุรี	130	0.12
ลพบุรี	1765	1.69
ลำปาง	1414	1.36
ลำพูน	2334	2.24
เลย	699	0.67

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน) (n=104,182)	ร้อยละ (100)
ศรีสะเกษ	1326	1.27
สกลนคร	2914	2.80
สุโขทัย	2	0.00
สตูล	130	0.12
สมุทรปราการ	499	0.48
สมุทรสงคราม	751	0.72
สมุทรสาคร	838	0.80
สารแก้ว	778	0.75
สระบุรี	500	0.48
สิงห์บุรี	507	0.49
สุโขทัย	2275	2.18
สุพรรณบุรี	2158	2.07
สุราษฎร์ธานี	4477	4.30
หนองคาย	947	0.91
หนองบัวลำภู	1031	0.99
อ่างทอง	1237	1.19
อำนาจเจริญ	2987	2.87
อุดรธานี	500	0.48
อุตรดิตถ์	1535	1.47
อุทัยธานี	1	0.00
อุบลราชธานี	999	0.96

ผลการสำรวจจำแนกตามข้อมูลทั่วไปของประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความตระหนักรู้ความเสี่ยงและพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียม พบร่วมกับส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 78,364 คน (ร้อยละ 75.22) มีอายุระหว่าง 50-59 ปี จำนวน 36,579 คน (ร้อยละ 35.11) รองลงมา มีอายุระหว่าง 60 - 69 ปี จำนวน 28,142 คน (ร้อยละ 27.01) มีระดับการศึกษาชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 39,260 คน (ร้อยละ 37.68) รองลงมาคือ มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา จำนวน 37,675 คน (ร้อยละ 36.16) ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 62,118 คน (ร้อยละ 59.62) รองลงมา เป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 17,831 คน (ร้อยละ 17.12) และจังหวัดที่ร่วมประเมินความตระหนักรู้ความเสี่ยงและพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมมากที่สุด 5 อันดับแรกได้แก่ จังหวัดแพร่ จำนวน 7,928 คน (ร้อยละ 7.61) รองลงมาคือ จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 5,980 คน (ร้อยละ 5.74)

จังหวัดดยโสธร จำนวน 4,671 คน (ร้อยละ 4.48) จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 4,477 คน (ร้อยละ 4.30) และ จังหวัดตาก จำนวน 4,072 คน (ร้อยละ 3.91) ตามลำดับ (ตารางที่ 1)

## ตารางที่ 2 ประชากรกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับปริมาณการบริโภคเกลือและโซเดียม ( $n=104,182$ )

ความรู้เกี่ยวกับปริมาณการบริโภคเกลือและโซเดียม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	( $n=104,182$ )	(100)

### การบริโภคเกลือในปริมาณมากทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้

ใช่	98,182	94.24
ไม่ใช่	5,993	5.75
ไม่แน่ใจ	7	0.01
คนทั่วไปไม่ควรบริโภคโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน		
ใช่	92,689	88.97
ไม่ใช่	11,489	11.03
ไม่แน่ใจ	4	0.00

ผลการสำรวจจำแนกตามความรู้เกี่ยวกับปริมาณการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชากรกลุ่มตัวอย่างพบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับปริมาณการบริโภคเกลือและโซเดียมว่าการบริโภคเกลือในปริมาณมากทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ จำนวน 98,182 คน (ร้อยละ 94.24) รองลงมาคือไม่มีความรู้เกี่ยวกับปริมาณการบริโภคเกลือและโซเดียมว่าการบริโภคเกลือในปริมาณมากทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ จำนวน 5,993 คน (ร้อยละ 5.75) และส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับปริมาณการบริโภคเกลือและโซเดียมว่าคนทั่วไปไม่ควรบริโภคโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน จำนวน 92,689 คน (ร้อยละ 88.97) รองลงมาคือไม่แน่ใจว่าคนทั่วไปไม่ควรบริโภคโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน จำนวน 11,489 คน (ร้อยละ 11.03) (ตารางที่ 2)

## ตารางที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชากรกลุ่มตัวอย่าง ( $n=104,182$ )

พฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียม	จำนวน (ร้อยละ)			
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย
รับประทานอาหารสำเร็จรูป หรือ กึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ไส้กรอก แฮม เป็นต้น	1,816 (1.74)	11,109 (10.66)	80,563 (77.33)	10,694 (10.26)
รับประทานอาหารแข็งในร้านสะดวกซื้อ	1,626 (1.56)	9,491 (9.11)	68,110 (65.38)	24,954 (23.95)
รับประทานอาหารมักดอง หรือ แซนด์วิชเกลือ	1,837 (1.76)	8,751 (8.4)	74,674 (71.68)	18,915 (18.16)
รับประทานอาหารปุงเองที่บ้าน	58,857 (56.49)	30,667 (29.44)	13,300 (12.77)	1,358 (1.30)

พฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียม	จำนวน (ร้อยละ)			
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย
รับประทานอาหารสังหรือซื้อจากนอกบ้าน	4,018 (3.86)	20,222 (19.41)	67,985 (65.26)	11,957 (11.48)
มีการเติมเกลือ น้ำปลา ซอสถั่วเหลือง น้ำมันหอย ในระหว่างการปรุงอาหาร	19,717 (18.93)	30,414 (29.19)	46,187 (44.33)	7,864 (7.55)
มีการเติมน้ำปลาหรือซีอิ๊วบนโต๊ะอาหาร อีกครั้งก่อนรับประทานบนโต๊ะอาหาร	2,056 (1.97)	9,062 (8.70)	57,492 (55.18)	35,572 (34.14)
มีการบริโภคอาหารประเภทที่มีเกลือในปริมาณสูงมาก เช่น ปลาเค็ม ปลาร้า อาหารหมักดอง	2,078 (1.99)	12,846 (12.33)	77,120 (74.02)	12,138 (11.65)
สั่งอาหารไม่เติมน้ำปลาหรือผงชูรสปะอยแค่ไหน	4,510 (4.33)	13,511 (12.97)	53,998 (51.83)	32,163 (30.87)
ในแต่ละวันคุณได้พยายามจำกัดหรือลดปริมาณการบริโภคเกลือและโซเดียม	15,536 (14.91)	32,087 (30.80)	46,589 (44.72)	9,970 (9.57)

ผลการสำรวจข้อมูลจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชากรกลุ่มตัวอย่าง พบร่วมกันในแหล่งรับประทานอาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ไส้กรอก และ เป็นต้น นาน ๆ ครั้ง จำนวน 80,563 คน (ร้อยละ 77.33) รองลงมาคือบ่อยครั้ง จำนวน 11,109 คน (ร้อยละ 10.66) รับประทานอาหารเช่นเดียวในร้านสะดวกซื้อนาน ๆ ครั้ง จำนวน 68,110 คน (ร้อยละ 65.38) รองลงมาคือ ไม่เคย จำนวน 24,954 คน (ร้อยละ 23.95) รับประทานอาหารหมักดองหรือ เช่นน้ำเกลือคือ นาน ๆ ครั้ง จำนวน 74,674 คน (ร้อยละ 71.68) รองลงมาคือไม่เคย จำนวน 18,915 คน (ร้อยละ 18.16) รับประทานอาหารปรุงเองที่บ้านทุกครั้ง จำนวน 58,857 คน (ร้อยละ 56.49) รองลงมาคือบ่อยครั้ง จำนวน 30,667 คน (ร้อยละ 29.44) รับประทานอาหารสังหรือซื้อจากนอกบ้านนาน ๆ ครั้ง จำนวน 67,985 คน (ร้อยละ 65.26) รองลงมาคือบ่อยครั้ง จำนวน 20,222 คน (ร้อยละ 19.41) มีการเติมเกลือ น้ำปลา ซอสถั่วเหลือง น้ำมันหอย ในระหว่างการปรุงอาหาร นาน ๆ ครั้ง จำนวน 46,187 คน (ร้อยละ 44.33) รองลงมาคือ บ่อยครั้ง จำนวน 30,414 คน (ร้อยละ 29.19) มีการเติมน้ำปลาหรือซีอิ๊วบนโต๊ะอาหาร อีกครั้งก่อนรับประทานบนโต๊ะอาหาร นาน ๆ ครั้ง จำนวน 57,492 คน (ร้อยละ 55.18) รองลงมาคือไม่เคย จำนวน 35,572 คน (ร้อยละ 34.14) มีการบริโภคอาหารประเภทที่มีเกลือในปริมาณสูงมาก เช่น ปลาเค็ม ปลาร้า อาหารหมักดอง นาน ๆ ครั้ง จำนวน 77,120 คน (ร้อยละ 74.02) รองลงมาคือบ่อยครั้ง จำนวน 12,846 คน (ร้อยละ 12.33) สั่งอาหารไม่เติมน้ำปลาหรือผงชูรส นาน ๆ ครั้ง จำนวน 53,998 คน (ร้อยละ 51.83) รองลงมาคือไม่เคย จำนวน 32,163 คน (ร้อยละ 30.87) ในแต่ละวันได้พยายามจำกัดหรือลดปริมาณการบริโภคเกลือและโซเดียมนาน ๆ ครั้ง จำนวน 46,589 คน (ร้อยละ 44.72) รองลงมาคือบ่อยครั้ง จำนวน 32,087 คน (ร้อยละ 30.80) ตามลำดับ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 4 การรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชากรกลุ่มตัวอย่าง ( $n=104,182$ )

การรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคเกลือและโซเดียม	จำนวน (คน) (n=104,182)	ร้อยละ (100)
<b>คุณตระหนักร่วมกับการจำกัดการบริโภคโซเดียมและเกลือ</b>		
<b>มีความสำคัญมากเท่าใด</b>		
สำคัญมาก	69,301	66.52
สำคัญพอควร	33,317	31.98
ไม่สำคัญเลย	1,564	1.5
<b>คุณทราบปริมาณโซเดียมหรือเกลือในอาหารที่คุณรับประทานในแต่ละวัน</b>		
ทราบเป็นส่วนใหญ่ (50-100%)	38,744	37.19
ทราบเป็นบางรายการ (น้อยกว่า 50%)	51,684	49.61
ไม่ทราบเลย (0%)	13,754	13.2

ผลการสำรวจจำแนกตามการรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชากรกลุ่มตัวอย่าง พ布ว่า ส่วนใหญ่ตระหนักร่วมกับการจำกัดการบริโภคโซเดียมและเกลือ มีความสำคัญมาก จำนวน 69,301 คน (ร้อยละ 66.52) รองลงมาตระหนักร่วมกับการจำกัดการบริโภคโซเดียมและเกลือ มีความสำคัญพอควร จำนวน 33,317 คน (ร้อยละ 31.98) และส่วนใหญ่ทราบปริมาณโซเดียมหรือเกลือในอาหารที่รับประทานในแต่ละวันคือทราบเป็นบางรายการ (น้อยกว่า 50%) จำนวน 51,684 คน คิดเป็นร้อยละ 49.61 รองลงมาคือปริมาณโซเดียมหรือเกลือในอาหารที่รับประทานในแต่ละวันคือทราบเป็นส่วนใหญ่ (50-100%) จำนวน 38,744 คน คิดเป็นร้อยละ 37.19 (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 5 ความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียมประชากรกลุ่มตัวอย่าง (n=104,182)

ความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียม	จำนวน (คน) (n=104,182)	ร้อยละ (100)
<b>มีความตระหนักรู้ฯ</b>		
มีความตระหนักรู้ฯ	89,353	85.79
ไม่มีความตระหนักรู้ฯ	14,829	14.21

#### \*หมายเหตุ:

มีความตระหนักรู้ หมายถึง ผู้ที่ตอบคำถามในตารางที่ 4 ถูกต้องทั้ง 2 ข้อ

ไม่มีความตระหนักรู้ หมายถึง ผู้ที่ตอบคำถามในตารางที่ 4 ถูกเพียงข้อใดข้อหนึ่ง หรือผิดทั้ง 2 ข้อ หรือไม่แน่ใจ

ผลการสำรวจความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียมในประชากรกลุ่มตัวอย่าง พ布ว่า มีความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียม จำนวน 89,353 คน คิดเป็นร้อยละ 85.79 และยังไม่มีความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียม จำนวน 14,829 คน คิดเป็นร้อยละ 14.21 (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 6 ความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียมประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเขตสุขภาพ

เขตสุขภาพ	มีความตระหนักรู้ฯ		ไม่มีความตระหนักรู้ฯ		รวมทั้งหมด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เขต 1	17,320	85.65	2,901	14.35	20,221	19.41
เขต 2	9,867	86.35	1,560	13.65	11,427	10.97
เขต 3	1,156	85.57	195	14.43	1,351	1.30
เขต 4	7,457	85.01	1,315	14.99	8,772	8.42
เขต 5	7,464	86.14	1,201	13.86	8,665	8.32
เขต 6	6,008	85.16	1,047	14.84	7,055	6.77
เขต 7	11,382	83.97	2,173	16.03	13,555	13.01
เขต 8	8,195	85.79	1,357	14.21	9,552	9.17
เขต 9	777	84	148	16	925	0.89
เขต 10	9,039	88.31	1,197	11.69	10,236	9.83
เขต 11	8,028	85.62	1,348	14.38	9,376	9.00
เขต 12	2,186	87.55	311	12.45	2,497	2.40
เขต 13	474	86.18	76	13.85	550	0.53
ภาพรวม	89,353	85.79	14,829	14.21	104,182	100.00

ผลการสำรวจความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียมในประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเขตสุขภาพ พบว่า ประชาชนที่มีความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียมสูงที่สุดในสุขภาพที่ 10 จำนวน 9,039 คน คิดเป็นร้อยละ 88.31 รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 12 จำนวน 2,186 คน คิดเป็นร้อยละ 87.55 และเขตสุขภาพที่ 2 จำนวน 9,867 คน คิดเป็นร้อยละ 86.35 ตามลำดับ (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 7 ความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียมประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามจังหวัด

จังหวัด	มีความตระหนักรู้ฯ		ไม่มีความตระหนักรู้ฯ		รวมทั้งหมด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กระปี	438	84.56	80	15.44	518	0.50
กรุงเทพมหานคร	474	86.18	76	13.82	550	0.53
กาญจนบุรี	524	84.93	93	15.07	617	0.59
กาฬสินธุ์	614	84.57	112	15.43	726	0.70
กำแพงเพชร	811	84.74	146	15.26	957	0.92

จังหวัด	มีความตระหนักรู้ฯ		ไม่มีความตระหนักรู้ฯ		รวมทั้งหมด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ขอนแก่น	2,690	84.43	496	15.57	3,186	3.06
จันทบุรี	1314	83.32	263	16.68	1,577	1.51
ฉะเชิงเทรา	718	87.88	99	12.12	817	0.78
ชลบุรี	665	84.18	125	15.82	790	0.76
ชัยนาท	219	88.66	28	11.34	247	0.24
ชัยภูมิ	773	83.93	148	16.07	921	0.88
ชุมพร	751	89.73	86	10.27	837	0.80
เชียงราย	1,519	83.32	304	16.68	1,823	1.75
เชียงใหม่	1,280	84.16	241	15.84	1,521	1.46
ตรัง	536	88.30	71	11.70	607	0.58
ตราด	517	85.03	91	14.97	608	0.58
ตาก	3,622	88.95	450	11.05	4,072	3.91
นครนายก	762	83.28	153	16.72	915	0.88
นครปฐม	1,861	89.99	207	10.01	2,068	1.98
นครพนม	911	87.68	128	12.32	1,039	1.00
นครราชสีมา	3	100.00	0	0.00	3	0.00
นครศรีธรรมราช	652	83.59	128	16.41	780	0.75
นครสวรรค์	14	87.50	2	12.50	16	0.02
นนทบุรี	1,966	87.42	283	12.58	2,249	2.16
นราธิวาส	8	88.89	1	11.11	9	0.01
น่าน	1,476	87.54	210	12.46	1,686	1.62
ปีงกาฬ	2,078	85.80	344	14.20	2,422	2.32
บุรีรัมย์	1	100.00	0	0.00	1	0.00
ปทุมธานี	734	85.75	122	14.25	856	0.82
ประจวบคีรีขันธ์	805	90.45	85	9.55	890	0.85
ปราจีนบุรี	733	87.26	107	12.74	840	0.81
ปัตตานี	504	86.01	82	13.99	586	0.56
พระนครศรีอยุธยา	634	85.33	109	14.67	743	0.71
พะเยา	2,268	85.01	400	14.99	2,668	2.56
พังงา	986	88.43	129	11.57	1,115	1.07
พัทลุง	522	86.86	79	13.14	601	0.58

จังหวัด	มีความตระหนักรู้ฯ		ไม่มีความตระหนักรู้ฯ		รวมทั้งหมด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พิจิตร	111	85.38	19	14.62	130	0.12
พิษณุโลก	1,526	86.26	243	13.74	1,769	1.70
เพชรบูรี	1,021	84.17	192	15.83	1,213	1.16
เพชรบูรณ์	1,496	84.23	280	15.77	1,776	1.70
แพร่	6,838	86.25	1090	13.75	7,928	7.61
ภูเก็ต	944	85.12	165	14.88	1,109	1.06
มหาสารคาม	3,078	84.03	585	15.97	3,663	3.52
มุกดาหาร	208	82.21	45	17.79	253	0.24
แม่ฮ่องสอน	703	83.00	144	17.00	847	0.81
ยโสธร	4,217	90.28	454	9.72	4,671	4.48
ยะลา	494	87.90	68	12.10	562	0.54
ร้อยเอ็ด	5,000	83.61	980	16.39	5,980	5.74
ระนอง	449	83.15	91	16.85	540	0.52
ระยอง	946	82.55	200	17.45	1,146	1.10
ราชบุรี	114	87.69	16	12.31	130	0.12
ลพบุรี	1,493	84.59	272	15.41	1,765	1.69
ลำปาง	1,222	86.42	192	13.58	1,414	1.36
ลำพูน	2,014	86.29	320	13.71	2,334	2.24
เลย	596	85.26	103	14.74	699	0.67
ศรีสะเกษ	1,161	87.56	165	12.44	1326	1.27
สกลนคร	2,491	85.48	423	14.52	2,914	2.80
ส旌ชลา	1	50.00	1	50.00	2	0.00
สตูล	121	93.08	9	6.92	130	0.12
สมุทรปราการ	429	85.97	70	14.03	499	0.48
สมุทรสงคราม	648	86.28	103	13.72	751	0.72
สมุทรสาคร	686	81.86	152	18.14	838	0.80
สระแก้ว	686	88.17	92	11.83	778	0.75
สระบุรี	437	87.40	63	12.60	500	0.48
สิงห์บุรี	389	76.73	118	23.27	507	0.49
สุโขทัย	1,876	82.46	399	17.54	2,275	2.18
สุพรรณบุรี	1,805	83.64	353	16.36	2,158	2.07

จังหวัด	มีความตระหนักรู้ฯ		ไม่มีความตระหนักรู้ฯ		รวมทั้งหมด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สุราษฎร์ธานี	3,808	85.06	669	14.94	4,477	4.30
หนองคาย	843	89.02	104	10.98	947	0.91
หนองบัวลำภู	887	86.03	144	13.97	1,031	0.99
อ่างทอง	1,042	84.24	195	15.76	1,237	1.19
อำนาจเจริญ	2,577	86.27	410	13.73	2,987	2.87
อุดรธานี	389	77.80	111	22.20	500	0.48
อุตรดิตถ์	1,347	87.75	188	12.25	1,535	1.47
อุทัยธานี	1	100.00	0	0.00	1	0.00
อุบลราชธานี	876	87.69	123	12.31	999	0.96
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>89,353</b>	<b>85.77</b>	<b>14,829</b>	<b>14.23</b>	<b>104,182</b>	<b>100.00</b>

\*หมายเหตุ:

มีความตระหนักรู้ หมายถึง ผู้ที่ตอบคำถามในตารางที่ 4 ถูกต้องทั้ง 2 ข้อ

ไม่มีความตระหนักรู้ หมายถึง ผู้ที่ตอบคำถามในตารางที่ 4 ถูกเพียงข้อใดข้อหนึ่ง หรือผิดทั้ง 2 ข้อ หรือไม่แน่ใจ

การสำรวจความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียม จำแนกตามจังหวัด ทั้งหมด 76 จังหวัด ภาพรวมประเทศ พบร่วมประเทศ พบว่า มีความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียม จำนวน 89,353 คน (ร้อยละ 85.77) และไม่มีความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียม จำนวน 14,829 คน (ร้อยละ 14.23)

จังหวัดที่มีการทำแบบประเมินความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียมมากที่สุด 5 อันดับ ได้แก่ จังหวัดแพร่ จำนวน 7,928 คน (ร้อยละ 7.61) ซึ่งมีความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียม จำนวน 6,838 คน (ร้อยละ 86.25) รองลงมาคือ จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 5,980 คน (ร้อยละ 5.74) มีความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียม จำนวน 5,000 คน (ร้อยละ 83.61) จังหวัดยะลา จำนวน 4,671 คน (ร้อยละ 4.48) มีความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียม จำนวน 4,217 คน (ร้อยละ 90.28) จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 4,477 คน (ร้อยละ 4.30) มีความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียม จำนวน 3,808 คน (ร้อยละ 85.06) และจังหวัดตาก จำนวน 4,072 คน (ร้อยละ 3.91) มีความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียม จำนวน 3,622 คน (ร้อยละ 88.95) ตามลำดับ (ตารางที่ 7 )

# รายงานผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและการประเมิน ความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 แยกรายจังหวัด

จังหวัด	QR Code & ShortURL
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดกระปุ่ง	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/P6wO6">https://shorturl-ddc.moph.go.th/P6wO6</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดกรุงเทพมหานคร	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/hCzgx">https://shorturl-ddc.moph.go.th/hCzgx</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดกาญจนบุรี	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/FvXGU">https://shorturl-ddc.moph.go.th/FvXGU</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดขอนแก่น	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/pMY8v">https://shorturl-ddc.moph.go.th/pMY8v</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดจันทบุรี	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/7GrMs">https://shorturl-ddc.moph.go.th/7GrMs</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดชลบุรี	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/gcgXO">https://shorturl-ddc.moph.go.th/gcgXO</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดชัยภูมิ	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/YF82q">https://shorturl-ddc.moph.go.th/YF82q</a>

จังหวัด	QR Code & ShortURL
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดชุมพร	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/S5XHA">https://shorturl-ddc.moph.go.th/S5XHA</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดเชียงราย	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/tlUBE">https://shorturl-ddc.moph.go.th/tlUBE</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดเชียงใหม่	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/HoX9I">https://shorturl-ddc.moph.go.th/HoX9I</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดตรัง	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/0wzqS">https://shorturl-ddc.moph.go.th/0wzqS</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดตราด	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/y3CuM">https://shorturl-ddc.moph.go.th/y3CuM</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดตาก	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/qb5ai">https://shorturl-ddc.moph.go.th/qb5ai</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดครนายก	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/JyZuZ">https://shorturl-ddc.moph.go.th/JyZuZ</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดนครปฐม	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/Cn7Xk">https://shorturl-ddc.moph.go.th/Cn7Xk</a>

จังหวัด	QR Code & ShortURL
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดนครศรีธรรมราช	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/PCKWp">https://shorturl-ddc.moph.go.th/PCKWp</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดครสวรรค์	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/z561O">https://shorturl-ddc.moph.go.th/z561O</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดปทุมธานี	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/8a3ic">https://shorturl-ddc.moph.go.th/8a3ic</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดประจวบคีรีขันธ์	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/JnB1A">https://shorturl-ddc.moph.go.th/JnB1A</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดปราจีนบุรี	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/g3qXI">https://shorturl-ddc.moph.go.th/g3qXI</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดปัตตานี	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/0BmKu">https://shorturl-ddc.moph.go.th/0BmKu</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดพะนังครศรีอยุธยา	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/RCPZl">https://shorturl-ddc.moph.go.th/RCPZl</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดพิจิตร	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/bsNYa">https://shorturl-ddc.moph.go.th/bsNYa</a>

จังหวัด	QR Code & ShortURL
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดพิษณุโลก	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/zYTX2">https://shorturl-ddc.moph.go.th/zYTX2</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดเพชรบุรี	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/WNMb5">https://shorturl-ddc.moph.go.th/WNMb5</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดเพชรบูรณ์	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/2QN9d">https://shorturl-ddc.moph.go.th/2QN9d</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดภูเก็ต	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/MA8wV">https://shorturl-ddc.moph.go.th/MA8wV</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดแม่ยองสอน	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/jk1ZJ">https://shorturl-ddc.moph.go.th/jk1ZJ</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดยะลา	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/hDlE3">https://shorturl-ddc.moph.go.th/hDlE3</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดร้อยเอ็ด	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/EwTUR">https://shorturl-ddc.moph.go.th/EwTUR</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดระนอง	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/b5FfX">https://shorturl-ddc.moph.go.th/b5FfX</a>

จังหวัด	QR Code & ShortURL
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดระยอง	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/M5X4G">https://shorturl-ddc.moph.go.th/M5X4G</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดลำปาง	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/ZpU5P">https://shorturl-ddc.moph.go.th/ZpU5P</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดลำพูน	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/B8rNe">https://shorturl-ddc.moph.go.th/B8rNe</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดสมุทรสาคร	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/UwDyS">https://shorturl-ddc.moph.go.th/UwDyS</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดสระบุรี	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/xqMeJ">https://shorturl-ddc.moph.go.th/xqMeJ</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดสระบุรี	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/ErFNi">https://shorturl-ddc.moph.go.th/ErFNi</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดสิงห์บุรี	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/1E938">https://shorturl-ddc.moph.go.th/1E938</a>
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดสุพรรณบุรี	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/YjtGU">https://shorturl-ddc.moph.go.th/YjtGU</a>

จังหวัด	QR Code & ShortURL
ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มและความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567 จังหวัดอ่างทอง	 <a href="https://shorturl-ddc.moph.go.th/cChoJ">https://shorturl-ddc.moph.go.th/cChoJ</a>

## ภาคผนวก

### ภาคผนวก ก. แบบประเมินความตระหนักรู้ด้านการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชน

<b>ข้อมูลส่วนบุคคล</b>
จังหวัด ..... (เลือกจาก 77 จังหวัด)
อำเภอ .....
ตำบล .....
<b>เพศ</b>
<input type="checkbox"/> ชาย <input type="checkbox"/> หญิง
<b>อายุ</b>
<input type="checkbox"/> (1) 20 – 29 ปี <input type="checkbox"/> (2) 30 – 39 ปี <input type="checkbox"/> (3) 40 – 49 ปี <input type="checkbox"/> (4) 50 – 59 ปี <input type="checkbox"/> (5) 60 – 69 ปี
<b>โรคประจำตัว เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ</b>
<input type="checkbox"/> (1) ไม่มี (ข้ามไปข้อระดับการศึกษา) <input type="checkbox"/> (2) โรคเบาหวาน <input type="checkbox"/> (3) โรคความดันโลหิตสูง <input type="checkbox"/> (4) โรคหัวใจและหลอดเลือด <input type="checkbox"/> (5) โรคหลอดเลือดสมอง <input type="checkbox"/> (6) โรคไตเรื้อรัง <input type="checkbox"/> (7) อื่นๆ ระบุ.....
<b>ระดับการศึกษาสูงสุด</b>

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> (1)ไม่เคยศึกษา/ไม่ได้เรียนหนังสือ |
| <input type="checkbox"/> (2) ประถมศึกษา                    |
| <input type="checkbox"/> (3) มัธยมศึกษา                    |
| <input type="checkbox"/> (4) ปวช./ปวส./อนุบริณญา           |
| <input type="checkbox"/> (5) ปริญญาตรี                     |
| <input type="checkbox"/> (6) ปริญญาโท                      |
| <input type="checkbox"/> (7) สูงกว่าปริญญาโท               |

### โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

#### ความรู้เกี่ยวกับบริมาณการบริโภคเกลือและโซเดียม

1. การบริโภคเกลือในปริมาณมากทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ ใช่หรือไม่

- |                                 |
|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ใช่    |
| <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |

2. คนทั่วไปไม่ควรบริโภคโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน ใช่หรือไม่

- |                                 |
|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ใช่    |
| <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |

\*หมายเหตุ:

มีความตระหนักรู้ หมายถึง ผู้ที่ตอบคำถามความรู้ ถูกต้องทั้ง 2 ข้อ

ไม่มีความตระหนักรู้ หมายถึง ผู้ที่ตอบคำถามความรู้ ถูกเพียงข้อใดข้อหนึ่ง หรือผิดทั้ง 2 ข้อ หรือไม่แน่ใจ

#### พฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียม

3. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณเลือกรับประทานอาหารต่อไปนี้บ่อยเท่าใด

	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย
3.1 รับประทานอาหารสำเร็จรูป หรือกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ไส้กรอก และ เป็นต้น				
3.2 อาหารแซ่บเป็นร้านสะดวกซื้อ				
3.3 อาหารหมักดอง หรือ แซ่บๆเกลือ				
3.4 อาหารปรุงเองที่บ้าน				
3.5 อาหารสั่งหรือซื้อจากนอกระบบ				

4. มีการเติมเกลือ น้ำปลา ซอสตัวเหลือง น้ำมันหอย ในระหว่างการปรุงอาหาร

- ไม่เคยเลย
- นาน ๆ ครั้ง (1-2 ครั้ง / สัปดาห์)
- บ่อยครั้ง (เกือบทุกเม็ดที่ประกอบอาหาร)
- ทุกครั้ง (ทุกเม็ดที่ประกอบอาหาร)

5. มีการเติมน้ำปลาหรือซีอิ๊วนโน๊ตเต้อหารอีกครั้งก่อนรับประทานบนโต๊ะอาหาร

- ไม่เคยเลย
- นาน ๆ ครั้ง (1-2 ครั้ง / สัปดาห์)
- บ่อยครั้ง (เกือบทุกเม็ด)
- ทุกครั้ง ทุกเม็ด

6. มีการบริโภคอาหารประเภทที่มีเกลือในปริมาณสูงมาก เช่น ปลาเค็ม ปลา真空 อาหารหมักดอง เป็นต้น

- ไม่เคยเลย
- นาน ๆ ครั้ง (1-2 วัน/ สัปดาห์)
- บ่อยครั้ง (เกือบทุกวัน)
- ทุกวัน

7. คุณสังเคราะห์ไม่เติมน้ำปลา หรือ ผงชูรส บ่อยแค่ไหน

- ไม่เคยเลย
- นาน ๆ ครั้ง (1-2 ครั้ง / สัปดาห์)
- บ่อยครั้ง (เกือบทุกเม็ด)
- ทุกครั้ง (ทุกเม็ด)

8. ในแต่ละวันคุณได้พยายามจำกัดหรือลดปริมาณการบริโภคเกลือและโซเดียม

- ไม่เคยเลย
- นาน ๆ ครั้ง (1-2 ครั้ง / สัปดาห์)
- บ่อยครั้ง (เกือบทุกเม็ด)
- ทุกครั้ง (ทุกเม็ด)

การรับรู้เกี่ยวกับปริมาณการบริโภคเกลือและโซเดียม

9. คุณตระหนักร่วมกับการจำกัดการบริโภคโซเดียมและเกลือ มีความสำคัญมากเท่าไร

- สำคัญมาก
- สำคัญพอสมควร
- ไม่สำคัญเลย

10. คุณทราบปริมาณโซเดียมหรือเกลือในอาหารที่คุณรับประทานในแต่ละวัน

- ทราบเป็นส่วนใหญ่ (50- 100%)
- ทราบเป็นบางรายการ (น้อยกว่า 50%)
- ไม่ทราบเลย (0%)

## ภาคผนวก ข. การบันทึกผลการตรวจวัดปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม

ประเด็น/หัวข้อ	คำอธิบาย/ตัวอย่าง
1.ชื่ออาหารตามท้องถิ่น	กรอกชื่ออาหารตามท้องถิ่น
2.พิกัดที่ตั้งของสถานที่ตรวจวัดอาหาร	เลือกตำแหน่งสถานที่บนแผนที่
3.ประเภทกลุ่มอาหาร มี 11 กลุ่ม	
3.1 ต้ม	เช่น ต้มจีด ต้มพะโล้ ต้มจับฉ่าย
3.2 ต้มยำ	เช่น ต้มยำกุ้ง ต้มยำไก่ ต้มแซ่บ ต้มเหลือง ต้มโคโล้ง
3.2 กวยเตี๋ยว/กวยจื๊บ/ราดหน้า	เช่น กวยเตี๋ยว กวยจื๊บ กวยจื๊บภูวน ราดหน้า
3.3 ผัด	เช่น ผัดผัก ผัดกะเพรา ผัดขิง ผัดเผ็ด ผัดฉ่า
3.4 แกงมีกะทิใส่เครื่องแกง	เช่น แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด แกงเขี้ยวหลัก พะแนง ฉู่ฉี่ แกงมัสมัน แกงคั่ว แกงเทโพ
3.5 แกงมีกะทิไม่ใส่เครื่องแกง	เช่น ต้มข่าไก่ แกงสายบัว
3.6 แกงไม่มีกะทิใส่เครื่องแกง	เช่น แกงส้ม แกงเหลือง แกงเลียง แกงหมูชะมวง แกงป่า แกงหน่อไม้ แกงอ้อม แกงไตปลา
3.7 ส้มตำ	เช่น ส้มตำไทย ส้มตำปู ตำป่า ตำแตง ตำเข้าว่า
3.8 ยำ/พล่า/น้ำตก	เช่น ยำถั่วฟู ยำวุ้นเส้น ยำปลาดุกฟู ยำรวมมิตร พล่าเนื้อ พล่ากุ้ง น้ำตกหมู
3.9 ลาบ	เช่น ลาบหมู ลาบปลาดุก
3.10 น้ำพริก-เครื่องจิ้ม	เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาทู น้ำพริกปลาย่าง น้ำพริกมะขาม หลนเต้าเจียว น้ำพริกลงเรือ
3.11 อื่น .....	
<b>4. รูปแบบการผลิตอาหาร</b>	
4.1 อาหารปรุงเองที่บ้าน	หมายถึง สามารถควบคุมการปรุงอาหารได้ด้วยตนเอง และแหล่งผลิต คือ ครัวเรือน
4.2 อาหารปรุงโดยโรงครัว	หมายถึง อาหารที่ควบคุมการผลิตโดยโรงครัวของโรงพยาบาล หรือโรงครัวของโรงเรียน
4.3 อาหารซึ่งปรุงสำเร็จ	หมายถึง อาหารปรุงสำเร็จที่ซื้อจากแหล่งต่าง ๆ ไม่สามารถควบคุมการปรุงอาหารเองได้ เช่น ร้านอาหาร, street food, food center
<b>5. แหล่งที่ได้มาของอาหาร</b>	
5.1 สถานที่พักอยู่อาศัย บ้าน หอพัก คอนโด	อาหารปรุงเองที่บ้าน หอพัก คอนโด ที่อยู่อาศัยท่านั้น
5.2 โรงเรียน/ สถานศึกษา/ มหาวิทยาลัย	อาหารปรุงโดยโรงครัวหรืออาหารซึ่งปรุงสำเร็จ ภายในโรงเรียน สถานศึกษา มหาวิทยาลัย

ประเด็น/หัวข้อ	คำอธิบาย/ตัวอย่าง
5.3 โรงพยาบาล	<u>อาหารปุงโดยตรงครัวหรืออาหารซื้อปุงสำเร็จ</u> ภายในโรงพยาบาล
5.4 ร้านอาหาร/food center/ร้านอาหารในห้างฯ	<u>อาหารซื้อปุงสำเร็จ</u> ในร้านอาหาร ศูนย์อาหาร ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า
5.5 ร้านอาหารริมทางเท้า street food	<u>อาหารซื้อปุงสำเร็จ</u> ในร้านอาหาร ตั้งอยู่ริมทางเท้า หรือริมถนน
5.6 ร้านอาหารในตลาด/แผงลอย	<u>อาหารซื้อปุงสำเร็จ</u> ในร้านอาหาร ร้านแผงลอยที่ ตั้งอยู่ในพื้นที่ตลาด
5.7 รถเร่/รถเข็นขายอาหารเคลื่อนที่	<u>อาหารซื้อปุงสำเร็จ</u> ในรถเร่และรถเข็นขายอาหาร เคลื่อนที่ได้
6. ค่าที่แสดงผลการตรวจโดยเดี่ยมคลอรอเจต์ในอาหาร (กรัม/100 มิลลิลิตร)	กรอกค่าที่วัดได้จากเครื่องวัดความเค็ม (Salt meter) ค่าอยู่ในช่วง 0.01 – 2
7. ปริมาตรภาชนะ (มิลลิลิตร)	กรอกปริมาตรอาหารจำหน่าย/ ที่รับประทานจริง (กรอกค่าตัวเลขได้ไม่เกิน 750 มิลลิลิตร)

# ปกหลังรายงาน

## รายงาน

# ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม และการประเมินความตระหนักรู้ด้านการบริโภค เกลือและโซเดียมของประชาชน ปี 2567

Report on sodium content in food survey using salt meter and awareness of salt and sodium consumption in Thai population, 2024

กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

