



## กล้วยจับ

## ผลการวิเคราะห์



เค็มน้อย

0.66 กรัม/100 มิลลิลิตร

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์  
**0.66** กรัม/ต่อส่วนปริมาณโซเดียม  
**260** มิลลิกรัม

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์

**เค็มน้อย**ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ น้อยกว่า 0.70%  
ทานได้ 150-300 มิลลิลิตร หรือ 10-20 ช้อนโต๊ะ**เริ่มเค็ม**ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ 0.71-0.90%  
ทานได้ 100-150 มิลลิลิตร หรือ 6-10 ช้อนโต๊ะ**เค็มมาก**ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ มากกว่า 0.90%  
ทานได้ไม่เกิน 100 มิลลิลิตร หรือ  
น้อยกว่า 6 ช้อนโต๊ะ

## หมายเหตุ

% หมายถึง กรัม/ 100 มิลลิลิตร





## ตำแน่ง

## ผลการวิเคราะห์



เริ่มเค็ม

0.84 กรัม/100 มิลลิลิตร

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์

0.84 กรัม/ต่อส่วน

ปริมาณโซเดียม

331 มิลลิกรัม

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์



## เค็มน้อย

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ น้อยกว่า 0.70%  
ทานได้ 150-300 มิลลิลิตร หรือ 10-20 ช้อนโต๊ะ

## เริ่มเค็ม

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ 0.71-0.90%  
ทานได้ 100-150 มิลลิลิตร หรือ 6-10 ช้อนโต๊ะ

## เค็มมาก

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ มากกว่า 0.90%  
ทานได้ไม่เกิน 100 มิลลิลิตร หรือ  
น้อยกว่า 6 ช้อนโต๊ะ

## หมายเหตุ

% หมายถึง กรัม/ 100 มิลลิลิตร





## กล้วยจับ

## ผลการวิเคราะห์



เค็มน้อย

0.66 กรัม/100 มิลลิลิตร

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์

0.66 กรัม/ต่อส่วน

ปริมาณโซเดียม

260 มิลลิกรัม

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์



## เค็มน้อย

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ น้อยกว่า 0.70%  
ทานได้ 150-300 มิลลิลิตร หรือ 10-20 ช้อนโต๊ะ

## เริ่มเค็ม

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ 0.71-0.90%  
ทานได้ 100-150 มิลลิลิตร หรือ 6-10 ช้อนโต๊ะ

## เค็มมาก

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ มากกว่า 0.90%  
ทานได้ไม่เกิน 100 มิลลิลิตร หรือ  
น้อยกว่า 6 ช้อนโต๊ะ

## หมายเหตุ

% หมายถึง กรัม/ 100 มิลลิลิตร





## ผลการวิเคราะห์



เค็มน้อย

0.61 กรัม/100 มิลลิลิตร

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์

0.61 กรัม/ต่อส่วน

ปริมาณโซเดียม

240 มิลลิกรัม

เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์

เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์

**เค็มน้อย**ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ น้อยกว่า 0.70%  
ทานได้ 150-300 มิลลิลิตร หรือ 10-20 ช้อนโต๊ะ**เริ่มเค็ม**ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ 0.71-0.90%  
ทานได้ 100-150 มิลลิลิตร หรือ 6-10 ช้อนโต๊ะ**เค็มมาก**ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ มากกว่า 0.90%  
ทานได้ไม่เกิน 100 มิลลิลิตร หรือ  
น้อยกว่า 6 ช้อนโต๊ะ

หมายเหตุ

% หมายถึง กรัม/ 100 มิลลิลิตร





## พะแนงไก่

## ผลการวิเคราะห์



เค็มน้อย

0.39 กรัม/100 มิลลิลิตร

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์

0.39 กรัม/ต่อส่วน

ปริมาณโซเดียม

154 มิลลิกรัม

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์



## เค็มน้อย

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ น้อยกว่า 0.70%  
ทานได้ 150-300 มิลลิลิตร หรือ 10-20 ช้อนโต๊ะ

## เริ่มเค็ม

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ 0.71-0.90%  
ทานได้ 100-150 มิลลิลิตร หรือ 6-10 ช้อนโต๊ะ

## เค็มมาก

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ มากกว่า 0.90%  
ทานได้ไม่เกิน 100 มิลลิลิตร หรือ  
น้อยกว่า 6 ช้อนโต๊ะ

## หมายเหตุ

% หมายถึง กรัม/ 100 มิลลิลิตร





## ส้มตำปูปลาร้า

## ผลการวิเคราะห์



เค็มน้อย

0.53 กรัม/100 มิลลิลิตร

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์

0.53 กรัม/ต่อส่วน

ปริมาณโซเดียม

209 มิลลิกรัม

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์



## เค็มน้อย

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ น้อยกว่า 0.70%  
ทานได้ 150-300 มิลลิลิตร หรือ 10-20 ช้อนโต๊ะ

## เริ่มเค็ม

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ 0.71-0.90%  
ทานได้ 100-150 มิลลิลิตร หรือ 6-10 ช้อนโต๊ะ

## เค็มมาก

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ มากกว่า 0.90%  
ทานได้ไม่เกิน 100 มิลลิลิตร หรือ  
น้อยกว่า 6 ช้อนโต๊ะ

## หมายเหตุ

% หมายถึง กรัม/ 100 มิลลิลิตร





## น้ำดื่มปลา

## ผลการวิเคราะห์



เริ่มเค็ม

0.77 กรัม/100 มิลลิลิตร

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์

0.77 กรัม/ต่อส่วน

ปริมาณโซเดียม

303 มิลลิกรัม

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์



## เค็มน้อย

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ น้อยกว่า 0.70%  
ทานได้ 150-300 มิลลิลิตร หรือ 10-20 ช้อนโต๊ะ

## เริ่มเค็ม

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ 0.71-0.90%  
ทานได้ 100-150 มิลลิลิตร หรือ 6-10 ช้อนโต๊ะ

## เค็มมาก

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ มากกว่า 0.90%  
ทานได้ไม่เกิน 100 มิลลิลิตร หรือ  
น้อยกว่า 6 ช้อนโต๊ะ

## หมายเหตุ

% หมายถึง กรัม/ 100 มิลลิลิตร





# น้ำดื่มปลา



เริ่มเค็ม

0.77 กรัม/100 มิลลิลิตร

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์

**0.77** กรัม/ต่อส่วน

ปริมาณโซเดียม

**303** มิลลิกรัม

เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์

เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์



**เค็มน้อย**

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ น้อยกว่า 0.70%  
ทานได้ 150-300 มิลลิลิตร หรือ 10-20 ช้อนโต๊ะ



**เริ่มเค็ม**

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ 0.71-0.90%  
ทานได้ 100-150 มิลลิลิตร หรือ 6-10 ช้อนโต๊ะ



**เค็มมาก**

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ มากกว่า 0.90%  
ทานได้ไม่เกิน 100 มิลลิลิตร หรือ  
น้อยกว่า 6 ช้อนโต๊ะ

**หมายเหตุ**

% หมายถึง กรัม/ 100 มิลลิลิตร







# ผัดยอดฝักแม้ว

## ผลการวิเคราะห์



เริ่มเค็ม

0.70 กรัม/100 มิลลิลิตร

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์

**0.7** กรัม/ต่อส่วน

ปริมาณโซเดียม

**276** มิลลิกรัม

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์

### เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์



#### เค็มน้อย

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ น้อยกว่า 0.70%  
ทานได้ 150-300 มิลลิลิตร หรือ 10-20 ช้อนโต๊ะ



#### เริ่มเค็ม

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ 0.71-0.90%  
ทานได้ 100-150 มิลลิลิตร หรือ 6-10 ช้อนโต๊ะ



#### เค็มมาก

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ มากกว่า 0.90%  
ทานได้ไม่เกิน 100 มิลลิลิตร หรือ  
น้อยกว่า 6 ช้อนโต๊ะ

## หมายเหตุ

% หมายถึง กรัม/ 100 มิลลิลิตร





# น้ำตกหมู

## ผลการวิเคราะห์



เริ่มเค็ม

0.76 กรัม/100 มิลลิลิตร

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์

**0.76** กรัม/ต่อส่วน

ปริมาณโซเดียม

**299** มิลลิกรัม

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์

### เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์



#### เค็มน้อย

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ น้อยกว่า 0.70%  
ทานได้ 150-300 มิลลิลิตร หรือ 10-20 ช้อนโต๊ะ



#### เริ่มเค็ม

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ 0.71-0.90%  
ทานได้ 100-150 มิลลิลิตร หรือ 6-10 ช้อนโต๊ะ



#### เค็มมาก

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ มากกว่า 0.90%  
ทานได้ไม่เกิน 100 มิลลิลิตร หรือ  
น้อยกว่า 6 ช้อนโต๊ะ

## หมายเหตุ

% หมายถึง กรัม/ 100 มิลลิลิตร





## ผักหอม

## ผลการวิเคราะห์



เค็มน้อย

0.67 กรัม/100 มิลลิตร

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์

0.67 กรัม/ต่อส่วน

ปริมาณโซเดียม

264 มิลลิกรัม

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์



## เค็มน้อย

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ น้อยกว่า 0.70%  
ทานได้ 150-300 มิลลิตร หรือ 10-20 ช้อนโต๊ะ

## เริ่มเค็ม

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ 0.71-0.90%  
ทานได้ 100-150 มิลลิตร หรือ 6-10 ช้อนโต๊ะ

## เค็มมาก

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ มากกว่า 0.90%  
ทานได้ไม่เกิน 100 มิลลิตร หรือ  
น้อยกว่า 6 ช้อนโต๊ะ

## หมายเหตุ

% หมายถึง กรัม/ 100 มิลลิตร





## ผัดยอดผักแม้ว

## ผลการวิเคราะห์



เริ่มเค็ม

0.70 กรัม/100 มิลลิลิตร

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์

0.7 กรัม/ต่อส่วน

ปริมาณโซเดียม

276 มิลลิกรัม

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์



## เค็มน้อย

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ น้อยกว่า 0.70%  
ทานได้ 150-300 มิลลิลิตร หรือ 10-20 ช้อนโต๊ะ

## เริ่มเค็ม

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ 0.71-0.90%  
ทานได้ 100-150 มิลลิลิตร หรือ 6-10 ช้อนโต๊ะ

## เค็มมาก

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ มากกว่า 0.90%  
ทานได้ไม่เกิน 100 มิลลิลิตร หรือ  
น้อยกว่า 6 ช้อนโต๊ะ

## หมายเหตุ

% หมายถึง กรัม/ 100 มิลลิลิตร





# ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ

## ผลการวิเคราะห์



เริ่มเค็ม

0.89 กรัม/100 มิลลิลิตร

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์

**0.89** กรัม/ต่อส่วน

ปริมาณโซเดียม

**350** มิลลิกรัม

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์

### เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์



#### เค็มน้อย

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ น้อยกว่า 0.70%  
ทานได้ 150-300 มิลลิลิตร หรือ 10-20 ช้อนโต๊ะ



#### เริ่มเค็ม

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ 0.71-0.90%  
ทานได้ 100-150 มิลลิลิตร หรือ 6-10 ช้อนโต๊ะ



#### เค็มมาก

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ มากกว่า 0.90%  
ทานได้ไม่เกิน 100 มิลลิลิตร หรือ  
น้อยกว่า 6 ช้อนโต๊ะ

## หมายเหตุ

% หมายถึง กรัม/ 100 มิลลิลิตร





## ต้มแช่หมู

## ผลการวิเคราะห์



เค็มมาก

1.39 กรัม/100 มิลลิลิตร

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์

1.39 กรัม/ต่อส่วน

ปริมาณโซเดียม

547 มิลลิกรัม

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์

## เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์



## เค็มน้อย

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ น้อยกว่า 0.70%  
ทานได้ 150-300 มิลลิลิตร หรือ 10-20 ช้อนโต๊ะ

## เริ่มเค็ม

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ 0.71-0.90%  
ทานได้ 100-150 มิลลิลิตร หรือ 6-10 ช้อนโต๊ะ

## เค็มมาก

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ มากกว่า 0.90%  
ทานได้ไม่เกิน 100 มิลลิลิตร หรือ  
น้อยกว่า 6 ช้อนโต๊ะ

## หมายเหตุ

% หมายถึง กรัม/ 100 มิลลิลิตร

