

# น้ำซุปลหม่าล่า

ชดไป ระวัง ไตวาย - ลำไส้แปรปรวน ทามหา

น้ำซุปลหม่าล่ามี **โซเดียม** และ **ความมัน** เยอะมาก  
เหมาะกับการจุ่มลวก แต่ **ไม่ควรชดน้ำ**

ทำไมถึง **ไม่ควรชด** น้ำซุปลหม่าล่า ?

**โซเดียม** ในน้ำซุปล

อาจก่อให้เกิดอาการไตวาย



**สารแคปไซซิน** ในเครื่องเทศ

อาจทำให้ลำไส้แปรปรวน

เคล็ด (ไม่) ลับกินหม่าล่ามือโพ **ฉบับสุขภาพดี**



**หลีกเลี่ยง**  
เนื้อสัตว์ติดมัน



**ลดการปรุง**  
น้ำจิ้มล



**เพิ่มสัดส่วนของผัก**  
ให้มากกว่าเนื้อสัตว์



**ดื่มน้ำเปล่า**  
แทนน้ำหวาน

แต่ถ้าใครกังวลใจ  
ใช้สิทธิประกันสังคม  
ตรวจสอบสุขภาพได้

**ฟรี!**



สายด่วน 1506  
24 ชั่วโมง



www.sso.go.th



Info@sso1506.com



@ssothai



ssofanpage

