กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
Department of Medical Sciences

ปริมาณโซเดียมและโพแทสเซียมในเครื่องดื่มเกลือแร่

กรมวิทย์ WITH YOU

เครื่องดื่มเกลือแร่ เป็นเครื่องดื่มที่สามารถชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่ร่างกายสูญเสียไปได้ ซึ่งมีส่วนผสมของน้ำตาล และเกลือแร่ที่ช่วยให้ร่างกายดูดซึมน้ำไปใช้ได้ง่ายขึ้น เหมาะสำหรับผู้ที่ร่างกายขาดน้ำและขาดสมดุลเกลือแร่ในร่างกาย ช่วยแก้กระหาย ให้ความสดชื่นหลังเสียเหงื่อมาก

เครื่องดื่มเกลือแร่ ประกอบด้วย

- น้ำตาลกลูโคส,ฟรุคโตส,ซูโครส
- แร่ธาตุโซเดียม
- แร่ธาตุโพแทสเซียม
- ฯลฯ

เครื่องดื่มเกลือแร่มี 2 ชนิด

- ชนิดเครื่องดื่ม (พร้อมดื่ม)
- ชนิดผงแห้งละลายน้ำ (ละลายน้ำก่อนดื่ม)

ผลเสีย : หากร่างกายรับโซเดียม และโพแทสเซียมมากเกินไปมีผลต่อการทำงานของตับและไต การเต้นของหัวใจ ระบบประสาท และกล้ามเนื้อทำงานผิดปกติ

อาการที่พบจากการสูญเสียน้ำในร่างกาย

ปากแห้ง/ปากซีด

ร่างกายไม่มีแรง

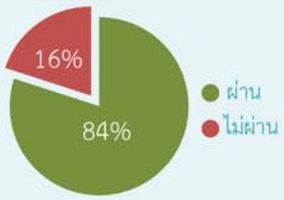
ผิวหนังแห้ง

หัวใจเต้นผิดปกติ

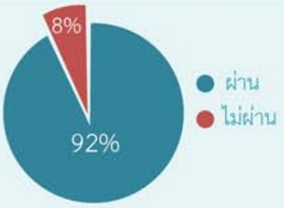
ปัสสาวะน้อยผิดปกติ

ผลการตรวจวิเคราะห์ในปี พ.ศ. 2558-2562 สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

จำนวนตัวอย่างเครื่องดื่มเกลือแร่ ชนิดเครื่องดื่ม



จำนวนตัวอย่างเครื่องดื่มเกลือแร่ ชนิดผงแห้งละลายน้ำ



จำนวนตัวอย่างที่ **ไม่ผ่านเกณฑ์** มาตรฐาน 13 ตัวอย่าง

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 195) พ.ศ. 2543 เรื่อง เครื่องดื่มเกลือแร่

กำหนดให้เครื่องดื่มเกลือแร่ 1 ลิตร ประกอบด้วย

- โซเดียมไม่น้อยกว่า 460 มิลลิกรัม และไม่เกิน 920 มิลลิกรัม
- น้ำตาลกลูโคส หรือฟรุคโตสไม่น้อยกว่าร้อยละ 2 ของน้ำหนัก หรือซูโครสไม่น้อยกว่าร้อยละ 4 ของน้ำหนัก
- โพแทสเซียมไม่เกิน 195 มิลลิกรัม (ถ้ามี)

คำแนะนำ

- การเลือกซื้อเครื่องดื่มเกลือแร่ควรเลือกดูผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมาย อย. ที่ข้างบรรจุภัณฑ์
- เครื่องดื่มเกลือแร่ชนิดเครื่องดื่ม เหมาะสำหรับคนที่เสียเหงื่อจากการออกกำลังกายหนักมากต้องการเติมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดอย่างรวดเร็ว ควรเลือกซื้อชนิดที่ได้ครบทั้งน้ำตาลและเกลือแร่
- เครื่องดื่มเกลือแร่ชนิดผงแห้งละลายน้ำ เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคท้องเสีย เพื่อให้ผู้ป่วยดื่มชดเชยปริมาณน้ำและเกลือแร่ที่ถูกขับออกมา โดยการจิบแทนน้ำ ไม่แนะนำให้ผสมกับนมหรือน้ำผลไม้ เนื่องจากจะส่งผลให้ปริมาณสัดส่วนของสารในสารละลายเปลี่ยนแปลงได้

คำเตือน : การดื่มเกลือแร่ในปริมาณมากจะทำให้ฟันผุ

จัดทำ : 25 พฤษภาคม 2563

ข้อมูลจาก : สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ 0 2951 0000

@food_safety
www.dmsc.moph.go.th
@prDMSc
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์