



ลดเค็ม...

พฤติกรรมสำคัญ ช่วยลดโรคร้ายอย่างได้ผล

พฤติกรรมมารับประทานอาหารของคนไทยอย่างหนึ่งที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย คือการรับประทานรสเค็มที่มากเกินไปจนเป็นประจำ ส่งผลให้มีสถิติของผู้ป่วยโรคต่าง ๆ มากขึ้น ซึ่งมีสาเหตุสำคัญจากการรับประทานรสเค็มจัด ทำให้ปัจจุบันมีการรณรงค์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารโดยการลดเค็มเพื่อป้องกันโรคร้ายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

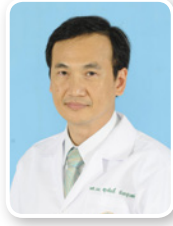
ลดเค็ม...เป็นพฤติกรรมสำคัญที่ควรปฏิบัติอย่างจริงจัง สามารถทำได้ง่ายแต่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายต่าง ๆ ได้หลายโรคด้วยกัน เนื่องจากปกติอาหารทั่วไปมักมีรสเค็มตั้งต้นอยู่แล้ว แต่พฤติกรรมคนไทยชอบเพิ่มรสเค็มเข้าไปอีก เช่น การเติมพริกน้ำปลา การจิ้มซอสหรือน้ำจิ้มที่มีส่วนผสมของเกลือ เป็นต้น ทำให้ร่างกายได้รับรสเค็มเป็นส่วนเกินและทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา จากผลสำรวจพบว่าคนไทยมีการทานรสเค็มเกินความต้องการสูงถึง 2 เท่า

ปริมาณเกลือโซเดียมที่เจอในชีวิตประจำวัน

เกลือ 1 ช้อนชา	=	โซเดียม 2,000 มิลลิกรัม
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ	=	โซเดียม 1,160-1,420 มิลลิกรัม
ซีอิ๊ว 1 ช้อนโต๊ะ	=	โซเดียม 690-1,420 มิลลิกรัม
ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ	=	โซเดียม 1,150 มิลลิกรัม
กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ	=	โซเดียม 1,430-1,490 มิลลิกรัม
ซอสหอยนางรม 1 ช้อนโต๊ะ	=	โซเดียม 420-490 มิลลิกรัม



สำหรับพฤติกรรมการลดเค็มสามารถทำได้โดยลดการปรุงรสเค็มลงทีละน้อย เพราะถ้าหากลดทีละมาก ๆ จะทำให้รู้สึกไม่อร่อยและไม่อยากรับประทาน สุดท้ายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก็อาจไม่สัมฤทธิ์ผล ซึ่งโดยปกติลิ้นของคนเราจะมีการปรับตัว หากลดความเค็มลง 10% จะทำให้ลิ้นไม่สามารถจับรสชาติได้ จึงต้องค่อย ๆ รสความเค็มลงทีละน้อย เพื่อให้มีความสุขกับการบริโภคเหมือนเดิมและดีต่อสุขภาพ เริ่มต้นที่การไม่ปรุงเพิ่มหรือปรุงในปริมาณที่ลดลงก่อน



สำหรับเกลือซึ่งเป็นส่วนผสมสำคัญที่ให้ความเค็มและก่อให้เกิดโรคโดยเฉพาะโรคไต แต่ถึงอย่างนั้นในเกลือก็ยังมีโซเดียมซึ่งเป็นสารที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยโซเดียมเป็นแร่ธาตุสำคัญที่เกี่ยวกับสมดุลน้ำของร่างกาย ซึ่งจะได้รับจากการรับประทานอาหารเป็นหลัก ร่างกายไม่สามารถขาดโซเดียมได้ จึงยังต้องบริโภคเกลืออยู่ภายใต้การจำกัดในปริมาณที่เหมาะสม โดยไม่ควรทานเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน หรือประมาณ 1 ช้อนชา และถ้าหากเปลี่ยนเกลือเป็นน้ำปลา ร่างกายก็ไม่ควรได้รับน้ำปลาเกิน 4 ช้อนชาต่อวัน

ปริมาณโซเดียมในอาหารเมนูตัวอย่าง

ปลาเค็ม 100 กรัม	มีโซเดียมเฉลี่ย 5,327 มิลลิกรัม
ปลาร้า 100 กรัม	มีโซเดียมเฉลี่ย 6,016 มิลลิกรัม
ผักกาดดอง 1 กระป๋อง (30 กรัม)	มีโซเดียมเฉลี่ย 1,720 มิลลิกรัม
โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป 1 ถ้วย (35 กรัม)	มีโซเดียมเฉลี่ย 900 มิลลิกรัม
ลูกชิ้น 5 ลูก (30 กรัม)	มีโซเดียมเฉลี่ย 640 มิลลิกรัม
แหนมหมู 1 ไม้ (15 กรัม)	มีโซเดียมเฉลี่ย 480 มิลลิกรัม
หมูยอ 4 ชิ้น (30 กรัม)	มีโซเดียมเฉลี่ย 227 มิลลิกรัม
ไส้กรอกหมู 1 ลูก (30 กรัม)	มีโซเดียมเฉลี่ย 204 มิลลิกรัม



นอกจากการลดปริมาณการปรุงเพิ่ม สิ่งที่มาคือการเลือกรับประทานอาหาร โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณเกลือโซเดียมมากเกินไป หรือรับประทานในปริมาณที่พอดี เพื่อไม่ให้เกิดความเค็มส่วนเกินในร่างกาย โรคที่สำคัญซึ่งเกิดจากการรับประทานอาหารรสเค็มจัดคือโรคไต แต่นอกจากนี้ก็ยังมียโรคอื่น ๆ ด้วยที่เกิดจากการรับประทานรสเค็มจัด อย่างเช่น โรคความดันโลหิต กลไกการเกิดโรคคือเมื่อร่างกายได้รับเกลือจะเกิดการดึงน้ำเข้ามาในกระแสเลือด ทำให้ขาบวม ตาบวม หากรับประทานติดต่อกันในระยะยาวจะส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น จึงเกิดโรคความดันโลหิตสูงในที่สุด และถ้าหากสูงมาก ๆ จะทำให้เป็นโรคหัวใจตามมา นอกจากนี้ก็ยังมีโรคอัมพาตที่มีการรับประทานรสเค็มจัดเป็นปัจจัยเสี่ยง รวมถึงโรคกระดูกพรุน เพราะการรับประทานเค็มจะทำให้แคลเซียมมาปนอยู่ในปัสสาวะมากขึ้น ส่งผลให้กระดูกสูญเสียแคลเซียม และเกิดการเปราะบาง

ปริมาณโซเดียม

227 มิลลิกรัม

ปริมาณโซเดียม

1720 มิลลิกรัม

ปริมาณโซเดียม

480 มิลลิกรัม

ปริมาณโซเดียม

6016 มิลลิกรัม

ปริมาณโซเดียม

1720 มิลลิกรัม