อันตรายของการบริโภคอาหารรสเค็ม หรือมีโซเดียมสูง และวิธีป้องกัน

“อโรคยา ปรมาลาภา” สำนวนบาลีที่มีความหมายว่า “ไม่มีโรคคือลาภอันประเสริฐ” อันเป็น จุดมุ่งหมายสำคัญของชีวิตมนุษย์ “โรคภัย” คือสิ่งที่ไม่มีผู้ใดอยากพบเจอ ซึ่งแน่นอนว่าสาเหตุหลักของการ เกิดโรคที่ใกล้ตัวมนุษย์มากที่สุดคือในเรื่องการเลือกบริโภค ผู้คนส่วนใหญ่มักให้ความสำคัญกับการรับประทาน อาหาที่อร่อยมากกว่าการบริโภคอาหารที่ควบคุมปริมาณสิ่งต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม นั่นจึงเป็นเหตุที่ อาหารในปัจจุบันมีรสชาติที่ค่อนข้างจัดจ้าน แต่แฝงไปด้วยอันตรายที่ไม่มีใครคาดถึง

หนึ่งในวัตถุดิบสำคัญคือ “เกลือ” ที่มักถูกใช้เป็นเครื่องปรุงสำคัญในการประกอบอาหาร ทั้งในประเทศหรือนอกประเทศ ล้วนนิยมใช้ในทุก ๆ เมนูอาหาร แน่นอนว่าย่อมมีผลเสียที่ตามมานั้นก็คือ ปัญหาทางสุขภาพ โดยเฉลี่ยพบว่าประมาณร้อยละสิบเจ็ดจุดหกของคนไทยป่วยเป็นโรคไต และยังมีโรคอื่น ๆ ที่สามารถก่อให้เกิดขึ้นได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ ซึ่งนับเป็นภัยสำคัญทางสุขภาพที่ คืบคลานเข้ามาในสังคมไทยมากขึ้น

สังคมที่รีบร้อน วิถีชีวิตที่รีบเร่ง ทำให้ “เกลือ” นั้นเข้าไปสู่ร่างกายของเราโดยไม่ได้ตั้งใจในหลาย ๆ ครั้ง อาหารหลายชนิดจะต้องมีเกลือเป็นวัตถุดิบสำคัญ ด้วยเหตุนี้เราจึงบริโภคเกลือเข้าไปมากเกินความจำเป็น โดยที่ไม่รู้ตัว ทำให้ร่างกายต้องสร้างกระบวนการที่จะขับเกลือส่วนเกินออกมาในหลายรูปแบบ ซึ่งนั่นหมายความว่าเรากำลังลดระยะเวลาการทำงานของอวัยวะภายในลง เพียงเพราะความสุขจากการบริโภค ของตนเอง

แม้ว่าการบริโภค “เกลือ” ที่เกินความจำเป็นจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายมนุษย์ แต่เราไม่อาจ ปฏิเสธได้ว่าการบริโภคเกลือก็มีประโยชน์ต่อร่างกายเช่นกัน เพราะเกลือมีส่วนช่วยในการป้องกันภาวะขาดน้ำ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างปกติ ทั้งยังป้องกันการขาดไอโอดีน ซึ่งเป็นสาเหตุของ การเกิดโรคคอพอก

“ลดเกลือ เพื่อสุขภาพและชีวิตที่ดีกว่า” เป็นการสร้างวินัยทางการบริโภคที่ดีให้กับมนุษย์ในสังคมปัจจุบัน การบริโภคเกลือไม่ใช่เรื่องที่เสียหาย และการไม่บริโภคเกลือก็ไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง การบริโภคทั้งหมดควร ถูกจำกัดด้วยคำว่า “พอดี” แทนคำว่า “พอใจ” เพื่อความสดใสในแนวทางสุขภาพดีของชีวิต “ลดเกลือเพียงนิด เพื่อชีวิตที่ปลอดภัย” คือแนวทางยุคใหม่ที่คนไทยควรทำ

เด็กหญิงพิชญธิดา แซ่ตัน โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบวรนิเวศศาลายา ในพระสังฆราชูปถัมภ์

รางวัลชนะเลิศ การประกวดเขียนเรียงความในหัวข้อ “Salt Less for Better Life and Healthy”

ประเภทนักเรียนในโรงเรียนเครือข่ายความร่วมมือของหอสมุดฯ

รองชนะเลิศ
อันดับ 1

Salt Less For Better Life Healthy

ภัยเงียบที่นำพาความเจ็บป่วยมาสู่ร่างกายของคนเรานั้น สาเหตุ สำคัญประการหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคภัยต่างๆ คือ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ของตัวเรา โดยเฉพาะการที่ร่างกายได้รับ โซเดียม มากเกินไป จะนำมาซึ่งโรคภัยต่างๆมากมาย การที่เราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร ก็เป็นอีกหนึ่งช่องทางในการรักษาสุขภาพของตัวเราได้

โซเดียม เป็นเกลือแร่ ที่มีความสำคัญกับร่างกายของมนุษย์ มีหน้าที่ในการควบคุมความสมดุลของเหลวในร่างกาย รักษาความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ช่วยในการทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อตลอดจนการดูดซึมสารอาหารบางอย่างในไต และลำไส้เล็ก

คนเราจะคุ้นชินกับโซเดียมในรูปแบบของ “เกลือแกง” และ “น้ำปลา” ซึ่งมีรสเค็ม นอกจากนี้ยังพบได้ในเครื่องปรุงอาหารชนิดต่างๆที่มีรสเค็ม อาทิเช่น ซีอิ้วขาว ซอสหอยนางลมเป็นต้น ในชีวิตประจำวันของคนเราในแต่ละวันจะพบและบริโภคโซเดียมได้จากแหลงต่างๆมากมาย ซึ่งหากร่างกายเรารับเอาโซเดียมเข้าสู่ร่างกายในปริมาณที่สูงมากเกินความต้องการของร่างกายก็จะทำให้เกิดโรคต่างๆได้ จากข้อมูลของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ความต้องการโซเดียมสูงสุดที่ร่างกายได้รับ และไม่ทำให้เกิดอันตรายคือ 2,300 มิลลิกรัมต่อวัน หรือคิดเป็นเกลือป่นประมาณ 6 กรัม (1 ช้อนชา) ในเมื่อเราทราบถึงปริมาณโซเดียมที่ร่างกายต้องการต่อวันแล้วการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเราโดยลดการทานโซเดียมลง ซึ่งเราสามารถทำได้หลาหหลายวิธี เช่น การรับประทานอาหารที่สดตามธรรมชาติ ควรปรุงอาหารโดยใช้เครื่องปรุงต่างๆให้น้อยที่สุดหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแปรรูป ที่มีส่วนผสมของโซเดียม

คนไทยเรานิยมรับประทานอาหารที่มีรสจัด และมักติดนิสัยการเติม พริกน้ำปลาลงในอาหาร ซึ่งเราสามารถเห็นภาพถ้วยพริกน้ำปลาวางอยู่บนโต๊ะอาหาร ตามร้านอาหารในเกือบทุกๆร้าน ดังนั้นประชากรไทยจึงมักเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากการได้รับโซเดียมเกินปริมาณความต้องการของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไต เป็นต้น การที่เราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ลดการทานอาหารรสเค็มลงสักนิด เลือกทานอาหารที่ปรุงน้อยๆ ก็จะสามารถลดการเกิดโรคลงได้ สุขภาพร่างกายของเราก็จะดีขึ้นด้วยดังเช่นคำกล่าวที่ “ ลดเค็ม ลดโรค”

เด็กหญิงปัทมนันท์ แทนคุ้มทอง โรงเรียนยอแซปอุปถัมภ์

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 การประกวดเขียนเรียงความในหัวข้อ “Salt Less for Better Life and Healthy”
ประเภทนักเรียนในโรงเรียนเครือข่ายความร่วมมือของหอสมุดฯ

อาหารที่มีโซเดียมสูงผลเสียของการกินเค็มและ
อาหารที่มีโซเดียมสูงอาการของโรคการป้องกัน และลดความเสี่ยง
การเกิดโรคจากการกินเค็ม

ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่นั้นรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูง ส่วนหนึ่งมาจากความถูกใจในรสชาติของโซเดียมอย่าง เช่น เกลือ ผงชูรส น้ำปลา ซึ่งถ้าโซเดียมในร่างกายมีปริมาณมากอาจส่งผลเสียแก่ร่างกายได้ ควรรับรู้ผลเสียของการรับประทานอาหาร เค็มและอาหารที่มีโซเดียมสูงอาการของโรคการป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรคจากการรับประทานอาหารเค็ม

อาหารที่มีโซเดียมสูงนั้นมีอยู่มาก แต่ก่อนที่จะรู้เรื่องนั้นมาท้าความรู้จักกับโซเดียมกันก่อนโดยข้อมูลนี้มาจากบทความ ของ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล โซเดียม นั้นคือ เกลือแร่ชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการควบคุมสมดุล น้ำและของเหลวในร่างกาย ซึ่งสามารถควบคุมระบบความดันโลหิต การท้างานของเซลล์ประสาทและกล้ามเนื้อ ตลอดจนถึงการดูด ซึมสารอาหารและเกลือแร่ในไตและล้าไส้เล็ก โซเดียมพบในอาหาร เนื้อสัตว์ อาหารจากธรรมชาติ อาหารที่มีโซเดียมสูงรับที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพยกตัวอย่างมานั้นมีดังนี้ น้ำปลาหวาน ต้มยำกุ้งน้ำข้น กะเพราไข่ดาว โดย คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดลได้กล่าวว่า ผลเสียของการรับประทานอาหารเค็มเกินในแต่ละวันนั้น จะ ก่อให้เกิดการเสื่อมของไต เพราะไตท้าหน้าที่ขับโซเดียม เมื่อไตท้างานได้ลดลงจะท้าให้มีการคั่งของเกลือ มีการบวมน้ำ ส่งผลให้ ความดันโลหิตสูง และเกิดโรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือดตามมาได้ เพื่อป้องกันโรคไตเรื้อรังในอนาคต และถนอมไตไว้ใช้ให้ ยาวนานที่สุด ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคโซเดียมที่เกินต่อความจ้าเป็นของร่างกาย โดยเน้นอาหารตามธรรมชาติ รสจืด รสเปรี้ยว รส เผ็ด หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด รสจัด หลีกเลี่ยงการใส่วัตถุปรุงรสในอาหารทุกชนิด

สุดท้ายนี้ ทุกคนคงได้รู้แล้วว่าจะสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีโซเดียมต่ำได้ โดยสามารถดูข้อมูลอาหารผ่านเว็บไซต์ ต่าง ๆ รับรู้อาการของโรคที่เกิดจากการรับประทานอาหารเค็มวิธีป้องกัน และการลดความเสี่ยงการเกิดโรค ดังนั้นก่อนจะ รับประทานอาหารควรดูก่อนว่าสิ่งนั้นส่งผลอะไรต่อร่างกายเรา และควรดูสิ่งที่รับได้ในแต่ละวัน

นายสรนนท์ ธนะเจริญธรรม โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบวรนิเวศศาลายา ในพระสังฆราชูปถัมภ์
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 การประกวดเขียนเรียงความในหัวข้อ “Salt Less for Better Life and Healthy”
ประเภทนักเรียนในโรงเรียนเครือข่ายความร่วมมือของหอสมุดฯ

รสเค็ม...เข้มข้นเกินไป “ทำลาย” สุขภาพ

รสเค็ม...เข้มข้นล้ำอาจทำร้าย เป็นพิษต่อร่างกายมหาศาล

จากบทประพันธ์ข้าต้นชี้ให้เห็นว่า รสเค็มมีอันตรายต่อร่างกายอย่างมหาศาล หากเราไม่รู้จักประมาณ หรือรับประทานรสเค็มอย่างพอดี รสเค็มก็อาจกลายเป็น “ยาพิษ” ที่ส่งผลเสียต่อร่างกายได้

“รสเค็ม” อาจเป็นรสชาติที่คนไทยมองข้าม และละเลยความสำคัญ แต่ถึงกระนั้นรสเค็มถือเป็นรสชาติ ยอดนิยมสำหรับคนไทยในการประกอบอาหาร อาจกล่าวได้ว่า รสเค็มถือเป็น “สตาร์” ในวงการอาหารไทยเลยก็ว่าได้ จากผลการสำรวจขององค์การอนามัยโลก (WHO) และข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ (สสส.) เมื่อปีพ.ศ 2566 ระบุว่า คนไทยกินเค็มเกินมาตรฐานโลกถึง 2 เท่า นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่ง เจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า องค์การอนามัยโลก หรือ WHO กำหนดมาตรฐานไว้ว่า ร่างกายคนเราควร บริโภคโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเทียบเท่า เกลือ 1 ช้อนชา หรือ 5 กรัม เมื่อเฉลี่ยแล้วไม่ควรได้รับ โซเดียมเกิน 600 มิลลิกรัมต่อมื้ออาหาร

นอกจากนี้ รสเค็มถือได้ว่าเป็นรสที่ “กลืน” ไปกับรสอื่นได้ เวลาประกอบอาหาร เรามักจะได้ยินคำกล่าว ที่ว่า “ปรุงรสให้เค็มก่อน แล้วค่อยเติมหวานทีหลัง” รสเค็มจึงไม่สามารถสังเกตได้ง่ายเหมือนรสหวาน เพราะรสหวานสามารถสังเกตได้ด้วยการใส่นมข้น น้ำตาล ทว่าโซเดียมที่มาจากรสเค็มนั้น เราไม่สามารถรับรู้ได้เลยว่าในแต่ละวันเรารับประทานโซเดียมไปมากเท่าไหร่ รศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโรคไต ภาควิชา อายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า โซเดียมและการกินเค็มเป็น “ภัยเงียบ” อาจไม่เห็นผลเสียทันที ยกเว้นคนที่ไวต่อการกินเค็ม เช่น ผู้สูงอายุ หรือคนที่มีโรคประจำตัว จะมีอาการ ตาบวม ขาบวม ความดันโลหิตขึ้น ปวดหัว หิวน้ำบ่อย ทว่าตอนนี้ รสเค็มอาจเป็น “ภัย(ไม่)เงียบ” เพราะปัจจุบัน พบคนไข้ป่วยเป็นโรคไตหรือไตวายอายุน้อยลงอยู่ที่ 35 – 40 ปี จากเดิมที่อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 50 – 60 ปี ซึ่งเป็นผลมาจากวัฒนธรรมการกินของคนไทยที่เปลี่ยนแปลงไป คนไทยนิยมอาหารสำเร็จรูป บุฟเฟ่ต์ ปิ้งย่าง หมูกระทะ อาหารญี่ปุ่น-เกาหลี ที่มีรสเค็มจัดจากการหมักดองเกลือ หรือใส่เครื่องปรุงจำนวนมาก รวมไปถึงพฤติกรรมการกินขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กซอง แม้กระทั่งผงชูรสก็มีผลต่อสุขภาพเช่นเดียวกัน ฉะนั้น วิธีป้องกันการกินรส เค็มและโซเดียมคือ เราควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมสูงดังที่กล่าวไปข้างต้น เลือกกินเฉพาะเนื้อสัตว์ ผัก ลดการ ซดน้ำให้น้อยที่สุด และกินในปริมาณที่พอดี ไม่ว่าจะเป็นซุปน้ำใส น้ำข้น หรือแกงชนิดอื่น ๆ เพราะปัจจุบันพบว่า ร้านค้ามากกว่า 95% ใช้ผงปรุงรสสำเร็จรูปมากกว่าเคี่ยวน้ำซุปด้วยผักหรือเนื้อสัตว์ ทำให้มีปริมาณโซเดียมที่สูง และมีต้นทุนที่ถูกกว่า

รสเค็ม...ถือเป็นรสชาติอาหารที่ทำให้มี “อรรถรส” แต่ถึงกระนั้น การ “ซด” และ “กิน” รสเค็มหรือ โซเดียมเกินความพอดีก็อาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้ จึงควรระมัดระวัง และรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะพอดี เพื่อรักษาสุขภาพของร่างกายไม่ให้เสื่อมโทรมและนำไปสู่ “ภัยเงียบ” จากรสเค็มที่ “มองไม่เห็น”

นายภควัต นักการรอง

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 การประกวดเขียนเรียงความในหัวข้อ “Salt Less for Better Life and Healthy”

ประเภทนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล

”Salt Less For Better Life and Healthy”

พวกเราทุกคนรับประทานอาหารเป็นประจำทุกวัน แต่เคยสังเกตไหมว่าอาหารที่เรารับประทานเข้าไป มีโซเดียมสูงหรือไม่ เคยตั้งคำถามหรือไหมว่า การที่เรารับประทานอาหารรสชาติที่เค็มจัด อาจจะส่งผลเสียต่อ ร่างกายและมีปัญหาสุขภาพต่างๆตามมาในอนาคต เราจะมีวิธีป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรคได้อย่างไร

ผมเป็นคนหนึ่งที่เกิดในภูมิภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หรือภาคอีสานที่ทุกคนๆรู้จักกัน ซึ่งภาคอีสาน อาหารส่วนใหญ่จะมีรสชาติที่เค็มจัด มีโซเดียมค่อนข้างมาก อาหารยอดนิยม เช่น กลุ่มส้มตำ ปริมาณโซเดียม1,036 มิลลิกรัม กลุ่มแกง-ต้ม ปรมาณโซเดียม 500 มิลลิกรัม กลุ่มปิ้งย่าง ปริมาณโซเดียม 1,173 มิลลิกรัม กลุ่มยำ-ลาบ ปริมาณโซเดียม 898 มิลลิกรัม กลุ่มเครื่องจิ้ม ปริมาณโซเดียม 523 มิลลิกรม เป็นต้น จนกระทั่งผมมาอยู่หอพักในมหาวิทยาลัย อาหารของเด็กหอส่วนใหญ่จะเป็นบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมคบเคี้ยวและอาหาร แช่แข็ง อาหารทั้งหมดนี้ล้วนมีปริมาณโซเดียมที่สูงมาก ซึ่งอาหารเหล่านี้เป็นสิ่งที่รับประทานเป็นประจำทุกวัน

ถ้ารับประทานอาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์อมพาต โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน ภาวะกระดูกผุ โรคกระดูกพรุน โรคมะเร็งกระเพาะอาหาร โรคไต ไตวายถึงขั้นเสียชีวิตได้ เป็นต้น ซึ่งเป็นผลเสียที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มรี สชาติเค็มจัด จะเสี่ยงต่อ การได้รับปริมาณโซเดียมมากจนเกินไป โรคต่างๆเหล่านี้ ทุกคนก็ไม่อยากให้เกิดขึ้นกับตนเองและคนรอบข้าง

โดยปกติแล้วผมรับประทานอาหารเหล่านี้ค่อนข้างบ่อย จนกระทั่งผมเริ่มสังเกตดูสุขภาพร่างกายของ ตนเอง พบว่ามีอาการอ้วนขึ้น บวมน้ำ หน้าบวม ตาบวม และแขนขาใหญ่ขึ้น รู้สึกกระหายน้ำตลอดเวลา ซึ่งใน ระยะแรกผมนึกว่าอาจจะรับประทานอาหารมากจนเกินไปจึงเกิดอาการบวม แต่พอมาระยะหนึ่งพบว่ามีภาวะ ผมร่วง เจ็บคอง่ายและฉี่บ่อย ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนอันตรายต่อสุขภาพและทำให้ผมต้องใส่ใจกับเรื่องนี้มากขึ้น

แนวทางการป้องกัน คือ การปรับพฤติกรรมการรับประทานให้เหมาะสม เน้นการรับประทานอาหารท มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่รับประทานอาหารรสจัดหรือรสเค็มมากเกินไป เพราะการกินเค็ม จะส่งผลต่อการ ทำงานของไต ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของโรคต่างๆ และอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญ คือการตรวจสุขภาพ เพื่อคัดกรองความ ผิดปกติของร่างกาย หากพบความเสี่ยงหรือรอยโรคใดๆ แพทย์จะได้แนะนำ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรค หรือรีบทำการรกษาอย่างตรงจุด ก่อนที่โรคจะลุกลามจนกลายเป็นโรคเรื้อรังที่ยากต่อการรักษา

วิธีการลดความเสี่ยงการเกิดโรคเหล่านี้ โดยผมจะเลือกรับประทานอาหารสดตามธรรมชาติ หาก ต้องการปรุงอาหาร ผมจะใช้เครื่องปรุงรสให้น้อยที่สุด ปรับนิสัยการรับประทานอาหารให้กินรสจืดขึ้น บอก ร้านอาหารว่าไม่ใส่ผงชูรส ลดการรับประทานอาหารแช่แข็ง อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมคบเคี้ยว และเบเกอรี่ทุก ชนิด เมื่อซื้อผลิตภัณฑ์ในร้านสะดวกซื้อทุกครั้ง ผมจะอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ และดูปริมาณโซเดียมเสมอ

การบริโภคอาหารหรือการใช้เครื่องปรงที่มีปรมาณโซเดียมมากเกินไป จะก่อให้เกิดโรคต่างๆตามมาซึ่งเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย การที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินให้เหมาะสมอาจจะไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ หากเริ่มทีละขั้นตอนช้าๆ เพื่อให้ร่างกายได้ปรับเปลี่ยนและเกิดความเคยชิน จะทำให้สุขภาพของเราดีขึ้นได้

นายวุฒิชัย ระยาย้อย

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 การประกวดเขียนเรียงความในหัวข้อ “Salt Less for Better Life and Healthy”

ประเภทนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล

Salt Less For Better Life & Healthy

“ใกล้เกลือกินด่าง” เป็นสำนวนไทยที่เปรียบให้เห็นว่าเกลือนั้นเป็นสิ่งมีค่าใกล้ตัวแต่กลับไม่สนใจแสวงหาสิ่งอื่นที่ด้อยประโยชน์กว่า อันแสดงให้เห็นว่าคนไทยคุ้นเคยกับเกลือมาอย่างยาวนานและมองว่าเป็นสิ่งล้ำค่าซึ่งในทางประวัติศาสตร์เกลือเคยใช้แลกเปลี่ยนสินค้าได้เหมือนเงินตรา เนื่องจากเกลือสามารถช่วยถนอมอาหารได้ในยุคสมัยที่ ยังไม่มีตู้เย็นเพราะมีคุณสมบัติในการดึงน้ำออกจากอาหาร ลดการสะสมของแบคทีเรียในอาหาร แต่ทว่าในปัจจุบันแม้ เทคโนโลยีและวิทยาศาสตร์ทางอาหารจะก้าวหน้าขึ้น และเกลือไม่ได้เป็นสินค้าล้ำค่าเหมือนเมื่อก่อนแล้ว คนไทยก็ยังคงติดใจในรสชาติความเค็มของเกลืออยู่ ทำให้มีสถิติการบริโภคโซเดียมของคนไทยในปี พ.ศ.2564 เฉลี่ยมากถึงคนละ 3,194 มก.ต่อวัน ซึ่งมากกว่าที่องค์กรอนามัยโลกได้กำหนดไว้เกือบ 2 เท่า โดยปริมาณโซเดียมที่ควรได้รับต่อวัน คือ ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน หรือประมาณ 1 ช้อนชา

“You are what you eat !” เป็นตัวหนังสือที่ปรากฏอยู่ในสไลด์สุดท้ายของการเรียนการสอนรายวิชาโภชนาการของดิฉัน โดยมีความหมายว่าสุขภาพของเราจะเป็นเช่นไรนั้น ขึ้นอยู่กับอาหารที่เรารับประทานเข้าสู่ร่างกาย หรืออาจกล่าวได้ว่าสุขภาพที่ดีเราสามารถเริ่มต้นกับได้ง่ายๆแค่ปลายลิ้น ซึ่งตามหลักกายวิภาคศาสตร์แล้วลิ้นของเรา สามารถจำแนกได้ถึง 5 รสชาติ ได้แก่ รสหวาน รสเค็ม รสเปรี้ยว รสขม และรสอูมามิ ดังนั้นเราสามารถใช้ลิ้นเลือกรับประทานอาหารจากระดับความเค็ม ซึ่งเป็นรสชาติของเกลือที่มีไอออนบวกได้

หากเราเลือกรับประทานอาหารที่เค็มต่ำ ได้รับโซเดียมแต่พอดี โซเดียมจะช่วยรักษาะสมดุลของน้ำในร่างกาย ทำให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานได้อย่างปกติ และช่วยให้ไตขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายได้อีกด้วย

การรับประทานอาหารที่มีรสชาติเค็มจัดอย่างอาหารหมักดองอาหารกึ่งสำเร็จรูปน้ำซุปและน้ำจิ้มจะทำให้ได้รับโซเดียมในปริมาณที่มากเกินไปอันเป็นสาเหตุสำคัญของกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs)โดยเฉพาะความดันโลหิตสูงที่เป็นความเสี่ยงสำคัญของภาวะหัวใจวายหลอดเลือดสมองตีบตันและไตวายซึ่งจากรายงานของประธานเครือข่ายลดบริโภคเค็มคนไทยป่วยเป็นโรคไตวายเรื้อรังสูงถึง 7,600,000 คน เสียชีวิตด้วยภาวะหัวใจวายจากโรค หัวใจและหลอดเลือดประมาณ 40,000 คนต่อปี หรือ 108 คนต่อวัน มีผู้ป่วยเป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตกว่า 500,000คน โดยผู้ป่วยโรคไตเพิ่มขึ้นปีละ 10%

ทางสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้แนะนำ 6 วิธีลดเค็มไว้ ดังนี้

1. ทานอาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่ง ปรุงอาหารเอง ชิมก่อนปรุง ไม่ปรุงเพิ่ม
2. เลี่ยงทานอาหารคู่น้ำจิ้มหรือเติมน้ำปลาพริก
3. เลี่ยงอาหารรสจัดเพราะมักมีทั้งผงชูรส น้ำปลา น้ำปลาร้า
4. เลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง ขนมคบเคี้ยว
5. อ่านฉลากโภชนาการเพื่อเลี่ยงอาหารโซเดียมสูง
6. ใช้สมุนไพรและเครื่องเทศ เพื่อแต่งกลิ่นและรสของอาหาร

อย่างไรก็ตาม อาหารที่ไม่เค็มก็อาจมีโซเดียมสูงได้ เนื่องจากมีโซเดียมแฝง ซึ่งเป็นโซเดียมที่อยู่ในส่วนประกอบ ของสารต่างๆที่ไม่ใช่เกลือ เช่น สารกันบูด ผงฟู สารกันเสียในชีส โซเดียมอัลจิเนตในไอศกรีมที่ช่วยให้เกิดการคงตัว และโซเดียมไนไตรต์ที่ทำให้เนื้อสัมผัสนุ่มในไส้กรอก

เกลือสามารถให้เราได้ทั้งคุณและโทษบริโภคแต่น้อยเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลายโดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการเป็นสำคัญจะช่วยสร้างเสริมสุขภาพที่ดีในระยะยาวได้

นางสาวพิชญา ธนอุดมโภคิน

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 การประกวดเขียนเรียงความในหัวข้อ “Salt Less for Better Life and Healthy”

ประเภทนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล

“อาหารที่มีโซเดียมสูง ผลเสียของการกินเค็มและอาหารที่มีโซเดียมสูง
อาการของโรค การป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรคจากการกินเค็ม”

“เค็มไปเหรอ ใส่ข้าวเพิ่มสิลูกจะได้หายเค็ม” เอ๊ะ จริงเหรอ! หลายคนคงได้ยินประโยคสุดคลาสสิกนี้บ่อยใช่ไหมครับ แถมหลายครั้งก็เผลอเชื่อและทำตามเสียด้วย ขอรีบเฉลยว่าวิธีนี้อาจช่วยแค่เจือจางรสเค็มให้เบาบางลง แต่ไม่ได้ลดความเสี่ยง จากโรคเกิดจากรสชาติเค็มแต่อย่างใด นอกจากนี้อีกความเชื่อที่ว่า “อาหารเค็มมักมีโซเดียมสูง” ก็ไม่ถูกทั้งหมด วันนี้ผมขอเวลาทุกคนไม่เกิน 5 นาทีมาทำความเข้าใจกันว่าอะไรคือ “อาหารโซเดียมสูง” และความเสี่ยงที่ผู้คลั่งรักอาหารรสชาติเข้มข้นสุดห้ามใจต้อง เผชิญมีอะไรบ้าง ปิดท้ายด้วยวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงภัยความเค็ม รับรองว่าอ่านจบเริ่มปฏิบัติมื้อต่อไปได้ทันทีครับ

มาเริ่มตั้งต้นที่ความหมายของ “โซเดียม” กันครับ แน่นอนว่าเด็กมัธยมสายวิทย์ตอบได้ทันทีว่าคือ Na บนตารางธาตุ ใช่แล้ว และผมจะขยายต่ออีกว่าจริงๆ โซเดียมคือเกลือแร่ชนิดหนึ่งที่เราขาดไม่ได้ เพราะช่วยควบคุมสมดุลของน้ำและของเหลวในร่างกาย ตลอดจนควบคุมระบบความดันโลหิต การทำงานของเซลล์ประสาทและกล้ามเนื้อ ปกติแล้วร่างกายเราจะได้รับโซเดียมในรูปของ “**โซเดียม**คลอไรด์” จากเครื่องปรุงรสและวัตถุดิบถนอมอาหาร อย่างเกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส ฯลฯ พวกนี้จะเค็มครับ แต่เราก็จะ เจอในรูปแบบอื่นด้วย เช่น “โมโน**โซเดียม**กลูตาเมต” (ผงชูรส) หรือ **“โซเดียม**ไบคาร์บอเนต” (ผงฟู) นั่นแปลว่าอาหารโซเดียมสูงไม่ จำเป็นต้องมีรสเค็มเสมอไปครับ

จากข้อมูลขององค์กรอนามัยโลกได้กำหนดมาตรฐานของโซเดียมว่าควรบริโภคไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม/คน/วัน แต่ๆ เรื่อง มันพีคตรงนี้ครับ กรมอนามัยร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย เผยว่าคนไทยบริโภคเกลือโซเดียมมากถึง 3,636 มิลลิกรัม/คน/วัน ซึ่งเกินมาตรฐานไปถึง 2 เท่า และไม่ผิดคาดเท่าไหร่ถ้าจะบอกว่า อาหารโซเดียมสูงอันดับต้นๆ คือของใกล้ตัวอย่าง “บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป” รับประทานง่าย สบายกระเป๋า เข้าถึงง่ายแค่ร้านขายของชำ หน้าปากซอย หรือเมนูส้มตำปูปลาร้าเพียงจานเดียวโซเดียมเอื้อมไปแตะสูงถึง 2,000 มิลลิกรัม! นอกจากนี้สายจิ้มจุ่ม หมาล่า ก็คือตัวชูโรงเรื่องอร่อยถูกใจ อนามัยไตถูกลืม เพราะปริมาณโซเดียมฉ่ำๆ ซ่อนอยู่ในน้ำซุปชวนฝันนั่นแหละครับ (อย่าซดเชียวนะ)

ทีนี้ครับ หากรับประทานอาหารโซเดียมสูงเป็นประจำ ร่างกายก็จะค่อยๆ สะสมจนเกิดภาวะผิดปกติ เช่น การคั่งของเกลือ และน้ำในอวัยวะต่างๆ ใครรู้สึกว่าตัวเองแขนขาบวม เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก นอนราบไม่ได้ อาจเกิดจากสาเหตุนี้ครับ และในกลุ่มผู้ป่วยโรคหัวใจ น้ำที่คั่งในร่างกายมีโอกาสทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ง่ายขึ้นอีกด้วย

การรับโซเดียมเกินขนาดยังส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น เป็นต้นเหตุของโรคร้ายที่พลิกชีวิต เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น ตัดภาพมาที่ “ไต” อวัยวะที่รับภาระหนักสุดเพราะต้องกรองโซเดียมและน้ำส่วนเกินของร่างกาย ส่งผลให้ ความดันหน่วยไตสูงขึ้น เกิดจากรั่วของโปรตีนในปัสสาวะ และกระตุ้นให้ไตเสื่อมเร็วก่อนวัยอันควร

ดังนั้นผมจะสรุปวิธีป้องกันและลดความเสี่ยงจากโรคจากโซเดียมด้วยคำสั้นๆ “แลดู ลดเติม เลี่ยงเพิ่ม เริ่มเลย” แลดูปริมาณโซเดียมบนฉลากก่อนตัดสินใจซื้อ ลดเติมเครื่องปรุงในแต่ละมื้อ เลี่ยงเพิ่มอาหารกลุ่มดองเค็ม เช่น ไส้กรอก (849 มิลลิกรัมต่อปริมาณไส้กรอก 100 กรัม) กุนเชียง (1,303 ต่อปริมาณกุนเชียง 100 กรัม) หมูหยอง (469 มิลลิกรัมต่อปริมาณ หมูหยอง 100 กรัม) เป็นต้น สังเกตว่าตัวเลขนี้เป็นเพียงโซเดียมต่อปริมาณ 100 กรัม ซึ่งปกติพวกเราคงทานกันเกิน 100 กรัม อยู่แล้วครับ สูงทะลุเพดานไปมาก และสุดท้ายคือ เริ่มเลย ตั้งเป้าหมายแล้วเริ่มทำตั้งแต่วันนี้ อาจไม่ต้องหักดิบทันที แค่ค่อยๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารทีละนิด ลดให้อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย ความเสี่ยงจากอาหารรสชาติเค็มจัดหรือโซเดียม สูงก็จะลดลงตามไปด้วย

“มื้อนี้ไม่ต้องเติมข้าวแล้วนะลูก แม่ลดเค็มให้แล้วสุดหล่อ” อาจจะเป็นประโยคที่ได้ยินอย่างแพร่หลายแทนการ เพิ่มข้าวลดเค็มอย่างแน่นอน มาร่วม **“แลดู ลดเติม เลี่ยงเพิ่ม เริ่มเลย”** เพื่อสร้างสุขภาพที่ดีและแข็งแรง กินอร่อย ปลอดภัย ห่างไกลโซเดียมสูงไปด้วยกันครับ

นายปฏิพัทธ์ เกตุอุบล

รางวัลชนะเลิศ การประกวดเขียนเรียงความในหัวข้อ “Salt Less for Better Life and Healthy”
ประเภทบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล/บุคคลทั่วไป

Salt Less For Better Life & Healthy

แม้ในปัจจุบันมนุษยชาติค้นพบยาและผลิตวัคซีนที่ทันสมัยมามากมายเพื่อรักษาชีวิตของผู้คน แต่บางครั้งทุกคนอาจละเลยเรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพอันเป็นปัจจัยพื้นฐานของมนุษย์ ก่อให้เกิดปัญหาการบริโภคเกลือและโซเดียมเกินความต้องการขึ้น ซึ่งเป็นชนวนก่อโรคต่างๆ ตามมาจนบังเกิดคำถามขึ้นว่า หากทุกคนหันมา ใส่ใจและเรียนรู้การบริโภคเกลือและโซเดียมให้เหมาะสมแล้ว ชีวิตของเราจะดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่

ในชีวิตประจำวัน เกลือแกงที่เราใช้ปรุงอาหารนั้นมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ ซึ่งโซเดียมเป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อร่างกาย ช่วยรักษาสมดุลของน้ำและของเหลวในร่างกาย ทำให้ความดันโลหิตเป็นปกติ ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ และช่วยรักษาสมดุลกรด-ด่างในร่างกาย โดยร่างกายได้รับโซเดียมจากการบริโภคอาหาร ซึ่งในอาหารธรรมชาติจะมีโซเดียมอยู่แทบทุกชนิด ทั้งนี้องค์การอนามัยโลกได้กำหนดปริมาณโซเดียมที่เพียงพอไว้ไม่เกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวันหรือเทียบเท่าเกลือแกง ๑ ช้อนชา จากการศึกษาการบริโภคโซเดียมในประชากรไทยทั่วประเทศ พบว่า การบริโภคโซเดียมเฉลี่ยในประชากรไทยเท่ากับ ๓,๖๓๖ มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งเกินเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกกำหนด โดยอาหารที่มีโซเดียมสูง ได้แก่ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารแช่แข็ง โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง เครื่องปรุงรส เช่น เกลือแกง น้ำปลา ผงชูรส ขนมอบ เช่น เค้ก คุกกี้ ขนมปัง ขนมขบเคี้ยว รวมถึงเครื่องดื่มเกลือแร่และน้ำผลไม้ หากร่างกายได้รับโซเดียมในปริมาณมากเป็นระยะเวลานาน ย่อมส่งผลให้ระดับความดันโลหิตในร่างกายสูงขึ้นและไตทำงานหนักจากการขับเกลือส่วนเกินออกทางปัสสาวะ ก่อให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคไตวายเรื้อรัง การเพิ่มความรุนแรงของโรคเบาหวาน โรคกระดูกเปราะบางแตกง่าย โรคมะเร็งกระเพาะอาหารและโรคหืดกำเริบ อย่างไรก็ตาม ทุกคนสามารถลดการบริโภคเกลือและโซเดียมได้โดย๑. ปรุงอาหารด้วยตนเอง เพราะจะสามารถควบคุมปริมาณเครื่องปรุงให้เหมาะสมได้ ๒. ลดความถี่ในการรับประทานอาหารแช่แข็งและอาหารกึ่งสำเร็จรูป แล้วเลือกรับประทานอาหารจากธรรมชาติแทน ๓. ลดการรับประทานน้ำซุป น้ำแกง น้ำผัด โดยการเปลี่ยนจากช้อนไปเป็นส้อมหรือตะเกียบในการตักหรือคีบอาหารและสั่งกับข้าวแยกอีกจานโดยไม่นำมาราดข้าว ๔. ดูฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มทุกครั้งก่อนเลือกซื้อ โดยดูที่ปริมาณโซเดียมไม่ควรเกิน ๑๔๐ มิลลิกรัมต่อ ๑ หน่วยบริโภคหรือเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากทางเลือกสุขภาพ ๕. รับประทานผักและผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น ฟักทอง แก้วมังกร กล้วย เนื่องจากปริมาณโพแทสเซียมที่เหมาะสมจะช่วยขับโซเดียมออกจากร่างกายได้ แต่ควรระวังในผู้ป่วยโรคไตและหัวใจที่ต้องจำกัดปริมาณโพแทสเซียม และ ๖. ปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม อันจะส่งผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเมื่อเป็นผู้ใหญ่ โดยพ่อแม่ควรสร้างข้อตกลงกับเด็กว่าไม่ควรรับประทานขนมขบเคี้ยวจนหมดซองในมื้อเดียว สอนวิธีดูฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์ขนมต่างๆ รวมถึงส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักผลไม้และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ทั้งนี้พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการลดการบริโภคเกลือและโซเดียมแก่เด็ก เพราะแบบอย่างที่ดีมีค่ายิ่งกว่าคำสอน นอกจากนี้ภาครัฐและเอกชนควรร่วมมือกันเพื่อผลักดันให้การลดการบริโภคเกลือและโซเดียม โดยการออกแบบฉลากหน้าบรรจุภัณฑ์ให้เข้าใจง่ายว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมต่ำ เผยแพร่และปรับสูตรอาหารที่ลดปริมาณโซเดียมลงในโรงเรียน โรงพยาบาลและสถานที่ทำงาน รวมถึงกำหนดมาตรการเก็บภาษีจากอาหารที่มีโซเดียมสูงและให้เงินอุดหนุนแก่อาหารที่มีโซเดียมต่ำกว่าและอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ผัก ผลไม้ เพื่อผลักดันให้ผู้ผลิตปรับสูตรผลิตภัณฑ์อาหารให้เป็นสูตรที่มีโซเดียมน้อยลงและเสนอทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพให้กับผู้บริโภค

หากทุกคนตระหนักถึงคุณ-โทษของโซเดียม ทราบปริมาณโซเดียมที่ควรได้รับในแต่ละวัน และนำวิธีการลดการบริโภคเกลือและโซเดียมข้างต้นไปปรับใช้แล้ว ฉันเชื่อมั่นว่า นั่นจะเป็นก้าวแรกที่สำคัญที่จะนำพาชีวิตไปสู่สุขภาวะที่ดีอย่างแน่นอน

หากปรุงเกลือเหลือหลายในอาหาร มวลหมู่มารโรคามาเคียงใกล้
เพียงลดเกลือให้พอดีมิตามใจ ชีพสดใสดีแท้กว่าแต่เดิม

นายธีรวัฒน์ หมื่นเท

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 การประกวดเขียนเรียงความในหัวข้อ “Salt Less for Better Life and Healthy”

ประเภทบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล/บุคคลทั่วไป

Salt Less for Better Life and Healthy

ปัจจุบันประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงถึง 13 ล้านคน โดยโรคความดันโลหิตสูงถือเป็นต้นเหตุสำคัญที่ ก่อให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคไต และโรคอื่นๆตามมาอีกมากมาย ซึ่งสาเหตุหนึ่งของโรคความดัน โลหิตสูงมาจากการรับประทานอาหารที่มีองค์ประกอบของโซเดียมที่มากเกินปริมาณที่กำหนดต่อวัน

โซเดียม เป็นองค์ประกอบหลักของเกลือที่ใช้ประกอบอาหาร โดยเกลือถือเป็นเครื่องปรุงสำหรับการประกอบอาหารเพื่อให้ความเค็ม นอกจากนี้เกลือยังถูกนำมาใช้ในการหมักดองอาหารเพื่อเป็นการถนอมอาหาร ดังนั้นเกลือจึงสามารถพบได้ในอาหารทั่วไป เช่น อาหารสำเร็จรูปจกพวกอาหารกระป๋อง, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปหรือไส้กรอก,อาหารหมักดองต่างๆ หรือเครื่องปรุงรสต่างๆ เป็นต้น โดยปริมาณของโซเดียมที่ร่างกายได้รับขึ้นกับปริมาณของเกลือจากการรับประทานอาหารเข้าไป ซึ่งร่างกายต้องการปริมาณโซเดียมต่อวันในปริมาณเล็กน้อยไม่เกิน 2,300 มิลลิกรัมต่อวัน การบริโภคโซเดียมในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยในการควบคุมระดับของความดันโลหิต และควบคุมสมดุลน้ำในร่างกายได้แต่หากร่างกายได้รับโซเดียมจากการรับประทานอาหารที่มีปริมาณของเกลือมากเกินไปจะส่งผลทำให้สมดุลของเหลวในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงส่งผลต่อระบบหมุนเวียนเลือดและหัวใจทำเลือดมีความเข้มข้นมากขึ้น ร่างกายเกิดการตอบสนองเพื่อปรับสมดุลโดยการลดการขับน้ำออกจากร่างกาย ส่งผลทำให้ปริมาณของเหลวในร่างกายสูงขึ้น และทำให้ปริมาณของเลือดที่จะสูบฉีดมีมากขึ้น หัวใจจึงทำงานหนักมากขึ้นเกิดการบีบตัวแรงขึ้นเพื่อส่งเลือดไปส่วนต่างๆของร่างกาย จึงเป็นที่มาของโรคความดันโลหิตสูงได้ ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่หลายคนเป็นแต่ไม่รู้ตัว เนื่องจากอาจจะไม่แสดงอาการ แต่จะทราบก็ต่อเมื่อมีภาวะแทรกซ้อนของโรคหัวใจ โรคสมองขาดเลือด หรือโรคไต เป็นต้น ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษามีโอกาสเป็นอัมพาตหรือเสียชีวิตได้ ดังนั้นควรให้ความสำคัญในการตรวจวัดความดันโลหิตอยู่เสมอ วิธีการลดความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิตสูงที่ดีที่สุด คือ การเลือกรับประทานอาหารที่มีปริมาณโซเดียมในปริมาณที่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น ลดการรับประทานอาหารสำเร็จรูปต่างๆ เนื่องจากอาหารสำเร็จรูปมีปริมาณโซเดียมเป็นองค์ประกอบในการปรุงรสชาติอาหารในปริมาณมาก นอกจากนี้ควรลดการรับประทานอาหารหมักดอง เนื่องจากมีการใช้เกลือเป็นส่วนประกอบหลักในกระบวนการหมักดองเพื่อถนอมอาหาร ดังนั้นหากต้องการนำอาหารหมักดองมาใช้ ประกอบอาหารควรลดปริมาณของเกลือในการปรุงให้น้อยลง นอกจากการลดปริมาณเกลือ สิ่งหนึ่งที่สำคัญ คือ การลดปริมาณการใช้เครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น ซีอิ๊ว หรือน้ำปลา ให้น้อยลง จะสามารถช่วยลดปริมาณโซเดียมในอาหารได้อีกด้วย เนื่องจากในกระบวนการทำเครื่องปรุงรสมีการใช้เกลือเป็นองค์ประกอบหลัก

การรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสามารถรับประทานได้ แต่ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมต่อวัน การควบคุมระดับโซเดียมควรเริ่มจากการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ควรเลือกอาหารที่มีโซเดียมต่ำ หรือการปรับ ลดความเค็มในการปรุงอาหารให้มีปริมาณน้อยลง โดยหากสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้ได้ก็จะสามารถลดความ เสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และโรคแทรกซ้อนต่างๆที่จะเกิดขึ้นได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “Salt Less for Better Life and Healthy”

นายภัคธร แซ่ลิ่ม

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 การประกวดเขียนเรียงความในหัวข้อ “Salt Less for Better Life and Healthy”

ประเภทบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล/บุคคลทั่วไป