อายุรแพทย์ชี้ผู้ที่ติดอาหารรสเค็ม เสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง พบคนไทยบริโภคเกลือสูงเกินมาตรฐาน 2 เท่า

แพทย์หญิงจุฑาธิป ลิ้มคุณากูล อายุรแพทย์ สังกัดศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ให้ความรู้ว่า การใช้ชีวิตประจำวันของประชาชนทุกวันนี้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล บริโภคอาหารที่มีรสชาติหวานจัด มันและเค็มจัดมากเกินไป อีกทั้งยังขาดการออกกำลังกายจนส่งผลเสียต่อสุขภาพและเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ซึ่งจากสถิติของกระทรวงสาธารณสุขในปี 2554 พบว่าคนไทยป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 21.4 หรือ 1.5 ล้านคน โรคไต ร้อยละ 17.5 หรือ 7.6 ล้านคน โรคหัวใจขาดเลือด ร้อยละ 1.4 หรือ 0.75 ล้านคน โรคหลอดเลือดสมอง โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ร้อยละ 1.1 หรือ 0.5 ล้านคน โรคกลุ่มนี้เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะการกินอาหารรสเค็มจัด คือ อาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง โดยเฉพาะจากเครื่องปรุงรสเค็ม ได้แก่ น้ำปลา ซีอิ้วขาว เกลือ กะปิ และซอสหอยนางรม โดยมีการสำรวจพบว่าคนไทยบริโภคเกลือและโซเดียมสูงเกินที่แนะนำ 2 เท่า หรือเกลือ 10.8 กรัม หรือโซเดียม 5,000 มิลลิกรัมต่อวัน

สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับเกลือโซเดียมเพื่อที่จะปรับพฤติกรรมการกินอาหาร “โซเดียม” เป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่งที่มีในอาหารธรรมชาติ เช่น ข้าว แป้ง หมู ปลา ไข่ ผัก ผลไม้ และยังมีอยู่ในเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ้วขาว ซอสหอยนางรม ผงชูรส รวมทั้งมีในอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก กุนเชียง อาหารหมัก ดอง เป็นต้น ดังนั้นแม้จะไม่ได้ปรุงอาหารเพิ่มเราก็ได้รับโซเดียมจากอาหารธรรมชาติแล้ว สำหรับหน้าที่ของโซเดียมคือคอยควบคุมการกระจายตัวของน้ำในส่วนต่างๆ ของร่างกาย และมีผลอย่างมากต่อความดันโลหิต ดังนั้นการกินอาหารที่มีโซเดียมมากเกินไปจึงมีความสัมพันธ์ต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และทำให้มีการสะสมของน้ำตามส่วนต่างๆ ในร่างกาย อาทิ เกิดภาวะบวมน้ำ และการที่มีความดันโลหิตสูงในระยะยาวส่งผลต่อหลอดเลือดแดงและนำไปสู่ภาวะอันตรายต่ออวัยวะอื่นๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ และนำไปสู่การเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต และไตวายในที่สุด

สำหรับปริมาณโซเดียมตามปกติที่ควรได้รับคือประมาณ 2,000 – 2,300 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งในแต่ละวันเรารับประทานอาหารหลักจากธรรมชาติจะมีปริมาณโซเดียมอยู่แล้ว 350 – 450 มิลลิกรัมต่อวัน ดังนั้นเมื่อนำไปหักจากปริมาณโซเดียมที่แนะนำต่อวัน เราจึงสามารถเติมเครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ ได้อีกประมาณ 1,650 – 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน หรือคิดเป็นเกลือป่น 1 ช้อนชาต่อวัน หรือ ซีอิ้วขาว 3 – 4 ช้อนชาต่อวัน ดังนั้นหากซื้ออาหารปรุงสำเร็จรับประทานก็ควรหลีกเลี่ยงการเติมพริกน้ำปลาหรือซอสปรุงรสต่างๆ เพิ่มเติม ซึ่งการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารรสเค็มลงครึ่งหนึ่ง นับเป็นการป้องกันการเกิดโรคเรื้องรังต่างๆ และสร้างสุขภาพที่ดีได้อย่างยั่งยืน ปรับพฤติกรรมการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ “อาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง โดยเฉพาะจากเครื่องป