



## กินเค็มแค่ไหนไม่ป่วย

10-16 มีนาคม "สัปดาห์ลดการกินเค็ม" (Low salt week)

### ภัยเงียบจากรสเค็ม

- การบริโภคอาหารรสเค็ม ส่งผลทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น ยิ่งกินเค็มมาก ยิ่งเพิ่มโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งในระยะแรกจะไม่แสดงอาการเตือน แต่จะทำลายอวัยวะต่างๆ ไปเรื่อย ๆ ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมาเช่น โรคหัวใจ เส้นเลือดสมองแตก ไตวาย กรณีรุนแรงอาจทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตได้
- การกินเค็มมีผลทำให้ผนังกล้ามเนื้อหัวใจห้องล่างซ้ายหนาขึ้น โดยอาจไม่สัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของความดันโลหิต กล่าวคือ คนที่กินเค็มแม้จะไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง แต่อาจทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจหนา ซึ่งถือเป็นหนึ่งปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้
- การกินเค็มทำให้อัตราการกรองของเสียผ่านไตเพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะมากขึ้น หรือกล่าวง่าย ๆ คือ ทำให้ไตทำงานหนักขึ้น ซึ่งในระยะยาวอาจส่งผลให้เกิดภาวะไตเสื่อมและทำให้เกิดโรคไตได้

**กินเค็มได้แค่ไหน** การลดการกินเค็มเป็นวิธีการง่าย ๆ ที่จะช่วยป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้ นักโภชนาการแนะนำให้บริโภคโซเดียมในปริมาณไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน (หรือไม่ควรบริโภคเกลือเกินวันละ 1 ช้อนชา เนื่องจากเกลือหรือที่มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า "โซเดียมคลอไรด์" มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบอยู่ร้อยละ 40) ทั้งนี้เราสามารถสังเกตปริมาณโซเดียมที่เราได้รับจากฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น ๆ

**อาหารแหล่งโซเดียม** เป็นที่ทราบกันดีว่าอาหารที่มีโซเดียมสูงมักมีรสชาติเค็ม อย่างไรก็ตาม มีอาหารบางประเภทที่มีโซเดียมสูงแต่รสชาติไม่เค็มเรียกว่ามีโซเดียมแฝง ทำให้เราบริโภคโซเดียมเข้าไปโดยไม่รู้ตัว เราจึงควรทราบว่าโซเดียมมีอยู่ในอาหารประเภทใดบ้าง เพื่อจะได้เลือกบริโภคได้อย่างถูกต้อง

- อาหารธรรมชาติ มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบอยู่แทบทุกชนิด โดยทั่วไปอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ มักมีปริมาณโซเดียมมากกว่าผักและผลไม้
- เครื่องปรุงรสชนิดต่าง ๆ เช่น น้ำปลา เกลือ ซีอิ๊วขาว ซอส กะปิ น้ำมันหอย ผงชูรส ผงฟู เครื่องพริกแกง ซอสมะเขือเทศ มักมีโซเดียมอยู่ในปริมาณมาก
- อาหารแปรรูป ได้แก่ อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง อาหารตากแห้ง อาหารสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูป มักมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบในปริมาณมากเช่นกัน เช่น ผลไม้กระป๋อง ไข่เค็ม เนื้อเค็ม ไส้กรอก ผักดอง ซุปกึ่งสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบต่าง ๆ
- อาหารที่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมเค้ก ขนมปัง คุกกี้ ซึ่งมีการเติมเกลือหรือผงฟูในขั้นตอนการผลิต

### เทคนิคง่าย ๆ ...ลดเค็ม ลดโรค

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง และลดการเติมเครื่องปรุงรสในอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว เนื่องจากในอาหารนั้นมีโซเดียมอยู่แล้ว
2. ลดการกินอาหารแปรรูปต่างๆ ได้แก่ ไส้กรอก หมูยอ แหนม เบคอน ผักดอง ผลไม้ดอง ปลาเค็ม ไข่เค็ม เต้าหู้ยี้ ขนมกรุบกรอบต่าง ๆ
3. ทานอาหารกึ่งสำเร็จรูปให้น้อยลง และไม่ควรรีบเครื่องปรุงจนหมดซอง
4. หลีกเลี่ยงอาหารประเภทจาด่วน
5. ลดความถี่ในการทานอาหารที่มีน้ำจิ้ม เช่น อาหารประเภททอด ลูקי หมูกระทะ หอยทอด เฟรนฟรายด์ และลดปริมาณน้ำจิ้มลง เนื่องจากในน้ำจิ้มมีปริมาณโซเดียมสูง
6. ไม่ควรมีขวดน้ำปลาซีอิ๊ว ซอส เกลือ บนโต๊ะอาหาร
7. อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งก่อนซื้อ โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

เขียนโดย: ศศิธร บุญสุข  
เรียบเรียงโดย: สิริรัมภา การะนนท์

### แหล่งอ้างอิง

สำนักโภชนาการ. สุขภาพดี เริ่มที่อาหาร ลดหวาน มันเค็ม เติบโตผักและผลไม้. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. นนทบุรี. 2554.  
สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. ลดเค็ม พิชิตภัยเงียบ. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2557] : เข้าถึงได้จาก  
[http://www.thaihypertension.org/files/237\\_1.LowSalt.pdf](http://www.thaihypertension.org/files/237_1.LowSalt.pdf)