ผศ.ดร.ทิพยเนตร อริยปิติพันธ์ www.sxc.hu

ÇÂÃ¹...

Í¡Í¹à¤Á¡¹à¶ÍÐ

โซเดียมเป็นเกลือแร่ชนิดหนึ่ง เป็นส่วนประกอบของเกลือแกง มีรสเค็ม ช่วยเพิ่มรสชาติอาหาร ช่วยรักษาสมดุลของกรดด่างและของเหลวในร่างกาย น้อง ๆ ที่กินอาหารรสเค็มจัดเป็นประจำ ร่างกายจะได้รับโซเดียมมากกว่าปกติ ไตต้องทำงานหนักในการขับโซเดียมส่วนเกินทิ้ง การกินอาหารรสเค็มจึงเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคความดันโลหิตสูงและไตเสื่อม เดี๋ยวนี้เด็ก ๆ ก็เป็นโรคนี้กันแล้วนะ น่ากลัวไหมล่ะ

àÃÒ¤ÇÃä´ÃÒ¡ÅÍÇ¹ÅÐà·ÒäÃ

ในอดีต กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำให้คนไทยกินโซเดียมไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเกลือแกงประมาณ 6 กรัม หรือ 1 ช้อนชา แต่เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงจึงแนะนำให้กินโซเดียมน้อยลงเป็น 1,400 มิลลิกรัมต่อวัน คิดเป็นเกลือประมาณ 3.5 กรัม หรือประมาณ 2/3 ช้อนชา เท่านั้น

à¤ÃÍ§»Ã§¡Ãâ«à´ÃÃ

น้ำปลา (มีเกลือ 35%) ซีอิ๊วขาว ซอสถั่วเหลือง ซอสหอยนางรม ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ น้ำจิ้มสุกี้ น้ำจิ้มไก่ น้ำส้มพริกบด เครื่องแกงต่าง ๆ ซุปก้อน/ผง

â«à´ÂÁáÍºá½§ã¹ÍÒËÒÃ

เรามักได้รับโซเดียมโดยไม่รู้ตัวจากผงชูรส (โซเดียม 30%) ซุปก้อนหรือผง ผงฟู เบกกิงโซดาในขนมอบ ขนมเค้ก (โซเดียมไบคาร์บอเนต: โซเดียม 27%) สารกันบูด (โซเดียมเบนโซเอต) สารกันรา (โซเดียมโพรปิออเนต) สารฟอกสี กันรา (โซเดียมซัลไฟด์) สารให้ความคงตัว (โซเดียมแอลจิเนต)

Tips: อ่านฉลากโภชนาการที่อยู่ด้านหลังบรรจุภัณฑ์เพื่อตรวจสอบปริมาณโซเดียมก่อนตัดสินใจซื้อ โดยควรมีโซเดียมต่อหน่วยบริโภคน้อยกว่า 5% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

Å´â«à´ÂÁ¡¹à¶ÍÐ

- **ลดขนมขบเคี้ยว** กรอบมันอาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวโพดคั่ว ปลาเส้นปรุงรส ซึ่งมีคุณค่าโภชนาการน้อย ส่วนใหญ่ได้แป้ง ไขมัน เกลือ น้ำตาล และผงชูรส คนที่ชอบกินบะหมี่สำเร็จรูป โจ๊ก ซุป ให้ลดปริมาณเครื่องปรุงลง ก็จะได้รับโซเดียมน้อยลง
- **การปรุงก๋วยเตี๋ยวชามโปรด** รวมทั้งอาหารอื่น ๆ เช่น ยำ ส้มตำ ไม่ควรปรุงรสจัดเกินไป ยิ่งรสจัดมาก ก็จะใช้น้ำปลามากขึ้น ร่างกายก็จะได้รับเกลือมากขึ้น
- **ดื่มน้ำผลไม้คั้นสดไม่เติมเกลือ** แทนน้ำผลไม้ผสมหรือน้ำผลไม้กระป๋อง ซึ่งอาจมีการผสมเกลือและน้ำตาล
- **หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มเกลือแร่** เพราะมีโซเดียม 40-900 มิลลิกรัม/ลิตร

น้อง ๆ สามารถป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้แต่เนิ่น ๆ ด้วยการปรับนิสัยการบริโภคตั้งแต่เยาว์วัย โอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคจะลดหรือชะลอเวลาลงได้ อย่าลืมนะคะว่าร่างกายของเราเสื่อมลงทุกวัน เริ่มแต่วันนี้ มาช่วยกันรณรงค์การกินอาหารอ่อนเค็มกันเถอะ จะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจภายหลังนะ จะบอกให้ L

ÃÈÃÍ¡ÄÁ¡ à¡ÅÍ¡1 ªÍ¤Ò ÁÃÃÒ³â«à´ÃÃ 2,000 ÁÃÃÒ¡ÃÃ