



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันที ๒๖ เดือนเมษายน พ.ศ.๒๕๕๖ หน้า ๒๕

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

กินเค็ม'เสี่ยงโรคเรื้อรังถามหา

"เกลือ"ของติดครัวไทยที่ขาดไม่ได้ ไม่ว่าจะต้มยำทำน้ำพริก เกลือล้วนเป็นส่วนประกอบทั้งสิ้น และด้วยความที่รสชาติอาหารไทยขึ้นชื่อเรื่องความ "ถึงพริกถึงขิง" อยู่แล้ว จนมีสถิติออกมาว่าคนไทยบริโภค "เกลือ" เกินมาตรฐานถึง 2 เท่า

แพทย์หญิงจุฑาธิป ลิมฺคณากุล อายุรแพทย์ ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) บอกว่า การใช้ชีวิตประจำวันของคนเราทุกวันนี้ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล มักบริโภคอาหารที่มีรสชาติจัดจ้านจนมากเกินไป อีกทั้งยังขาดการออกกำลังกายส่งผลเสียต่อสุขภาพและเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง จากสถิติของกระทรวงสาธารณสุขในปี 2554 พบว่าคนไทยป่วยเป็นโรคไต ร้อยละ 17.5 หรือ 7.6 ล้านคน โรคนี้เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะการกินอาหารรส "เค็มจัด" เช่น อาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง โดยเฉพาะจากเครื่องปรุงรสเค็ม มีการสำรวจพบว่าคนไทยบริโภคเกลือและโซเดียมสูงเกินมาตรฐาน 2 เท่า หรือประมาณ 5,000 มิลลิกรัมต่อวัน จากโซเดียมตามปกติที่ควรได้รับประมาณ 2,000-2,300 มิลลิกรัมต่อวันเท่านั้น

"โซเดียมเป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่งที่มีในอาหารธรรมชาติ เช่น ข้าว แป้ง หมู ปลา ไข่ ผัก ผลไม้ และยังมีอยู่ในเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม ผงชูรส รวมทั้งมีในอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก กุนเชียง อาหารหมัก ดอง ดังนั้น แม้จะไม่ได้ปรุงอาหารเพิ่มเราก็ได้รับโซเดียมจากอาหารธรรมชาติอยู่แล้ว"

หน้าที่ของโซเดียมจะคอยควบคุมการ กระจายตัวของน้ำในส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งมีผลอย่างมากต่อความดันโลหิต

"การกินอาหารที่มีโซเดียมมากเกินไปจึงมีความสัมพันธ์ต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และทำให้มีการสะสมของน้ำตามส่วนต่างๆ ทำให้เกิดภาวะบวมหน้า และความดันโลหิตสูงในระยะยาวส่งผล

ต่อหลอดเลือดแดงและนำไปสู่ภาวะอันตรายต่ออวัยวะอื่นๆ เช่น หัวใจ จนนำไปสู่โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต และไตวายในที่สุด"

ดังนั้น หากซื้ออาหารปรุงสำเร็จรับประทานก็ควรหลีกเลี่ยงการเติมพริกน้ำปลาหรือซอสปรุงรสต่างๆ เพิ่มเติม ซึ่งการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารรสเค็มลงครึ่งหนึ่ง นับเป็นการป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ และสร้างสุขภาพที่ดีได้อย่างยั่งยืน

นายภาณุพงษ์ อินทมะน นิสิตการออกแบบทัศนศิลป์-การออกแบบแฟชั่น คณะศิลปกรรมศาสตร์