



# ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๘๐ ประจำเดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๐

## โซเดียม ภัยเงียบแจกฟรี



โซเดียม เป็นองค์ประกอบหนึ่งในการควบคุมสมดุลน้ำและของเหลวในร่างกาย รักษาระดับความเป็นกรด-ด่างในเลือดให้อยู่ในภาวะปกติ ช่วยในการส่งกระแสประสาทและช่วยในการยึดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อ แต่หากร่างกายได้รับโซเดียมในปริมาณสูง (มากกว่า 2,400 มิลลิกรัม ต่อวัน) จะทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไตวาย โรคหัวใจขาดเลือด โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นภัยเงียบที่มักถูกมองข้าม เนื่องจากมีระยะการดำเนินของโรคนานหลายปี และผู้ป่วยจะเริ่มแสดงอาการเมื่อเป็นโรคแล้ว



### คนเราได้รับโซเดียมจากที่ใดบ้าง

คนทั่วไปมักเข้าใจว่าการลดการบริโภคโซเดียม คือการลดอาหารที่มีรสเค็มเท่านั้น แต่ความจริงโซเดียมเป็นสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารหลากหลายรูปแบบ ได้แก่

#### อาหารธรรมชาติ

#### อาหารแปรรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป

• มีการเติมเกลือหรือสารกันบูดที่มีโซเดียมปริมาณสูงมาก

#### เครื่องดื่มเกลือแร่

• มีการเติมสารประกอบของโซเดียมลงไปด้วย

#### น้ำผลไม้สำเร็จรูป

• มีการเติมสารกันบูด (โซเดียมเบนโซเอต) จึงมีโซเดียมสูง

#### เครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ

• ได้แก่ เกลือ น้ำปลา และซอสปรุงรสต่างๆ

#### ผงชูรส (โมโน โซเดียมกลูตาเมต)

• เป็นสารปรุงรสที่ไม่มีรสเค็ม แต่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ

#### ผงฟู (โซเดียม ไบคาร์บอเนต)

• ซึ่งส่วนใหญ่ใช้ในการทำขนมปัง ขนมเค้ก เบเกอรี่

### เคล็ดลับการลดโซเดียมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

- เลี่ยงการเติมเกลือ หรือเครื่องปรุงรสอื่นๆในขั้นตอนทำอาหาร
- ไม่วางเครื่องปรุงรสไว้บนโต๊ะอาหาร
- เลือกซื้อสินค้าอาหารสำเร็จรูปที่มีปริมาณโซเดียมต่ำ โดยดูจากฉลากโภชนาการ
- จำกัดปริมาณการกินขนมที่มีโซเดียมสูง หรือกินผลไม้รสไม่หวานแทนขนม



เอกสารอ้างอิง : 1. คนเราได้รับเกลือจากที่ใดบ้าง, เครือข่ายลดบริโภคเค็ม, แหล่งสืบค้น <http://www.lowsaltthailand.com/default.asp?content=contentdetail&id=24670> วันที่สืบค้น 22 ธ.ค. 59

2. ลดเค็ม ต้านโรค, สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

3. Salt Reduction, World Health Organization, แหล่งสืบค้น <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/en/> วันที่สืบค้น 22 ธ.ค. 59

ภาพประกอบ : <http://www.foodprocessing.com/articles/2009/saltassault/>