กินเค็ม...เกิดโรคอะไร

เมื่อพูดถึง “ความเค็ม” คนส่วนใหญ่จะนึกถึง “เกลือ” ที่ใช้ในการปรุงแต่งรสอาหารให้มีความเค็ม หรืออาจใช้ในการถนอมอาหาร ดังนั้นเกลือจึงสื่อถึงรสชาติเค็มของอาหาร “เกลือ” คือสารประกอบทางเคมีที่เรียกว่า “โซเดียมคลอไรด์” และคนทั่วไปมักจะเรียก “เกลือแกง” ที่ใช้ประกอบอาหารว่าโซเดียมคลอไรด์ โซเดียมเป็นแร่ธาตุธรรมชาติที่ร่างกายต้องการ และร่างกายไม่สามารถผลิตโซเดียมได้เอง จึงจำเป็นต้องได้รับจากอาหารในปริมาณที่เหมาะสม

ทั้งนี้เราควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน (หรือ 1 ช้อนชา) ส่วนคนที่เสี่ยงต่อความดันโลหิตสูงไม่ควรเกิน 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน แต่ปัจจุบันคนไทยบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูงกว่าที่ร่างกายต้องการ

ถึง 2 เท่า หรือวันละ 4,000 มิลลิกรัม จากพฤติกรรมต่างๆ เช่น เติมน้ำปลาทุกครั้งที่กินอาหารตามร้านและที่บ้าน ใช้ผงปรุงรสสารพัดชนิดทุกครั้งที่ปรุงอาหารบริโภคอาหารสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูป สัปดาห์ละหลายครั้ง

กินเค็ม เกิดโรคอะไร

ถึงแม้ “โซเดียม” จะมีความสำคัญต่อร่างกาย แต่การบริโภคโซเดียมมากเกินไปกลับมีผลเสียต่อสุขภาพ และส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ หลายโรค เช่น

- ความดันโลหิตสูง คนไทยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่า 11 ล้านคน

- หัวใจวาย คนไทยเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดปีละ 4 หมื่นคน หรือวันละ 108 คน

- อัมพฤกษ์ อัมพาต คนไทยเป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต มากกว่า 5 แสนคน การกินเค็มจัดทุกวัน มีโอกาสสูงที่หลอดเลือดสมองจะตีบตันหรือแตก ทำให้เป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

- ไตวาย คนไทยเป็นโรคไต มากกว่า 7.6 ล้านคน มีการประเมินค่าใช้จ่าย “ฟอกเลือดล้างไต” คนละประมาณ 2 แสนบาทต่อปี ซึ่งยังไม่รวมค่าใช้จ่ายเดินทางไปสถานพยาบาลและค่าเสียเวลาอื่นๆ (ลูกหลานต้องหยุดงานเพื่อพาผู้ป่วยไปฟอกเลือดล้างไต)

จะเห็นได้ว่าการบริโภคโซเดียมสูงเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่ปัจจุบันมีความรุนแรงมากขึ้น ทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควร “โซเดียม” จึงกลายเป็นตัวอันตรายในอาหาร หากบริโภคอย่างไม่ระมัดระวัง

“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่ปลายนิ้ว...คลิ๊กมา...
Group.wunjun.com/Thatumhealthy
งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126 ต่อ 116