



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ทำไมต้องห้ามกินเค็ม?

เรื่องโดย : ดนยา สุเวทเวทิน Team Content www.thaihealth.or.th

สสส



อาหารที่อร่อยก็ต้องมีรสกลมกล่อม ทั้งหวาน เค็ม เปรี้ยว และเผ็ด แต่รู้หรือไม่ว่ากว่าจะได้รสชาตินั้น ต้องเติมเครื่องปรุงลงไปกี่ชนิด กี่ช้อน? และนอกจากรสชาติที่เราได้รับจากการกินแล้วร่างกายจะได้รับอะไรตามมามากบ้าง?

เคยแปลกใจบ้างไหมว่าทำไมบางคนกินอะไรก็ขาดเครื่องปรุงไม่ได้ ขอเติมน้ำตาลลงไปสัก 1 ช้อน ใส่น้ำปลาลงไปอีกสัก 1 ช้อนครึ่ง โดยที่ยังไม่ได้ชิมก่อนเลยแม้แต่ชนิดเดียวว่าอาหารที่พร้อมเสิร์ฟมานั้นมีรสชาติอย่างไร ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่าลิ้นของมนุษย์เรามีปุ่มรับรสเล็ก ๆ ที่เรียกว่า ปาปิลลา (Papilla) จำนวนมาก ซึ่งปุ่มรับรสจะมีด้วยกัน 4 ชนิด คือ รสหวาน รสขม รสเปรี้ยว และรสเค็ม ซึ่งการรับรู้รสชาติเหล่านี้จะเป็นการกระตุ้นให้สมองประมวลผลรับรู้รสและจะสั่งให้ชอบอาหารนั้น ๆ หรือเรียกว่าสมองเสพติดรสชาตินั่นเอง

ยิ่งอายุเพิ่มมากขึ้นการทำงานของประสาทรับรสก็ยิ่งเสื่อมลงไม่ต่างกับอวัยวะอื่น ๆ ในร่างกาย ซึ่งภาวะการสูญเสียการรับรู้รสจะพบได้มากในกลุ่มผู้สูงอายุ จึงอย่าได้แปลกใจหากอาหารสุดอร่อยที่คุณตามคุณยายในบ้านเคยทำให้เมื่อตอนเราเด็ก พอกลับมาทานตอนโตจะรู้สึกว่ามันจืดจางและมีรสชาติจัดไปทางรสเค็ม นั่นก็เพราะพวกท่านรับรู้ว่ามันคือรสชาติที่กำลังพอดี อันเนื่องมาจากภาวะการสูญเสียการรับรสนั่นเอง

“เมื่อก้าวสู่การเป็นผู้สูงอายุ นอกจากการรับรู้รสจะเสื่อมจากเดิมแล้ว ระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายก็เริ่มเสื่อม หากยังไม่ใส่ใจเรื่องอาหารการกินก็ยิ่งเพิ่มตัวเร่งความเสื่อมของอวัยวะอื่น ๆ ให้มาถึงเร็วขึ้น เพราะหากเลือกกินอาหารไม่เป็น กินอาหารที่เค็มจัด มีโซเดียมสูง ก็ยิ่งทำให้ไตทำงานหนักมากขึ้น” อาจารย์สง่า ดามาพงศ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ สสส. และที่ปรึกษาด้านโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กล่าว

ก่อนอาจารย์สง่า จะบอกต่อไปว่า โรคไตเป็นสิ่งที่บั่นทอนคุณภาพชีวิตมนุษย์ เพราะคนที่เป็นโรคนี้ไม่ใช่แค่ต้องเสียเงินมหาศาลเพื่อไปล้างไต ฟอกไต แต่ยังเสียเวลา เสียสุขภาพจิต ซึ่งเขาอาจรู้สึกตัวเองกำลังเป็นภาระของครอบครัว ดังนั้นคนที่ไม่อยากเป็นโรคไตทั้งในวัยผู้สูงอายุ วัยทำงาน วัยหนุ่มสาว หรือวัยเด็ก จึงต้องใส่ใจดูแลสุขภาพตัวเองด้วยหลักง่าย ๆ คือ **1. เลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมสูง** อาหารที่มีโซเดียมสูงไม่ใช่แค่เกลือกับน้ำปลา แต่ยังรวมถึงกะปิ ปลาแร่ ผงชูรส ซีอิ๊ว ผงชูปีก่อน ซอสปรุงรส ผงฟูที่อยู่ในขนมปังเบเกอรี่ต่าง ๆ และสารถนอมอาหารในอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน หมูยอ เป็นต้น **2. กินผักและผลไม้อย่างเพียงพอ** อย่างน้อยวันละ 400 กรัม จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงได้ระยะหนึ่ง **3. กินอาหารที่มีแคลอรีน้อย** และ **4. ออกกำลังกาย** เคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจก่อนว่า **โรคไตไม่ใช่โรคที่เกิดจากการกินเกลือเพียงอย่างเดียว** แต่ยังรวมถึงการกินโซเดียมเกินปริมาณตามความต้องการของร่างกายที่องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำว่า ในทุก ๆ วันคนเราไม่ควรกินโซเดียมเกิน 1 ช้อนชา หรือ 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน ในขณะที่คนไทยในวัยผู้ใหญ่ได้รับโซเดียมเกินกว่ามาตรฐานกำหนดถึง 2 เท่า วันนี้ ทีมเว็บไซต์ สสส. จึงรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพไตมากฝากค่ะ

ลดเค็ม...ลดได้หลายโรค

ผศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ สาขาวิชาโรคไต ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และประธานเครือข่ายลดบริโภคเค็ม ได้กล่าวไว้ในวิดีโอ ลดเค็มลดหลายโรค ที่เผยแพร่ผ่านแชนแนล RAMA CHANNEL ทางยูทูป ไว้ว่า “การลดกินเค็มมีส่วนป้องกันโรคที่มีปัจจัยเกี่ยวกับการกินโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น ซึ่งการลดปริมาณการกินเค็มจะทำให้อาการของโรคนั้น ๆ ดีขึ้น และป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนในระยะยาว ส่วนใหญ่ปรุงรสเค็มอย่างเดียวก็น่าอร่อย ต้องมีรสหวาน กลมกล่อม ก็ต้องเติมน้ำตาลเพิ่ม ทำให้กินเค็มและหวานเกินเป็นต้นเหตุของการพ่วงทั้งโรคเบาหวานและโรคอ้วนตามมา ซึ่งจากประสบการณ์ที่ผ่านมาพบว่า ผู้ป่วยเบาหวานที่กินเค็มมากจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตมากกว่าผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่กินเค็ม ดังนั้นเลี่ยงเค็มจึงสามารถป้องกันได้หลายโรค”

วิธีลดเค็มอย่างไรให้ได้ผล?

ที่คนเราชอบกินเค็ม กินหวาน เป็นเพราะความเคยชิน ดังนั้นจึงต้องค่อย ๆ ลดทีละน้อย ๆ จะทำให้ลื่นค้อย ๆ ปรับความไวการรับรสได้ ผศ.นพ.สุรศักดิ์ แนะนำการลดเค็มอย่างไรให้ได้ผลว่า **'ควรลด 10%'** ในครั้งแรก และถัดไปอีกประมาณ 2 อาทิตย์ หรือ 1 เดือน ให้ลดลงไปอีก 10% และอีก 1 เดือนต่อมาให้ลดลงอีก 10% วิธีนี้

จะทำให้ลดสามารถลดเค็มได้ 30% ภายในระยะเวลา 3 เดือน และเป็นการลดเค็มที่เรายังมีความสุขกับการกินเหมือนเดิมแต่ร่างกายเคยชินกับการกินรสเค็มที่น้อยลง

6:6:1 เคล็ดลับกินดี ส่งตรงจาก อาจารย์สง่า ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ

อาจารย์สง่า ได้แนะนำเคล็ดลับการกินอาหารสำหรับผู้สูงวัยให้ห่างไกลโรค คือ ผู้สูงอายุควรกินอาหารตามธรรมชาติผ่านการปรุงแต่งให้น้อยที่สุด เลือกข้าวกล้องแทนข้าวขาวเพราะจะมีสารอาหารมากกว่า กินเนื้อปลา สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง จะได้รับโปรตีนที่มีคุณภาพ สามารถกินไข่ได้วันละ 1 ฟอง โดยเน้นไปที่ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ควรลดเหลือสัปดาห์ละ 3-4 ฟอง) กินถั่วเมล็ดแห้ง ต้ม نرمสจ๊วตหรือนมพร่องมันเนย 1 ถ้วย หรือ 1 แก้วต่อวัน กินผักผลไม้เป็นประจำ ที่สำคัญต้องใช้สูตร '6:6:1' คือ กินน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา และเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน ก็จะทำให้เป็นผู้สูงวัยที่ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้มากมาย แอมสูตรนี้ยังได้ผลดีกับคนทุกวัยอีกด้วย

ดังนั้นไม่ว่าจะป่วยหรือไม่ป่วยก็ต้องใส่ใจเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษ นอกจากเรื่องโภชนาการอาหารที่ครบถ้วนแล้ว การปรุงรสชาตก็เป็นอีกหนึ่งสิ่งสำคัญที่คนมักจะหลงลืม เทศกาลสงกรานต์ปี 2562 หรือวันปีใหม่ไทยปีนี้ ทีมเว็บไซต์ สสส.ขอเชิญชวนให้เป็นจุดเริ่มต้นในการลดกินเค็ม ลดปรุงที่ละ 10% เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีของตัวเองและผู้สูงวัยในบ้านที่เคารพรักจะได้เป็นผู้สูงวัยไทยห่างไกลโรคนะค่ะ



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอรับรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์