



โรงพยาบาลท่าตูมชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชำนาญสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

รู้ทัน 6 นิস্যเสีย

ทำ “ติดเค็ม”

ที่มา : จดหมายชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข ประจำเดือนธันวาคม 2561



พฤติกรรมหลาย ๆ อย่าง มาจากความเคยชิน เราสามารถปรับเปลี่ยนความเคยชินได้ แต่ต้องใช้เวลา และค่อยปรับอย่างค่อยเป็น ค่อยไป ให้คุ้นกับความเคยชินใหม่ได้ไม่ยาก

เมื่อติดเค็มแล้ว ก็ยังชอบบริโภคอาหารที่มีรสเค็ม ยิ่งกินก็ยิ่งอร่อย การจะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงตัวเอง สามารถทำได้ เรามาลองดู 6 นิสัยของคนไทย ที่ทำให้ติดเค็มกัน

- **นิสัยปรุงรสอาหารโดยไม่ชิม** อาหารส่วนใหญ่จะผ่านการเติมซอสปรุงรส ผงปรุงรสมาแล้วแทบทั้งนั้น แต่คนไทยมักจะเรียกหาเครื่องปรุงเพื่อเติมแต่งรสชาติเพิ่มขึ้นไปอีก ไม่ว่าจะเป็น น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มสายชู บางครั้งยังไม่ทันชิมก็ตักเครื่องปรุงลงไปตามความเคยชินแล้ว
เราเปลี่ยนได้ ด้วยการชิมรสอาหารทุกครั้งก่อนที่จะปรุงอะไรเพิ่มลงไป เพื่อลดการได้รับความเค็มมากเกินไปจนเกินปริมาณที่ร่างกายต้องการ
- **นิสัยติดการกินอาหารแปรรูป** ประเด็นนี้มาจากความเร่งรีบของวิถีชีวิต ทำให้ไม่มีเวลาสนใจในการเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าหรือดีต่อสุขภาพ แต่เลือกอาหารที่เร็วและง่ายเพื่อประหยัดเวลา โดยเฉพาะอาหารแปรรูปอย่าง ไส้กรอก หมูยอ ลูกชิ้นต่าง ๆ ซึ่งอาหารแปรรูปเหล่านี้มีโซเดียมจากกระบวนการถนอมอาหาร และมีโซเดียมแฝงเข้ามาอีกจากการเติมสารปรุงแต่งต่าง ๆ เพื่อได้ให้สี กลิ่น รส และสัมผัสที่ถูกใจผู้บริโภค จึงทำให้ได้โซเดียมคุณสองเข้าไปอีก
เราเปลี่ยนได้ ด้วยการหันมาทำอาหารรับประทานเองสักวันละมื้อ เน้นซื้อของสดมาปรุงกับข้าวรับประทานเองบ้าง ก็จะช่วยลดการรับประทานโซเดียมลงไปได้ ที่สำคัญคือ คุณการปรุงให้รสชาติอ่อนกำลังดีได้
- **นิสัยจิ้มน้ำจิ้มไม่ยั้ง** เป็นอีกเรื่องที่ทำกันแบบแทบไม่รู้ตัว คือการราดน้ำจิ้มแบบเยอะ ๆ หรือจิ้มน้ำจิ้มแบบมาก ๆ แม้ว่าอาหารบางอย่างก็มีโซเดียมอยู่แล้ว พอจิ้มน้ำจิ้มเพิ่มเข้าไปก็ยิ่งได้รับโซเดียมเพิ่มเข้าไปอีก ซึ่งน้ำจิ้มถือเป็นปัจจัยหลักหนึ่งที่ทำให้คนไทยได้รับโซเดียมสูง
เราเปลี่ยนได้ หากสามารถลดการใช้น้ำจิ้มลงได้ หรือจิ้มเพียงเล็กน้อย ก็จะช่วยลดการรับโซเดียมลงไปได้อย่างมาก
- **นิสัยชดน้ำซุปร่วมหมดซาม** อาหารกลุ่มก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ สุกี้ต่าง ๆ รวมไปถึงน้ำแกง ทั้งที่มีกะทิและไม่มีกะทิ อย่างต้มยำ ต้มโคล้ง เป็นอาหารอีกประเภทที่คนไทยชอบรับประทาน และน้ำซุปรที่อร่อยเข้มข้นก็ยิ่งทำให้ถูกปากถูกใจ นอกจากเส้นแล้วก็ชดน้ำแทบหมดซาม เพราะชดแล้วอร่อย ซึ่งน้ำซุปรทุกชนิดมีการเติมซอสปรุงรส หรือผงปรุงรสต่าง ๆ ลงไป ซึ่งถือว่ามิโซเดียมปริมาณสูงมาก
เราเปลี่ยนได้ ลดการชดน้ำซุปรต่าง ๆ ลง เน้นรับประทานเฉพาะเส้นและเครื่องเคียง ก็สามารถช่วยลดปริมาณโซเดียมที่จะได้รับในแต่ละวันลงไปได้
- **นิสัยเสพติดน้ำยา** ส้มตำต่าง ๆ อาหารประเภทยำ ส้มตำ ถือเป็นอาหารจานโปรดของคนไทยจำนวนมาก ยิ่งเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด ยิ่งชอบ กินเพลิน ๆ ทั้งเนื้อ ทั้งน้ำจนหมดจาน สุดท้ายก็ได้โซเดียมเข้าร่างกายไปทั้งหมด ซึ่งน้ำยา น้ำส้มตำเหล่านี้มีการเติมผงปรุงรสที่มีโซเดียมสูง โดยสารปรุงรสเหล่านี้มักไม่ค่อยเค็มจึงต้องมีการเติมลงไปมาก เพื่อให้ได้รสชาติที่ต้องการ ขณะที่ส้มตำหรือยำบางอย่างมีการใส่ปลาร้าที่มีโซเดียมสูงอยู่แล้วเช่นกันลงไปด้วย ก็ยิ่งได้รับโซเดียมมากเกินไปใหญ่
เราเปลี่ยนได้ ลดการกินน้ำปรุงเหล่านี้ลง หรือบอกพ่อค้า แม่ค้า ให้ลดการเติมผงชูรส ลดเค็ม เค็มน้อย ๆ ก็จะช่วยลดโซเดียมลงได้เช่นกัน
- **นิสัยติดน้ำปรุงโตปลา** ปลาร้า พริกแกง และกะปิ 4 จตุรเทพ ที่คนไทยชอบกินเช่นกัน ซึ่งวิธีในการทำอาหารทั้ง 4 อย่าง โดยธรรมชาติของอาหารเหล่านี้มีโซเดียมผสมอยู่แล้ว และหากมีการปรุงรสเพิ่มเข้าไปอีก ก็จะได้โซเดียมจากสารปรุงรสเข้าไป

รูกัน 6 นิสยเสีย ทำ “คิคเคิม”



เราเปลี่ยนได้ ลดความถี่ในการกินอาหารที่มีส่วนประกอบของอาหาร 4 ชนิดนี้ลงได้ หรือหากต้องกิน ลดการปรุงรสส่วนอื่นลง ก็เป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยลดปริมาณโซเดียมได้เช่นกัน



“สุขภาพดีของตัวเอง คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งหายใจ...คิดก็มา...

www.thatoomhsp.com

งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116