

อาหารอีกประเภทหนึ่งที่จะมีปริมาณโซเดียมสูง คืออาหารที่ผ่านการแปรรูปต่างๆ เช่น เนื้อหมูต้มให้สุกที่ยังไม่มีการแปรรูป ไม่มีการหมักเกลือ ซีอิ๊ว หรือน้ำปลา ปริมาณประมาณ 2 ช้อนกินข้าว จะมีโซเดียมประมาณ 20 ถึง 30 มิลลิกรัม แต่ถ้าเราเปลี่ยนจากการรับประทานเนื้อหมูนั้นมาเป็นรับประทานหมูยอ ไส้กรอก ในปริมาณที่ใกล้เคียงกันกับเนื้อหมูดังกล่าว ปริมาณโซเดียมจะเพิ่มสูงขึ้นประมาณ 10 เท่า คือมีโซเดียมประมาณ 200-300 มิลลิกรัม/ 2 ช้อนกินข้าว (ปริมาณแตกต่างกันตามแต่ละชนิดและเครื่องหมายการค้า) ดังนั้นในการลดปริมาณโซเดียมอันดับที่หนึ่งคือ การลดหรือหลีกเลี่ยงความเค็มของอาหารชิมก่อนที่จะมีการเติมเครื่องปรุงต่างๆ อันดับที่สองหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปต่างๆ อาหารหมักดอง เพราะอาหารเหล่านี้มีปริมาณโซเดียมสูง ควรพยายามอ่านฉลากโภชนาการต่างๆ เพื่อให้ทราบถึงปริมาณโซเดียม ในอาหารที่บริโภค การระวังไม่บริโภคโซเดียมมาก ไม่ต้องกังวลว่าจะเกิดการขาดโซเดียมหรือได้น้อยเกินกว่าความต้องการของร่างกาย เพราะโซเดียมมีอยู่ในอาหารตามธรรมชาติทุกประเภทอยู่แล้ว การกินอาหารที่ไม่มีการปรุงแต่งรสชาติเลยก็ได้รับโซเดียมมากเกินไปพอความต้องการแล้ว ดังนั้นทุกคนจึงควรระวังไม่บริโภคโซเดียมมากเกินไปเพื่อลดปัญหาในเรื่องของความดันโลหิตสูง



ข้อมูลโดย พศ.ดร. วันกนิษฐ์ เกษียงสินยศ
จัดทำโดย นางกัลยา ศรีจันทร์
งานสื่อสารองค์กรและสารสนเทศ
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอขอบคุณข้อมูลสถาบันโภชนาการ

มหาวิทยาลัยมหิดล



สถาบันโภชนาการ

โซเดียม ดีอะไร



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร 0 4459 1126 ต่อ 116

Group.wunjun.com/thatumhealthy

โซเดียม คืออะไร

ผู้ที่มีความรู้เรื่องความดันโลหิตสูง เมื่อไปตรวจรักษา แพทย์มักจะให้คำแนะนำว่า “ให้ลดอาหารเค็ม” คำว่า “เค็ม” ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงเกลือ ไม่ว่าจะเป็นเกลือทะเลหรือเกลือสินเธาว์ เท่านั้น แต่จริงๆ คำว่า “เกลือ” หรือคำว่า “เค็ม” ในที่นี้หมายถึง “โซเดียม” ซึ่งโซเดียมเป็นส่วนหนึ่งของสารประกอบโซเดียมคลอไรด์ที่เป็นเชื้อทางเคมีของเกลือที่ทำให้อาหารนั้นมีรสเค็ม โซเดียมคือแร่ธาตุตัวหนึ่งที่มีความจำเป็นกับร่างกาย แต่การได้รับโซเดียมในปริมาณที่มากเกินไปนั้น กลับเกิดผลเสียต่อร่างกาย เพราะว่าโซเดียมจะเป็นตัวดึงน้ำ ทำให้มีสภาพปริมาณของน้ำเลือดที่เพิ่มมากขึ้นแล้วส่งผลไปเพิ่มความดันโลหิตสูงได้ ดังนั้นเวลาไปตรวจสุขภาพหรือไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล จึงมักจะได้รับคำแนะนำว่าให้บริโภคเค็มน้อยลง ซึ่งก็หมายถึงลดปริมาณการบริโภคโซเดียมตามที่กล่าวข้างต้นว่าโซเดียมมีความจำเป็นต่อร่างกาย เพราะเป็นแร่ธาตุตัวหนึ่งที่จะช่วยในการรักษาความสมดุลของน้ำ แต่เมื่อได้รับมากเกินไปแล้วเกิดปัญหา โดยทั่วไปโซเดียมที่ร่างกายคนเราต้องการจะอยู่ที่ประมาณ 1500 มิลลิกรัม/วัน โดยมีการกำหนดปริมาณโซเดียมสูงสุดที่บริโภคแล้วไม่ทำให้เกิดอันตรายอยู่ที่ 2400 มิลลิกรัม/วัน



ปริมาณโซเดียม 2,400 มิลลิกรัมนั้น คิดเป็นปริมาณเกลือประมาณ 6 กรัม หรือประมาณ 1 ช้อนชาพูน หมายถึงว่า ถ้าเราได้รับเกลือ 1 ช้อนชา ก็จะทำให้เราได้โซเดียมที่เกินกว่าความต้องการของร่างกายแล้ว หลายท่านอาจจะบอกว่าไม่ได้บริโภคเกลือในชีวิตประจำวันเลย แต่ในความเป็นจริงแล้วเราได้รับเกลือจากอาหารต่างๆ โดยไม่รู้ตัว เกลือที่เป็นโซเดียมคลอไรด์นั้นใช้มากในกระบวนการอุตสาหกรรมอาหาร ที่ใช้ในการถนอมอาหารให้มีอายุการเก็บนานขึ้น เช่น อาหารหมักดองต่างๆ อาหารที่ผ่านการแปรรูปก็มีการใช้เกลือมากเช่นกัน เช่น ไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง สำหรับการปรุงแต่งรสชาติอาหารนอกจากการใช้เกลือแกลงแล้วยังมีการใช้น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรสต่างๆ ซึ่งเครื่องปรุงรสเหล่านี้อาจเป็นที่คุ้นตาผู้บริโภคมากกว่า เพราะคนทั่วไปมักมีการเติมเพิ่มในมือ อาหารต่างๆ ที่มีการปรุงให้สุกแล้วเครื่องปรุงรสเหล่านี้ก็มีส่วนประกอบของโซเดียมมาก เช่นเดียวกัน กล่าวคือน้ำปลา/ซีอิ๊ว 1 ช้อนชาเล็กๆ (ช้อนที่ใส่ซงกาแพ) มีโซเดียมโดยเฉลี่ย 500 มิลลิกรัม ดังนั้นการได้รับน้ำปลาหรือซีอิ๊ว 1 ช้อนโต๊ะ ซึ่งเท่ากับ 3 ช้อนชา ทำให้ได้โซเดียมต่อวันไม่น้อยกว่า 1500 มิลลิกรัมแล้ว ดังนั้นจริงๆ แล้วในชีวิตประจำวันของคนเราทุกคนมักจะได้รับโซเดียมที่มากกว่าความต้องการของร่างกาย และหลายคนอาจจะได้รับโซเดียมที่สูงกว่า 2400 มิลลิกรัม/วัน ซึ่งเป็นปริมาณสูงสุดที่บริโภคแล้วไม่เกิดอันตราย ดังนั้นเราทุกคนจึงควรระวังการใช้เกลือและเครื่องปรุงรสต่างๆ ในระหว่างการประกอบอาหารให้น้อยลง และควรที่จะรับประทานอาหารทุกครั้งก่อนที่จะมีการเติมเพิ่มระลึกไว้เสมอว่าการเติมเพิ่ม 1 ช้อนชาเล็กๆ ทำให้ได้โซเดียมเพิ่มขึ้นถึง 500 มิลลิกรัม ดังนั้นการรับประทานอาหารต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นก๋วยเตี๋ยว ข้าวผัด หรือข้าวผัดกระเพราต่างๆ ซึ่งมักจะมีน้ำปลาพริกร่วมด้วย ก็ควรจะหลีกเลี่ยงการเติมเพิ่ม ถ้ามีการเติมมากขึ้นเท่าไรจะทำให้ได้รับปริมาณของโซเดียมที่สูงเกินกว่าความต้องการมากเท่านั้น

