

Key message: ปริมาณโซเดียมที่แนะนำต่อวัน คือ ไม่ควรกินโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน หรือควรกินเกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา หรือเทียบกับน้ำปลาไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา

1. สถานการณ์ ความสำคัญ ปัญหาที่พบ

1.1 บทวิเคราะห์จากเนื้อความข่าว

ข้อมูลจากการแชร์เรื่อง การบริโภคเกลือ (เกลือทะเล เกลือเม็ด) ไม่ได้ทำให้ไตวาย และในเนื้อข่าวยังกล่าวอีกว่า เนื่องจากในอุตสาหกรรมการผลิตเกลือขาวที่ละเอียดมีการเติมโพลิเมอร์ โดยหยดลงบนเกลือ ทำให้โครงสร้างจากเดิมโซเดียมคลอไรด์เปลี่ยนเป็นโซเดียมซัลเฟต ซึ่งมีผลต่อไต เพราะทำให้ไตไม่สามารถขับออกได้ โดยเกลือชนิดนี้เมื่อโรยบนอาหารแล้วยังคงทำให้อาหารกรอบ แต่ถ้าเป็นเกลือที่เป็นโซเดียมคลอไรด์นั้น จะมีคุณสมบัติดูดความชื้น ทำให้อาหารไม่คงความกรอบอีกด้วย

1.2 ข้อมูลทางวิชาการที่สำคัญ

เกลือบริโภค หมายความว่า เกลือแกงที่ใช้เป็นอาหารหรือใช้เป็นส่วนผสม หรือเป็นส่วนประกอบของอาหาร ซึ่งเกลือบริโภคต้องมีปริมาณไอโอดีนไม่น้อยกว่า 20 มิลลิกรัม และไม่เกิน 40 มิลลิกรัมต่อเกลือบริโภค 1 กิโลกรัม^[1]

เกลือบริโภค หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ประกอบด้วยโซเดียมคลอไรด์เป็นส่วนสำคัญเหมาะสำหรับใช้บริโภคโดยทั่วไป มีลักษณะเป็นผลึกใส หรือสีขาว ได้จากน้ำทะเล เกลือหินจากใต้ดิน หรือจากน้ำเกลือตามธรรมชาติ แบ่งตามแหล่งที่มา ได้แก่ เกลือสมุทร เกลือสินเธาว์ และเกลือหิน และแบ่งตามขนาด ได้แก่ ชนิดผง ชนิดป่น และชนิดเม็ด^[2]

เกลือบริโภค หรือเกลือแกง (NaCl) ประโยชน์ของเกลือที่นอกจากการเป็นเครื่องปรุงรสอาหารที่บริโภคกันอยู่เป็นประจำแล้ว ความเค็มของเกลียยังมีคุณค่าอีกมากมายหลายประการ ได้แก่ ถนอมอาหาร มีการใช้เกลือสำหรับดองผัก ผลไม้ ไข่ หรือแม้แต่เนื้อสัตว์ เพื่อยืดอายุในการ รับประทานได้นานขึ้น ซึ่งเกลือจะเข้าไปช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ที่จะทำให้ เกิดอาการเน่าเสีย อุตสาหกรรมห้องเย็น มีการนำเกลือมาใช้รักษาอาหารสด อุตสาหกรรมเคมี อุตสาหกรรมความงาม รวมถึงยาในตำราแพทย์แผนไทย เกลือถือเป็นยาที่นำมาใช้ในการรักษาโรคมกมาย ทั้งในการฆ่าเชื้อ แก้ปวดฟัน ที่สำคัญในเกลียยังมีสารประกอบไอโอดีนที่ช่วยป้องกันโรคคอพอกได้อีกด้วย

ดีเกลือไทย (Na_2SO_4) ดีเกลือชนิดที่เป็นเกลือซัลเฟตของโซเดียม หรือเรียกกง่าย ๆ ว่า "โซเดียมซัลเฟต" มีลักษณะเป็นผงสีขาว ไม่มีกลิ่น มีรสเค็ม มีคุณสมบัติเป็นถ่ายพิษเสมหะและโลหิต ถ่ายอุจจาระ ถ่ายพรรตึก ทำให้เส้นเอ็นหย่อน และดีเกลือฝรั่ง (MgSO_4) เป็นเกลือที่มีรสเค็มจัดจนขม เกลือชนิดนี้จะตกผลึกที่ระดับความเค็ม มากกว่า 27 ดีกรี ขึ้นไป ลักษณะจะมีรูปร่างแหลมเหมือนเข็ม หากปล่อยนานปลงให้มีระดับความเค็มมากจนดีเกลือมีการตกผลึก ก็จะมีผลให้เกลือแกงที่ได้ไม่บริสุทธิ์ มีคุณภาพต่ำ ขึ้นง่าย อย่างไรก็ตามดีเกลือก็มีสรรพคุณทางยา โดยใช้เป็นยาระบาย แก้อท้องผูก หรือเป็นยาถ่ายพยาธิได้^[3]

ด้านผลของการบริโภคเกลือต่อสุขภาพ เนื่องจากไตมีหน้าที่ในการปรับโซเดียมในร่างกายให้สมดุล ถ้าโซเดียมในร่างกายมากเกินไป ไตก็จะขับออกทางปัสสาวะ แต่ถ้าน้อยเกินไปไตก็จะดูดโซเดียมกลับไปสู่กระแสเลือดได้ เมื่อไตทำงานผิดปกติไม่สามารถขับโซเดียมได้ในปริมาณที่เหมาะสม หรือปริมาณมากเกินไปที่ไตจะขับได้ ทำให้ปริมาณโซเดียมสะสมในเลือดสูง ส่งผลให้ไตทำงานหนักขึ้น ผลที่ตามมาคือเกิดความดัน

ในหน่วยไตสูงขึ้น การรั่วของโปรตีนในปัสสาวะมากขึ้น และยังกระตุ้นให้ร่างกายสร้างสารบางอย่างทำให้ไตเสื่อมได้ ดังนั้นจะเห็นว่าการกินเค็มจัดเป็นประจำมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตเสื่อมและผู้ป่วยที่เป็นโรคไตอยู่แล้วการกินเค็มก็จะยิ่งทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัมพฤกษ์ และอัมพาตได้ โดยปกติร่างกายเราได้รับเกลือโดยการกินอาหารและเครื่องดื่มที่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบเข้าไป ได้แก่ 1. อาหารธรรมชาติ 2. อาหารแปรรูปหรือการถนอมอาหาร อาหารกระป๋องทุกชนิด อาหารกึ่งสำเร็จรูป ซึ่งอาหารเหล่านี้มีการเติมเกลือหรือสารกันบูดซึ่งมีโซเดียมในปริมาณที่สูงมาก 3. เครื่องดื่มเกลือแร่ยี่ห้อต่างๆ และน้ำผลไม้บรรจุกล่อง ขวด หรือกระป๋องก็มักมีการเติมสารกันบูด (โซเดียมเบนโซเอต) ลงไปด้วยทำให้น้ำผลไม้เหล่านี้มีโซเดียมสูง 4. การใช้เครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ ได้แก่ เกลือ (ทั้งเกลือเม็ดและเกลือป่น) น้ำปลา ซอสปรุงรสต่างๆ เช่น ซีอิ๊วขาว เต้าเจี้ยว น้ำบูดู กะปิ ปลาร้า ปลาเจ่า เต้าหู้ยี้ ซอสหอยนางรม ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก น้ำจิ้มต่างๆ 5. การใช้ผงชูรส (โมโนโซเดียมกลูตาเมต) 6. การใช้ผงฟู (โซเดียมไบคาร์บอเนต) ส่วนใหญ่ใช้ในการทำขนมปัง ขนมเค้ก เบเกอรี่นานาชนิด เป็นต้น นอกจากนี้มีข้อมูลจากสถาบันวิจัยทางการแพทย์ของอังกฤษ รายงานว่าการลดการบริโภคโซเดียมจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดอุดตันลงได้ และหากเป็นโรคความดันหรือไตอยู่แล้ว การลดเค็มจะช่วยลดความดันโลหิต และช่วยยืดอายุไตได้^[4] ทั้งนี้การลดการบริโภคอาหารรสเค็มและโซเดียมสูง จะช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง และโรคแทรกซ้อนที่จะตามมา เช่น โรคหัวใจ โรคไต อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น และเพื่อสุขภาพที่ดีจึงแนะนำให้ไม่ควรกินโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน หรือควรกินเกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา หรือเทียบกับน้ำปลาไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา

2. การดำเนินงานด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง

แนวทางเพื่อการพิจารณาดำเนินการลดการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม และเครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง ในโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย และโรงพยาบาลของทุกหน่วยงาน ในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข

2.1 แนวทางเพื่อพิจารณาดำเนินการลดการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม และเครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง ในโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย

- 1) ยกพวกเครื่องปรุงออกจากโต๊ะอาหาร ลดขนาดช้อนตักเครื่องปรุงในพวกเครื่องปรุง
- 2) สำรวจปริมาณการใช้เครื่องปรุงรสเค็มในโรงครัว ร้านอาหารในโรงพยาบาล
- 3) ลดการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม เครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง (ใช้เครื่องปรุงลดโซเดียมในกรณีที่ไม่มีข้อหลีกเลี่ยง) ในโรงครัว ร้านอาหารในโรงพยาบาล
- 4) เผยแพร่ความรู้ และสร้างความตระหนักเรื่อง “ลดการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม และเครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง” ในโรงพยาบาลและชุมชน
- 5) ร้านอาหารในโรงพยาบาล 1 ร้าน มีเมนูลดเค็มอย่างน้อย 1 เมนู
- 6) สร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ “ลดการกินเค็ม”

2.2 แนวทางเพื่อพิจารณาดำเนินการลดการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม และเครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง ในโรงพยาบาลของทุกหน่วยงาน ในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข

- 1) ลดขนาดช้อนตักเครื่องปรุงในพวกเครื่องปรุง
- 2) สำรวจปริมาณการใช้เครื่องปรุงรสเค็มในร้านอาหาร
- 3) ลดการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม เครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง (ใช้เครื่องปรุงลดโซเดียมในกรณีที่ไม่มีข้อหลีกเลี่ยง) ในร้านอาหารสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ “ลดการกินเค็ม”

3. ข้อเสนอแนะต่อกระทรวงสาธารณสุข

- รมว.รศ./สร้างกระแสสังคม ให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักในการลดการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม และเครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง

- ส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับผลเสียต่อสุขภาพจากการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม และเครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง รวมถึงแนวทางการปฏิบัติในการลดการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม เครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง แก่ประชาชนทั่วไป

- ส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับผลเสียต่อสุขภาพจากการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม และเครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง รวมถึงแนวทางการปฏิบัติในการลดการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม เครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง แก่ผู้ผลิต ผู้ประกอบอาหาร และผู้จัดจำหน่าย

4. Reference และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

เอกสารอ้างอิง

1. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง เกลือบริโภคน. กระทรวงสาธารณสุข. 2554.
2. มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม เกลือบริโภคน มอก. 2085-2544. สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม.
3. สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ. เกลือ...คุณค่าที่มากกว่าความเค็ม. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 11 เมษายน 2562]. เข้าถึงได้จาก:
<http://nstda.or.th/rural/public/100%20articles-stkc/45.pdf>.
4. วรวรรณ ชัยลิมปมนตรี. ลดเค็มครึ่งหนึ่ง คนไทยห่างไกลไตวาย. สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 11 เมษายน 2562]. เข้าถึงได้จาก:
http://www.nephrothai.org/images /ลดเค็มครึ่งหนึ่ง_คนไทยห่างไกลไตวาย.pdf.