

เกลือ

เกลือ หรือที่เรียกว่า โซเดียมคลอไรด์ ประกอบด้วยโซเดียมร้อยละ 40 และ คลอไรด์ ร้อยละ 60 ในการประกอบอาหารได้มีการนำเกลือมาใช้อย่างกว้างขวาง การบริโภคเกลือในปริมาณสูงมีผลทำให้เกิดความดันโลหิตสูงและมะเร็งกระเพาะอาหารได้ นอกจากนี้ยังสามารถทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนและโรคหอบหืดหรือภูมิแพ้

ทำไมร่างกายต้องการเกลือ?

โซเดียมเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการควบคุมปริมาณน้ำในร่างกายเพื่อรักษาระดับความ เป็นกรดต่างในเลือดให้อยู่ในสภาวะปกติ ช่วยในการส่งกระแสประสาทและช่วยในการยึดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อ ในอาหารสามารถพบเกลือได้ในปริมาณที่แตกต่างกันและอาหารที่ผ่านกระบวนการต่าง ๆ มักมีการเติมเกลือลงไป

ความต้องการเกลือในแต่ละวัน

โซเดียมไม่เหมือนแร่ธาตุชนิดอื่นซึ่งโดยทั่วไปแล้วมีการบริโภคแต่ละวันเกินความต้องการที่ร่างกายควรได้รับ มีรายงานว่า การบริโภคเกลือของชาวอังกฤษสูงเกินกว่าที่แนะนำให้มีการบริโภคในแต่ละวัน

ผู้ใหญ่ควรบริโภคเกลือไม่เกิน 6 กรัมต่อวัน (ประมาณ 1 ช้อนชา) แต่ในชีวิตประจำวันพบว่าบริโภคสูงถึง 9 กรัมต่อวันซึ่งสูงถึง 1/3 ของปริมาณที่ควรได้รับเพื่อให้ผลดีต่อสุขภาพ ในเด็กควรได้รับเกลือน้อยกว่าผู้ใหญ่ การบริโภคเกลือในเด็กเล็กสามารถทำให้เกิดอันตรายต่อเด็กได้ โดยเฉพาะมีผลต่อไต ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคเกลือในเด็กแสดงดังตาราง

อายุ (ปี)	ปริมาณเกลือ (กรัม/วัน)
1-3	2 (0.8 กรัมโซเดียม)
4-6	3 (1.2 กรัมโซเดียม)
7-10	5 (2.0 กรัมโซเดียม)
11 ปีขึ้นไป	6 (2.4 กรัมโซเดียม)

ผลการลดการสะสมเกลือ

การศึกษาที่ได้เผยแพร่ในวารสาร Hypertension ปี 2003 ได้รายงานว่า การลดการบริโภคให้เหลือแค่ 6 กรัมต่อวัน มีส่วนช่วยลดการเกิดโรคหัวใจได้ร้อยละ 13 และลดการเกิดโรค..... ได้ร้อยละ 10

ผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจหรือความดันเลือดสูงควรเลือกบริโภคอาหารที่มีปริมาณเกลือต่ำเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้ป่วย ในการลดปริมาณเกลือเป็นวิธีการที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งในการลดความดันโลหิตสูงและควรใช้ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคด้านอื่นๆ

สามารถลดการสะสมเกลือได้อย่างไร?

โดยทั่วไปอาหารจานด่วนและอาหารกระป๋องที่นิยมบริโภค มักมีปริมาณของเกลือสูงกว่าที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ดังนั้นในการเลือกบริโภคควรดูฉลากคุณค่าทางโภชนาการเพื่อใช้ในการเปรียบเทียบและตัดสินใจเลือกซื้อ

ปกติแล้วฉลากอาหารจะแสดงในรูปของ 100 กรัมหรือมิลลิลิตรของผลิตภัณฑ์ ดังนี้

- อาหารที่มีเกลือสูงคือ 1.25 กรัมหรือ 0.5 กรัม โซเดียม
- อาหารที่มีเกลือต่ำคือ 0.25 กรัมหรือ 0.1 กรัม โซเดียม

สำหรับอาหารที่มีปริมาณเกลืออยู่ในช่วงดังกล่าวจัดว่ามีเกลืออยู่ในระดับปานกลาง

นอกจากนี้ยังมีวิธีการต่างๆที่ช่วยลดการสะสมเกลือในร่างกายเช่น

- การใช้สมุนไพรสดหรือแห้งและเครื่องเทศเพื่อทำให้เกิดกลิ่น
- หลีกเลี่ยงการเติมเกลือในมืออาหาร
- การใช้ซอสถั่วเหลืองแทนเกลือ โดยซอสถั่วเหลือง 1 ช้อนชามีเกลือประมาณ 0.9 กรัม

(0.36 กรัมของโซเดียม)

- ซื้อผักสดหรือแช่แข็งหรือผักบรรจุกระป๋องที่ไม่มีการเติมเกลือ
- การล้างอาหารกระป๋องเช่นถั่วต่างๆเพื่อกำจัดปริมาณเกลือ
- การเลือกรับประทานซีเรียลเป็นอาหารเช้าซึ่งมีปริมาณเกลือต่ำ
- เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีเกลือต่ำหรือไม่มีการเติมเกลือลงไป

ปริมาณเกลือที่มากเกินไป

อาการที่เกิดจากการมีปริมาณเกลือในร่างกายสูงประกอบด้วย คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ปวดท้องอย่างรุนแรง ความเข้มข้นของเกลือในร่างกายสูงสามารถทำให้เกิดการสูญเสียน้ำได้มากกว่าปกติ นอกจากนี้ปริมาณเกลือในเลือดสูงอาจทำให้เกิดอาการตัวบวม ความดันเลือดสูง หายใจติดขัด หัวใจล้มเหลว และอาจถึงตายได้ โดยพบว่าในประเทศอังกฤษผู้ชายร้อยละ 32 และผู้หญิงร้อยละ 30 เป็นความดันเลือดสูงจากการบริโภคอาหารที่มีเกลือสูง ความดันเลือดสูงทำให้เกิดความเสี่ยงโดยตรงต่อหัวใจก่อให้เกิดกล้ามเนื้อหัวใจขยายตัว มีผลต่อระบบไหลเวียนเลือดซึ่งทั้งหมดนี้อาจส่งผลให้เกิดหัวใจล้มเหลวได้

โรคขาดโซเดียม

ถึงแม้ว่าอาหารที่บริโภคในแต่ละวันมีปริมาณเกลือสูง แต่ระดับของโซเดียมในร่างกายของคนเราอาจต่ำได้เนื่องจากภาวะการเจ็บป่วยเรื้อรัง โดยระดับของโซเดียมที่ต่ำอาจมีสาเหตุมาจากการ

กำจัดน้ำออกจากร่างกายหรือการขับเหงื่อออกจากร่างกายมากเกินไปซึ่งจะเกิดขึ้นได้ในช่วงที่มีอากาศร้อนหรือในการวิ่งมาราธอน การแข่งไตรกีฬา หรือในผู้ป่วยโรคไต โดยเฉพาะไตวายฉับพลัน อาการของการขาดโซเดียมประกอบด้วย ปวดศีรษะ คลื่นไส้และอาเจียน เกร็งกล้ามเนื้อ เชื่องซึม วิงเวียน เมื่อยล้า และหมดสติได้

ความรู้เกี่ยวกับเกลือ

- ร้อยละ 90 ของโซเดียมพบได้ในรูปของเกลือ
- 3/4 ของเกลือที่ร่างกายได้รับมาจากกระบวนการแปรรูปอาหาร ร้อยละ 15 ได้รับจากธรรมชาติ และร้อยละ 10 ได้รับในระหว่างการรับประทานอาหารหรือการปรุงอาหาร และร้อยละ 1 จากการดื่มน้ำ
- ผลิตภัณฑ์ชูชีพซึ่งได้แก่ ซีเรียล ขนมปัง เค้ก และบิสกิตมีปริมาณเกลือ 1/3 ของอาหารที่บริโภค
- เนื้อและผลิตภัณฑ์จากเนื้อ (เช่น แฮม) มีปริมาณเกลือ 1/4 ของอาหารที่บริโภค
- นอกจากนี้ในกระบวนการแปรรูปอาหารยังมีการใช้โซเดียมคลอไรด์ในรูปแบบต่างๆของโซเดียมเพื่อใช้เป็นสารเติมแต่งที่ทำให้เกิดกลิ่น ผิวสัมผัส หรือเป็นวัตถุกันเสีย ได้แก่ โมโนโซเดียมกลูตาเมต

หมายเหตุ บทความนี้ได้รับการตีพิมพ์โดยสถาบันวิจัยโภชนาการมนุษย์ MRC และเผยแพร่ในเดือนสิงหาคม 2008

ที่มา: http://www.bbc.co.uk/health/healthy_living/nutrition/healthy_salt2.shtml

นำเสนอโดย ปัทมาภรณ์ อักษรชู