

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว "กินเผ็ด-ติตรสแซบ" ทำให้ขาใหญ่ จริงหรือ

ลิงก์ข่าว : https://www.instagram.com/p/CnoeL1pr_S_/

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : คนไทยมีพฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงรสในการประกอบอาหาร หรือเติมลงในอาหารโดยตรง เช่น น้ำปลา เกลือ หรือซอสปรุงรส เพื่อเพิ่มรสชาติ ทำให้มีความเสี่ยงที่จะได้รับปริมาณโซเดียมเกินความต้องการของโซเดียมไม่ควรบริโภคเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน หรือประมาณ 1 ช้อนชา การบริโภคเกลือปริมาณมากมีการเติมเกลือหรือน้ำปลาในการปรุงรสชาติอาหารให้มีรสเค็ม ร่างกายจะได้รับโซเดียมในปริมาณสูงเกินความต้องการ ทำให้เกิดการคั่งของเกลือและน้ำในร่างกาย ในผู้ที่สุขภาพแข็งแรงไตยังสามารถกำจัดเกลือและน้ำส่วนเกินได้ทัน แต่ในผู้ป่วยที่ไตมีปัญหาจะไม่สามารถกำจัดเกลือและน้ำส่วนเกินในร่างกายได้ ทำให้เกิดภาวะคั่งของเกลือและน้ำในอวัยวะต่างๆ เช่น แขน ขา หัวใจ และปอด ทำให้แขนขา บวม เหนื่อยง่าย หากกินเค็มจัดเป็นประจำในระยะยาวจะส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น เพิ่มความเสี่ยงของโรคไต โรคหัวใจได้หรืออาจอันตรายถึงชีวิตได้ เพื่อสุขภาพที่ดีควรเลี่ยงการปรุงรสไม่เผ็ด เค็มหรือหวานจัด รวมถึงผงปรุงรสต่างๆ เลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป เน้นกินผักทั้งแบบสดหรือลวกหลากหลายชนิด ใน 1 มื้อ ควรกินผักสุกให้ได้ 1-2 ทัพพี กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ จะได้สารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ และหมั่นออกกำลังกาย

เอกสารอ้างอิง : 1. ผศ. นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ. โรคที่สำคัญซึ่งเกิดจากการทานอาหารรสเค็มจัด. คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล รามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. RAMA CHANNEL;2560.[อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 31 มกราคม 2566]. <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article>
2. รศ. พญ. วีรนุช รอบสันติสุข พญ. สิริสวัสดิ์ วันทอง. ลดเค็มพิชิตภัยเงียบ. [อินเทอร์เน็ต]. สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย;2558[เข้าถึงเมื่อ 31 มกราคม 2566]. เข้าถึงได้จาก: http://www.thaihypertension.org/files/237_1.LowSalt.pdf

หมายเหตุ : Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวสุทธาศินี จันทร์ไพบเล็ก

ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 0 2590 4337

วันที่ตรวจสอบ : 31 ม.ค. 09