

วันนี้เรากินเค็มเกินไปหรือยัง?



การมีหลักเกณฑ์สำหรับจำแนกประเภทอาหารตามรสนิยมผู้บริโภค เพื่อคำนวณกลับเป็นปริมาณเกลือแกงหรือโซเดียมคลอไรด์ที่รับประทานต่อวัน จะเป็นตัวช่วยชี้วัดในแต่ละวันได้ว่าเราบริโภครสเค็มไปมากน้อยเพียงใด

ความเค็มเท่าที่จำเป็นนั้น คือ บริโภคโซเดียมไม่เกินครึ่งกรัมต่อวัน

หากท่านประสงค์จะใช้สิทธิ์ความเค็มอย่างเต็มที่ ก็อนุญาตให้บริโภคโซเดียมได้แค่ค่าเพดานความเค็มสูงสุด คือ ไม่เกิน 2.4 กรัมต่อวัน

เมนูความเค็ม

เราได้ตามใจผู้กิน โดยจัดเมนูคำแนะนำ ตามความต้องการของกลุ่มลูกค้าที่หลากหลาย ดังต่อไปนี้

ผู้เลือกจะบรรลุนิยามชาติขั้นสุด

เค็มเท่าที่จำเป็น คือบริโภคเกลือแกงไม่เกินปลายช้อนชาต่อวัน

เค็มน้อยๆ แค่น้ำจืด
ร่างกาย คือ กินเกลือแกง
< ปลายช้อนชา หรือกิน
น้ำปลา < 1/5 ช้อนโต๊ะ

การกินเกลือแกงเท่าที่จำเป็น จึงคือการตั้งปณิธานไว้เลยว่า จะกินแต่อาหารรสอ่อนเป็นธรรมดา
เนื่องจากร่างกายใช้เกลือโซเดียมในการดำรงระบบตามสรีรวิทยาเป็นปริมาณน้อยมาก หากท่านตั้งใจที่
จะบรรลุวิธีนี้ให้จงได้ จำเป็นต้องตั้งเข็มมุ่งไว้เลยว่า จะไม่เค็มเกลือแกงและซอสเพิ่มอีกเลยชั่วชีวิต
เพราะอาหารจากธรรมชาติมีเกลือโซเดียมเป็นองค์ประกอบในตัวอยู่แล้ว ยิ่งถ้าเป็นเนื้อสัตว์หรืออาหาร
ทะเลก็จะมีเกลือแฝงอยู่ไม่น้อย พบว่าอาหารสดมีปริมาณเกลือต่ำกว่าอาหารสำเร็จรูปมาก ([ต่ำกว่า](#)
[10-100 เท่า](#) [1]) แต่ถึงแม้จะไม่ปรุงรส เกลือที่ผู้บริโภคได้รับจากอาหารสดก็ยังพอเพียง ทั้งยังมีข้อดี
กว่าอาหารสำเร็จรูปคือไม่ทำให้ร่างกายต้องรับกับเกลือส่วนที่มากเกินไป

ผู้เลือกน่องน้ำปลา

เค็มไม่เกินค่าพาดานความเค็มสูงสุด คือบริโภคเกลือแกงไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน

เค็มเกินจำเป็นแต่พอยอม
รับได้คือ กินเกลือแกง
น้อยกว่า 1 ช้อนชา หรือ
กินน้ำปลาน้อยกว่า 2 ช้อนโต๊ะ

ผู้นิยมน้ำปลาทั้งหลายพึงระลึกไว้เสมอว่า ท่านได้รับเกลือโซเดียมเพียงพอตามความจำเป็น จากน้ำปลา
ปรุงรสและจากบดเคี้ยวอาหารอยู่แล้ว ปริมาณเกลือโซเดียมอื่นที่มีในวัตถุดิบหรือจากส่วนผสมอื่นๆถือ
เป็นเกลือส่วนเกินทั้งสิ้น [2]

ในเมื่อชีวิตนี้ขาดน่องน้ำปลาไม่ได้ ช่วยจำโควตาค่าพาดานความเค็มสูงสุดไว้ว่า “ไม่ควรกินน้ำปลาเกิน
2-3 ช้อนโต๊ะต่อวัน” หรือเทียบเท่ากับเกลือแกงแบบร่วนละเอียดปาดเรียบ 1 ถึง 1 ช้อนชาทุกๆต่อ
วัน จากนั้นก็ต้องคอยหลบหลีกเลี่ยงไม่กินเกลือโซเดียมที่ปนมาในอาหารอื่นๆอีกเด็ดขาด (ซอสทั้งหลายที่เหลือน
ก็ห้ามเหาะ) ตั้งใจกินตามธรรมชาติบันดาล (ไม่กินน้ำปลาพริก อาหารปรุงมาอย่างไรก็กินอย่างนั้น
ห้ามเติมน้ำปลาเพิ่ม) แถมต้องงดอาหารจิ้มเกลือ (หัดกินผลไม้แบบไม่จิ้มเกลือ) งดอาหารแปรรูป

(รวมทั้งที่ใช้เกลือถนนอาหาร) และคอยระวังเนื้อสัตว์หรืออาหารทะเลที่มีเกลือโซเดียมสูง เช่น กุ้ง ปู หอย หรือปลาทะเล [3] นอกจากนี้ไม่ควรเติมผงชูรสในอาหาร (เพราะมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วย) แล้วยังอาจต้องแกล้งบอกแม่ค้าว่าแพ้ผงชูรสอย่างรุนแรงขนาดตายคาสามได้ถ้าแอบใส่มาในอาหารตามสั่งของเรา ฮือๆ

ผู้เลือกเป็นแม่บ้านพลาสติก

เค็มไม่เกินค่าเพดานความเค็มสูงสุด คือบริโภคเกลือแกงไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน

เค็มเกินจำเป็นแต่พอยอม
รับได้คือ กินเกลือแกง
น้อยกว่า 1 ช้อนชา หรือ
กินน้ำปลาน้อยกว่า 2 ช้อนโต๊ะ

หากเกิดเป็นคนเมือง ก็มักจำเป็นต้องกินอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารอุตสาหกรรม อาหารสำเร็จรูปหรืออาหารอุตสาหกรรมส่วนใหญ่ใช้เกลือหรือสารกันบูดในการถนอมอาหาร ไม่ว่าจะเป็น กะปิ เต้าหู้ยี้ แหนม ไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง ผลไม้ดอง ผักดอง ฯลฯ ผลจากการสำรวจพบว่า คนไทยได้เกลือแกงจากการปรุงรสเกือบหนึ่งช้อนชา (ประมาณ 3-4 กรัม [4]) ต่อคนต่อวันอยู่แล้ว ถ้า

สิ่งแวดล้อมทำให้จำเป็นต้องกินอาหารเกลือจัดอยู่แล้ว ก็ไม่ควรเติมหรือปรุงเพิ่มอีก เพราะจะได้รับเกลือเกิน
พิกัดอย่างแน่นอน

ผู้เลือกหัดทำกับข้าวกินเอง

เค็มไม่เกินค่าพาดานความเค็มสูงสุด คือบริโภคเกลือแกงไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน

เค็มเกินจำเป็นแต่พอยอม
รับได้คือ กินเกลือแกง
น้อยกว่า 1 ช้อนชา หรือ
กินน้ำปลาน้อยกว่า 2 ช้อนโต๊ะ

หากผัดๆทอดๆเองเป็น (สามารถคุมปริมาณเกลือแกงตั้งแต่ต้นทางได้ด้วยตัวเอง) แนะนำให้ฝึกหัด
ทำอาหารเสมือนตนเองเป็นโรคไต (จะได้ไม่เป็น) คือเติมเกลือแกงขณะประกอบอาหารได้แค่ครึ่งช้อนชา
ต่อวัน ที่เหลือเก็บไว้เพื่อ เติมน้ำปลาซีอิ๊วรวมกันได้อีกไม่เกิน [1 ช้อนโต๊ะต่อวัน](#) [5]

สถาบันวิจัยโภชนาการได้พัฒนาเครื่องปรุงรสที่ใช้โพแทสเซียมคลอไรด์มาทดแทน [โซเดียมคลอไรด์](#) [6]
ตัวอย่างเช่น น้ำปลาที่ลดปริมาณโซเดียม [ลงได้ 40%](#) [7] อาจไปซื้อมาใช้ปรุงอาหารแทนเกลือแกงหรือ
น้ำปลาธรรมดาก็ได้

ผู้ที่ชีวิตเลือกไม่ได้

เค็มมากเกินจนอันตรายต่อ
สุขภาพได้ คือ กินเกลือแกง
> 1 ช้อนชา หรือ
กินน้ำปลา > 2 ช้อนโต๊ะ

เราเห็นใจท่าน...

เพราะแค่สิ่งเมนูหมูแดดเดียว เซฟก็ประเคนใส่ซอสลงไปตั้งหลายชนิด ตั้งแต่หมักน้ำปลาให้รสกลม
กลม เต็มซีอิ้วขาวให้ได้สีส้มสวยงาม หยิบผงชูรสชนิดให้รสฉ่ำ เหยาะซอสปรุงรสเพื่อให้กลิ่นหวานหอม
(ล้วนแล้วแต่เค็มด้วยกันทั้งสิ้น) แต่จะไม่ใส่ก็ไม่ได้เดี๋ยวมันจะไม่ใช่หมูแดดเดียวที่ผู้คนคุ้นเคย
หรือหากสั่งอาหารยอดนิยมของคนไทย “น้ำพริกกะปิปลาทุ” พบว่า แค่หนึ่งมือพออิม จะได้รับเกลือ
โซเดียมเกือบครึ่งหนึ่งของค่าเพดานความเค็มสูงสุดต่อวันแล้ว [8] ถ้ามีอุนั้นมีปลาร้าทรงเครื่องด้วยก็
จะได้เกลือโซเดียมเพิ่มอีก 85% ของค่าเพดานดังกล่าว [9]

อะไร! ยังไม่ทันจะกินอะไรต่อเลยนะเนี่ย ได้เกลือเกินโควตาอีกแล้วหรือ...?

แม้ท่านจะเลือกเกิดไม่ได้ แต่ท่านเลือกกินได้ ไม่ใช่หรือ? (ไม่ต้องแก้มลิงเคราะห์ไปหรอก)

หมั่นบริโภคธัญพืชที่โตะกินข้าวเป็นประจำนะว่า

“ข่มใจไว้ ไม่ปรุงแต่ง ไม่ปรุงแต่ง...”

อรพินท์ มุกดาดีลิก

1 มกราคม 2556

ปรับปรุง 24 ม.ค. 60


hooraygoodhealth.com

เอกสารอ้างอิง

[1] Liem DG, Miremadi F, Keast RS. Reducing sodium in foods: the effect on flavor.

Nutrients. 2011;3:694-711. Epub 2011 Jun 20.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22254117>

[2] ช่อฟ้า ทองไทย, แอ็สยอน กิลด์เบิร์กัรม. น้ำปลา แหล่งสารอาหารของชาวเอเชีย. พิมพ์ครั้งที่ 1.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.

[3] ความดันโลหิตสูง: ในนิตยสารหมอชาวบ้าน. [ออนไลน์] [เข้าถึงเมื่อ 31 กรกฎาคม 2555];

<http://www.doctor.or.th/article/detail/1074>

[4] กองโภชนาการ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. รายงานการสำรวจปริมาณการบริโภคโซเดียม

คลอไรด์ของประชากรไทย. [ออนไลน์] [เข้าถึงเมื่อ 31 กรกฎาคม 2555];

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/files/Nutrition%20%20News/undefined.pdf>

- [5] วันทนี เกียงสินยศ. กินอย่างไรเมื่อเป็นโรคไตเรื้อรัง: ในนิตยสารหมอชาวบ้าน. [ออนไลน์]
[เข้าถึงเมื่อ 31 กรกฎาคม 2555]; <http://www.doctor.or.th/article/detail/2189>
- [6] วิสิฐ จະวะสิต. เครื่องปรุงรสสำหรับอาหารไทย: ในนิตยสารหมอชาวบ้าน. [ออนไลน์] [เข้าถึงเมื่อ
31 กรกฎาคม 2555]; <http://www.doctor.or.th/article/detail/1350>
- [7] เกลือแวง: ในรายการวันละนวัตกรรมเทคโนโลยีกับสวทช. (คลังวิดีโอ). [ออนไลน์] [เข้าถึงเมื่อ 30
สิงหาคม 2555]; <http://www.nstda.or.th/vdo-nstda/sci-day-techno/4294-potassium>
- [8] สมเกียรติ โกศลวัฒน์. น้ำพริกกะปิ ปลาทุ ผักเครื่องเคียง กับ ข้าวสวยจานนี้ได้อะไร: ในนิตยสาร
หมอชาวบ้าน.[ออนไลน์] 2545 [เข้าถึงเมื่อ 31 กรกฎาคม 2555];
<http://www.doctor.or.th/article/detail/2360>
- [9] ริฎู เจริญศิริ, ศศพินท์ ดิษนิล. ปลาแร่ทรงเครื่อง: ในนิตยสารหมอชาวบ้าน. [ออนไลน์] [เข้าถึง
เมื่อ 23 กรกฎาคม 2555];<http://www.doctor.or.th/article/detail/5895>