

## กินรสจืด ยืดชีวิต

● นำเสนอเมื่อ 3 ก.ค. 2555

ขณะนี้ประเทศไทยมีผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย มากกว่า 3 หมื่นคน รัฐต้องสูญเสียงบประมาณจำนวนมากในการดูแล แต่การรักษาที่ดีที่สุด คือ การปลูกถ่ายไต ปีหนึ่งมีคนบริจาคอวัยวะไม่ถึง 200 ราย ส่งผลให้ผู้ป่วยจำนวนมากไม่ยอมเสียชีวิตระหว่างรอรับบริจาคอวัยวะ ดังนั้นการดูแลสุขภาพ กินรสจืดจะช่วยยืดชีวิตได้

นายสง่า ดามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมอนามัย อุปนายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย บอกว่า โรคไตเป็นโรคที่ทำให้คนทั่วโลกรวมทั้งคนไทยเสียชีวิต บั่นทอนคุณภาพชีวิต และเศรษฐกิจจำนวนมาก โรคไตและโรคความดันโลหิตสูง เกิดจากหลายสาเหตุ แต่การกินอาหารที่มีโซเดียมสูงหรือการกินอาหารรสเค็มจัด เป็นต้นเหตุของการเกิดโรครายดังกล่าว

**คนที่กินเค็มส่วนมากจะไม่รู้ตัว ทำให้กินเค็มไปเรื่อย ๆ** ปัญหาที่ตามมา คือ โรคไต แต่โรคไตไม่ได้เกิดจากการกินเค็มอย่างเดียว จุดเริ่มต้นของโรคไตยังมาจากเบาหวานและความดัน พอเป็นเบาหวานเส้นเลือดตีบแข็ง เลือดไปเลี้ยงไตไม่ได้ ไตก็ทำงานไม่ได้ ของเสียก็คั่งอยู่ **ปัสสาวะออกมาแล้วเป็นฟองอยู่นาน** ฟังระลึกวาอาจจะป็นโรคไตได้ หรือ**คอแห้งบ่อย ๆ หิวน้ำบ่อย ๆ ก็อาจจะมีส่วน**

**จะรู้ได้อย่างไรว่ากินเค็ม** ตรวจสอบดังนี้

1. กระแทกน้ำปาลลงในถ้วยเติยวทุกครึ่งโดยที่ยังไม่ได้ชิม
2. กินข้าวคำ น้ำปลาคำ ขาดพริกน้ำปลาไม่ได้
3. มีน้ำปลา ซอส ซีอิ้ว น้ำจิ้มวางอยู่บนโต๊ะกินข้าวทุกครั้ง ไม่เคยขาด
4. บ้านคุณใช้น้ำปลา ไข่เกลือ ไข่ซอส หรือผงชูรสเปลืองมากแสดงว่ากินเค็ม
5. ชอบกินอาหารกระป๋อง อาหารหมักดองเป็นประจำ
6. ชอบกินปลาเค็ม น้ำพริกกะปิ เต้าหู้ยี้ ปลาร้า ไข่เค็ม หรือชอบกินน้ำพริกที่มีรสเค็มเป็นประจำ

## 7. ชอบกินผลไม้จิ้มพริกเกลือเป็นประจำ

สำรวจดูว่าใน 7 ข้อเรามีกี่ข้อ ถ้ามีเยอะแสดงว่ากินเค็ม พอรู้ว่ากินเค็มแล้วจะมีวิธีลดอย่างไร บอกเลยว่าลดยาก เพราะคนที่เคยกินเค็มแล้วมากินอาหารรสจืด รสชาติจะไม่อร่อย และปฏิเสธการกิน

### เคล็ดลับในการลดเค็ม คือ

1. ชิมก่อนปรุงรสเค็มทุกครั้ง ถ้าไม่จัดสนิทไม่ต้องปรุง น้ำกวยเตี๋ยวปกติก็เค็มอยู่แล้ว
2. กวาดเอาขวด ถ้วยน้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว เกลือ ออกจากโต๊ะอาหารที่บ้านให้เกลี้ยง เต็มใจจะอดใจไม่ได้
3. ลดการกินอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป เช่น ผัก ผลไม้ดอง ไส้กรอก หมูยอ แหนม เบคอน
4. ลดการกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป สัปดาห์ละไม่เกิน 3 ชอง ไม่จำเป็นไม่ต้องใส่เครื่องปรุงหมดซอง
5. ลดการกินอาหารที่มีน้ำจิ้ม โดยเฉพาะสุกี้หมู เนื้อกระทะ น้ำจิ้มสุกี้ 1 ถ้วยมีโซเดียมสูงถึง 800 มิลลิกรัม
6. ลดการกินอาหารที่ปรุงจากปลาเค็ม ไข่เค็ม เนื้อเค็ม ปลาร้า กะปิ ไม่ควรกินบ่อย
7. กินผลไม้สดโดยไม่ต้องจิ้มพริกเกลือ
8. ลดการกินอาหารจานด่วนตะวันตก และขนมกรุบกรอบ
9. ลดการใช้ผงชูรส
10. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ระบุว่ามีโซเดียมไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค และไม่ควรรบริโภคโซเดียมเกิน 2,000-2,300 มิลลิกรัมต่อคนต่อวัน แต่ ณ วันนี้คนไทยกินโซเดียมวันละประมาณ 4,000 มิลลิกรัม ซึ่งเกินไปประมาณครึ่งหนึ่ง ถึงได้มีคำพูดที่ว่าลดกินเค็มลงครึ่งหนึ่งคนไทยได้ไม่วาย

ข้อควรจำทั้ง 10 ข้อควรทำให้ได้ จะส่งผลให้กินเค็มลดลง ได้เวลาปลงปล่อยวาง กินรสกลาง ๆ ไม่เค็มปี เลือดไหลดีไม่มีความดันสูง โรคไตไม่มายุ่ง มุ่งสู่สุขภาพดี ทำงานได้เต็มที่ โบนัสดี รายได้งาม กินอาหารทุกครา อายาลัยต้องรสจืด จะช่วยยืดชีวิต แกรมพิซิตโรคไตและความดัน

เริ่มกินรสจัดกันตั้งแต่วันนี้ คำว่ารสจัดไม่ได้หมายถึงรสเค็มอย่างเดียว แต่หมายถึงรสหวาน รสมันและรสเค็ม จึงมีสูตรออกมาว่า 6-6-1 หมายความว่า วันหนึ่งอย่ากินน้ำตาลเกิน 6 ชอนชา อย่ากินน้ำมันเกิน 6 ชอนชา และอย่ากินเกลือเกิน 1 ชอนชา

จากข้อมูลสำนักโภชนาการ กรมอนามัย ระบุว่า เกลือ 1 ช้อนชาให้โซเดียม 2,000 มิลลิกรัม ชุปก่อนขนาด 10 กรัมให้โซเดียม 1,760 มิลลิกรัม ซีอิ๊วขาว 1 ชอนกินข้าวมีโซเดียม 1,390 มิลลิกรัม ผงชูรส 1 ชอนชา มีโซเดียม 610 มิลลิกรัม น้ำปลา 1 ชอนชา มีโซเดียม 500 มิลลิกรัม น้ำจิ้มไก่ 1 ชอนกินข้าว มีโซเดียม 385 มิลลิกรัม เต้าหู้ยี้ 2 ก้อน (15 กรัม) มีโซเดียม 860 มิลลิกรัม ไข่เค็ม 1 ฟอง มีโซเดียม 480 มิลลิกรัม

ท้ายนี้คงต้องถามท่านผู้อ่านว่า จะเลือกกินอาหารรสจัดหรือรสเค็ม?!

**นพพรพร บุญชาญ**

ที่มาข้อมูล : [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)