

เติมเกลือในอาหาร.... แก้อาการ"ซึมเศร้า"

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ย. 2552

เติมเกลือในอาหาร แก้อาการ"ซึมเศร้า"

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยไอโอวา สหรัฐฯ แนะนำให้เติมเกลือลงในอาหารเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย เพราะมีคุณสมบัติกระตุ้นอารมณ์ให้ดีขึ้น ช่วยแก้อาการซึมเศร้าได้

ผลการศึกษาในหนูทดลองพบว่า หนูตัวที่ได้รับเกลือไม่เพียงพอจะเลิกทำกิจกรรมที่มันเคยชื่นชอบ เช่น กินน้ำหวาน หรือวิ่งเล่นตามสิ่งกีดขวางต่างๆ ซึ่งเป็นสัญญาณบ่งชี้ให้รู้ถึงอาการซึมเศร้า ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าร่างกายได้รับเกลือไม่เพียงพอก็จะส่งผลให้อารมณ์พลอยหดหู่ซึมเศร้าไม่แจ่มใส



ผลการวิจัยยังพบว่า เกลือเป็นเหมือนสารเสพติดชนิดหนึ่ง เพราะถ้าได้ลองเติมเกลือลงในอาหารอยู่เป็นประจำจะมีแนวโน้มต้องเติมเกลือเช่นนั้นตลอดไป แม้จะรู้ดีว่าการกินเกลือมากเกินไปไม่ส่งผลดีต่อร่างกาย แต่หาได้เติมเกลือ หรือใส่เกลือน้อยไปจะรู้สึกว่าการทานนั้นไม่อร่อย ไม่มีรสชาติ จึงต้องใส่เกลือน้อยไปเพิ่มอีก



ทั้งนี้ ผู้เชี่ยวชาญเตือนให้ระวังการรับประทานเกลือมากเกินไป
เพราะอาจส่งผลให้ความดันเลือดพุ่งสูง
จนเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเส้นเลือดอุดตันในสมองและอาการหัวใจวาย
สำนักงานมาตรฐานอาหารในอังกฤษระบุว่า ผู้ใหญ่ควรรับประทานเกลือไม่เกิน 6 กรัม/วัน

