

## ขาดเกลืออาจทำให้เป็นโรคซึมเศร้าได้

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 28 ก.ค. 2553

ไตของมนุษย์สามารถขจัดเกลือออกจากร่างกายได้แค่ 5-7 กรัม ภายใน 24 ชั่วโมง ส่วนที่เหลือก็อยู่ในร่างกายซึ่งจะทำให้ความดันโลหิตสูง

ทั้งนี้ นักวิชาการจากมหาวิทยาลัยไอโอวา ได้บอกสาเหตุว่าทำไมคุณจึงชอบเติมเกลือในอาหาร ก็เนื่องจากอาหารรสเค็มทำให้มีความสุขและความพึงพอใจ เกลือทำให้อารมณ์เราเริง เปรียบเสมือนยาดานโรคซึมเศร้าก็ว่าได้ เมื่อขาดเกลือก็อาจทำให้เป็นคนเฉื่อยชาและเป็นโรคซึมเศร้าได้ หากมีความรู้สึกอยากกินเค็ม ก็เพราะร่างกายขาดเกลือ คือมีผลกับสมอง เหมือนกับการติดยาเสพติด

นักวิชาการได้ทดสอบกับหนูโดยการให้อาหารที่ปราศจากเกลือ ผลปรากฏว่าหนูกำลังหงอยเหงา ไม่กระปรี้กระเปร่า แทบจะไม่กินน้ำหวาน และไม่ขยับร่างกายเพื่อออกกำลัง นักวิชาการจึงสรุปว่า หากขาดเกลือก็จะทำให้เป็นโรคสำคัญ ๆ และทำให้เป็นโรคซึมเศร้า

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร Lisa](#)