

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 สับดาห์ละไม่เกิน 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. ลดการใส่ผงชูรส
10. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ระบุว่ามีโซเดียมไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค และไม่ควรรบริโภคโซเดียมเกิน 2,000-2,300 มิลลิกรัมต่อคนต่อวัน แต่ ณ วันนี้นักโภชนาการแนะนำให้คนไทยกินโซเดียมวันละประมาณ 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 ช้อนชา อย่ากินน้ำมันเกิน 6 ช้อนชา และอย่ากินเกลือเกิน 1 ช้อนชา

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

ท้ายนี้คงต้องถามท่านผู้อ่านว่า จะเลือกกินอาหารรสจัดหรือรสเค็ม?!

นพพรพร บุญชาญ

ที่มาข้อมูล : [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)