

กินรสจืด ยืดชีวิต



โรคไตกลายเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เนื่องจากคนที่ป่วยเป็นโรคนี้มีอัตราการเสียชีวิตสูง ขณะนี้ประเทศไทยมีผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย มากกว่า 3 หมื่นคน รัฐต้องสูญเสียงบประมาณจำนวนมากในการดูแล แต่การรักษาที่ดีที่สุด คือ การปลูกถ่ายไต มีหนึ่งมีคนบริจาคอวัยวะไม่ถึง 200 ราย ส่งผลให้ผู้ป่วยจำนวนมากเสียชีวิตระหว่างรอรับบริจาคอวัยวะ ดังนั้น การดูแลสุขภาพ กินรสจืดจะช่วยยืดชีวิตได้

นายสง่า คามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมอนามัย อุปนายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย บอกว่า โรคไตเป็นโรคที่ทำให้คนทั่วโลกรวมทั้งคนไทยเสียชีวิต บันทึบคุณภาพชีวิต และเศรษฐกิจจำนวนมาก โรคไตและโรคความดันโลหิตสูง เกิดจากหลายสาเหตุ แต่การกินอาหารที่มีโซเดียมสูงหรือการกินอาหารรสเค็มจัด เป็นต้นเหตุของ

การเกิดโรคภัยดังกล่าว

คนที่กินเค็มส่วนมากจะไม่รู้ตัว ทำให้กินเค็มไปเรื่อย ๆ ปัญหาที่ตามมา คือ โรคไต แต่โรคไตไม่ได้เกิดจากการกินเค็มอย่างเดียว จุดเริ่มต้นของโรคไตยังมาจากเบาหวานและความดัน พอเป็นเบาหวานเส้นเลือดตีบแข็ง เลือดไปเลี้ยงไตไม่ได้ ไตก็ทำงานไม่ได้ ของเสียก็คั่งอยู่ บัสสาวะออกมาแล้วเป็นฟองอยู่นาน ฟองระลอกว่าอาจจะจะเป็นโรคไตได้ หรือคอแห้งบ่อย ๆ หิวน้ำบ่อย ๆ ก็อาจจะมีส่วน

จะรู้ได้อย่างไรว่ากินเค็ม ตรวจสอบดังนี้

1. กระแทกน้ำปาลงในถ้วยเตี๋ยทุกครั้งโดยที่ยังไม่ได้ชิม
2. กินข้าวคำ น้ำปลาคำ ซดพริก น้ำปลาไม่ได้
3. มีน้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว น้ำจิ้มวางอยู่บนโต๊ะกินข้าวทุกครั้ง ไม่เคยขาด



นายสง่า คามาพงษ์

4. บ้านคุณใช้น้ำปลา ใช้เกลือ ใช้ซอส หรือผงชูรสเปลืองมากแสดงว่ากินเค็ม
5. ชอบกินอาหารกระป๋อง อาหารหมัก

ต้องเป็นประจำ

6. ชอบกินปลาเค็ม น้ำพริกกะปิ เต้าหู้ยี้ ปลาร้า ไข่เค็ม หรือชอบกินน้ำพริกที่มีรสเค็มเป็นประจำ

7. ชอบกินผลไม้จิ้มพริกเกลือเป็นประจำ
- สำรวจดูว่าใน 7 ข้อเรามีกี่ข้อ ถ้ามีเยอะแสดงว่ากินเค็ม พอรู้ว่ากินเค็มแล้วจะมีวิธีลดอย่างไร บอกเลยว่าลดยาก เพราะคนที่เคยกินเค็มแล้วมากินอาหารรสจืด รสชาติจะไม่อร่อย และปฏิเสธการกิน

เคล็ดลับในการลดเค็ม คือ

1. ชิมก่อนปรุงรสเค็มทุกครั้ง ถ้าไม่จืดสนิทไม่ต้องปรุง น้ำถ้วยเตี๋ยปกติก็เค็มอยู่แล้ว
2. กวาดเอาซวด ด้วยน้ำปลา ซอส ซีอิ๊วเกลือ ออกจากโต๊ะอาหารที่บ้านให้เกลี้ยง เตี๋ยจะอดใจไม่ได้
3. ลดการกินอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป เช่น ผัก ผลไม้ดอง ไส้กรอก หมูยอ แหนม เบคอน
4. ลดการกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป สับดาห์ละไม่เกิน 3 ของ ไม่จำเป็นไม่ต้องใส่เครื่องปรุงหมดของ

[ต่อฉบับถัดไป]

5. ลดการกินอาหารที่มีน้ำจิ้ม โดยเฉพาะ
สุกี้หนู เมื่อกระทะ น้ำจิ้มสุกี้ 1 ถ้วยมีโซเดียมสูง
ถึง 800 มิลลิกรัม

6. ลดการกินอาหารที่ปรุงจากปลาเค็ม
ไข่เค็ม เนื้อเค็ม ปลาร้า กะปิ ไม่ควรกินบ่อย

7. กินผลไม้สดโดยไม่ต้องจิ้มพริกเกลือ

8. ลดการกินอาหารจานด่วนตะวันตก
และขนมกรุบกรอบ

9. ลดการใช้ผงชูรส

10. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ ควร
เลือกผลิตภัณฑ์ที่ระบุว่ามีโซเดียมไม่เกิน 200
มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค และไม่ควรมีโซเดียม
โซเดียมเกิน 2,000-2,300 มิลลิกรัมต่อคนต่อ
วัน แต่ ณ วันนี้คนไทยกินโซเดียมวันละประมาณ
4,000 มิลลิกรัม ซึ่งเกินไปประมาณครึ่งหนึ่ง ถึง
ได้มีคำพูดที่ว่าลดกินเค็มลงครึ่งหนึ่งคนไทยไตไม่
วาย

ข้อควรจำทั้ง 10 ข้อควรทำให้ได้ จะส่ง
ผลให้กินเค็มลดลง ได้เวลาปลงปล่อย่าง กิน
รสกลาง ๆ ไม่เค็มบี เลือดไหลดีไม่มีความดัน
สูง โรคไตไม่มายุ่ง มุ่งสู่สุขภาพดี ทำงานได้เต็มที่
ที่ โบนัสดี รายได้งาม กินอาหารทุกครา อย่าลืมนะ

ว่าต้องจริงจัง จะช่วยยืดชีวิต แดงพิชิตโรคไต
และความดัน

เริ่มกินรสจืดกันตั้งแต่วันนี้ คำว่ารส
จืดไม่ได้หมายถึงรสเค็มอย่างเดียว แต่หมาย
ถึงรสหวาน รสมันและรสเค็ม จึงมีสูตรออก
มาว่า 6-6-1 หมายความว่า วันหนึ่งอย่ากิน
น้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา อย่ากินน้ำมันเกิน 6
ช้อนชา และอย่ากินเกลือเกิน 1 ช้อนชา

จากข้อมูลสำนักโภชนาการ กรม
อนามัย ระบุว่า เกลือ 1 ช้อนชาให้โซเดียม
2,000 มิลลิกรัม ชุปก้อนขนาด 10 กรัมให้
โซเดียม 1,760 มิลลิกรัม ซีอิ๊วขาว 1 ช้อน
กินข้าวมีโซเดียม 1,390 มิลลิกรัม ผงชูรส
1 ช้อนชา มีโซเดียม 610 มิลลิกรัม น้ำปลา
1 ช้อนชา มีโซเดียม 500 มิลลิกรัม น้ำจิ้ม
ไก่ 1 ช้อนกินข้าว มีโซเดียม 385 มิลลิกรัม
เต้าหู้ยี้ 2 ก้อน (15 กรัม) มีโซเดียม 860
มิลลิกรัม ไข่เค็ม 1 ฟอง มีโซเดียม 480
มิลลิกรัม

ท้ายนี้คงต้องถามท่านผู้อ่านว่า จะ
เลือกกินอาหารรสจืดหรือรสเค็ม?!

นพวสสช บุญधान : รายงาน

คำขวัญ